

دور المرونة والرشاقة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.

قمني حفيظ

hafidguemini@gmail.com

قوامي عبد الرحمان

abderrahmen.gouami@univ-oeb.dz

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى: معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة والرشاقة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة، وتحديد نسبة مساهمة المرونة والرشاقة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.

حيث قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 55 لاعبا بثنائيات ولاية قسنطينة اختيروا بالطريقة العشوائية، وتم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية التالية: إينوي، ثني الجذع أماما لأسفل من الوقوف، إيقاف الكرة، التهديف على مرمى مقسم إلى 03 مناطق. وبعد التحليل الإحصائي توصلنا إلى: وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرشاقة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي، تساهم صفة الرشاقة في أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب بنسبة 82.50%، 86.80% على التوالي، أما المرونة فتساهم في أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب 86.40%، 94.60%.

الكلمات المفتاحية: المرونة؛ الرشاقة؛ التصويب؛ الاستقبال؛ كرة القدم؛ الفرق المدرسية؛ الطور الثانوي.

the role of flexibility and agility in the performance of the skills of shooting and receiving the ball among football players in high school teams in the secondary level.

Gouami Abderrahmen,

Guemini hafid

Abstract :

The present study aims to: find out the nature of the relationship between flexibility and agility and the skills of aiming and receiving the ball, and determine the proportion of the relative contribution of flexibility and agility in the performance of the skills of aiming and receiving the ball among football players in school teams in the secondary level.

The researchers used the descriptive approach, and the study was applied to a sample of 55 players at Constantine state high schools selected at random, and the following physical and skill tests were used: Illinois, bending the torso forward down from standing, stopping the ball, scoring on a goal divided into 03 zones.

After statistical analysis, we came to the conclusion that there is a statistically significant correlation between flexibility, agility, and the skills of aiming and receiving the ball among football players in school teams at the secondary level. agility contributes to the performance of ball receiving and shooting skills by 82.50% and 86.80%, respectively, while flexibility contributes to the performance of ball receiving and shooting skills by 86.40% and 94.60%.

Keywords: flexibility; agility; shooting; reception; football; school teams; secondary school.

1-التعريف بالبحث:

1-1-مقدمة وإشكالية البحث:

يعتبر النشاط اللاصفي وجها من أوجه النشاط الرياضي وامتدادا لحصة التربية البدنية وهو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي وتشمل نشاطات الفرق المدرسية والتي تحتاج إلى إعداد خاص قبل المشاركة من حيث انتقاء التلاميذ لتشكيل الفرق المدرسية بالإضافة إلى اختيار طرق التدريب المناسبة ووضع برنامج خاص بالفرق تحضيراً للمنافسة (بن جغدم، 2014، صفحة 4)

والنشاط اللاصفي أهمية كبيرة في اكتشاف المواهب الخاصة لدى التلاميذ كونه يمنح فرصة لتأهيل الموهوبين وتوجيههم نحو الأندية الرياضية وتعتبر الرياضة المدرسية خزاناً للاعبين ونقطة انطلاقهم لتمثيل الفرق الولائية فالجهوية وصولاً للمنتخبات الوطنية (زروال، 2017، صفحة أ)، ومن بين التخصصات المقررة في برامج الأنشطة اللاصفية نجد كرة القدم التي تعد واحدة من الرياضات التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً باعتبارها الأكثر شعبية في العالم، مما جعل المختصين يسعون دائماً لتطويرها وذلك من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد المختلفة وخصوصاً الإعداد البدني (عناصر اللياقة البدنية) التي تعد الجسر الذي يربط بين الأداء المهاري والصفات البدنية التي يجب أن يكتسبها لاعب كرة القدم، حيث أن الاهتمام والتكامل بين الإعداد البدني والمهاري والخططي جاء نتيجة التخطيط العلمي السليم للمراحل التدريبية والذي يؤدي إلى تحسن الأداء. (خوجة، 2019، صفحة أ)

ومن متطلبات كرة القدم الحديثة يجب أن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية، لذلك أصبحت تنمية اللياقة البدنية للاعب أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية، كما أنه بالرغم من أهمية ودور التحضير المهاري في كرة القدم، إلا أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى طوال مدة المباراة، حيث أنه من دون الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية والمهارية تقل مردودية اللاعب، بما يؤثر على فعاليته أثناء المباراة. (صافي و خيرى، 2022، صفحة 258) ومن بين الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم نجد الرشاقة التي يحتاجها الرياضي لدمج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء الحركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة القدم. (قميني، 2011، صفحة 47)

بالإضافة إلى صفة المرونة التي تعتبر من الصفات البدنية الأساسية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم وتعرف بأنها: "قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم". (راشف، 2016، صفحة 91) وتعد مهارة التهديف من أهم المهارات الأساسية التي تحسم عن طريقها نتيجة المباراة، حيث أن كل ما يبذله اللاعبون من جهد يصب في اتجاه واحد وهو إحراز الأهداف لتحقيق الفوز بالمباراة وهذا ما يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع التهديف. (سعد الله و الزهاوي، 2011، صفحة 206)

وكذلك مهارة استقبال الكرة والتي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه، وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، فعن طريق هذه المهارة يمكن استقبال جميع الكرات سواء كانت متدحرجة أو عالية (كماش و أبو خيط، 2013، صفحة 127)، وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرشاقة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي؟
2. ما مدى مساهمة المرونة والرشاقة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي؟

1-2-فرضيات البحث:

نفترض:

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرشاقة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.

2. تساهم المرونة والرشاقة بنسب متفاوتة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.

1-3-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة والرشاقة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.

2. تحديد نسبة مساهمة المرونة والرشاقة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.

1-4-مصطلحات البحث:

1-4-1-المرونة:

تعرف المرونة بأنها: "المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، إذ تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل لمداه التشريحي، كما تعرف أيضا بأنها قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة حسب نوع المفصل وطبيعة الفرد وتتأثر بمجموعة من العوامل والتي نذكر منها: التكوين الجسمي، الأربطة، الأوتار العضلية، العضلات، درجة الحرارة، الجنس، العمر". (الحراملة و جباري، 2017)

1-4-2-الرشاقة:

يعرفها كلارك بأنها: "القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه".
في حين يرى بارو أنها: "مقدرة الجسم أو جزء منه على تغيير اتجاهاتها وأن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة". (عبد الحميد و حسانيين، 1997، صفحة 81)

1-4-3-التصويب:

يعد التصويب من المهارات الأساسية في كرة القدم، ويمكن من خلاله حسم نتائج المباريات، حيث أن كل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديف في الغالب، ويعد التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس، حيث أن الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزا. (محمود، 2008، صفحة 104)

1-4-4-استقبال الكرة:

يعرف الاستقبال بأنه وضع الكرة تحت تصرف اللاعب بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعب، ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة أصبحت عملية الاستقبال تتم من الحركة في أغلب الأحيان لإدامة حركة اللعب وللتخلص من من ضغط المنافس وفتح الثغرات. من جهة أخرى. (حسن و صاحب، 2016)

1-4-5-الفرق المدرسية:

الفريق المدرسي هو مجموعة من الأفراد الذين يتفاعلون مع بعضهم البعض في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك. (فوزي و محمد، 2000، صفحة 15)

1-5-الدراسات المشابهة:

1-5-1-دراسة علي عبد الحسين علي الفرجاوي ووسام محمد طعمه العميري 2021 : (مقال)

"المساهمة النسبية لبعض القدرات البدنية في بعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم.
2. تحديد المساهمة النسبية لبعض القدرات البدنية في بعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم.
3. التنبؤ بمستوى بعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم بمعلومية بعض القدرات البدنية تبعا لنسبة مساهمتها.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 40 لاعبا من نادي كرة القدم بمحافظة واسط في جمهورية العراق والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية.

وقد قام الباحثان بتطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، وبعد التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى:

1. وجود علاقة ارتباط مرتفعة بين بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم.
2. تم استخلاص معادلات تنبؤية بمستوى بعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم بمعلومية بعض القدرات البدنية تبعاً لنسبة مساهمتها.

1-5-2-دراسة علي رحيم عبد الحسين ومازن عبد الهادي أحمد 2020 : (مقال)

"الرشاقة وعلاقتها بدقة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى: التعرف على طبيعة العلاقة بين الرشاقة ودقة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 18 لاعباً من لاعبي نادي الغدير الرياضي في محافظة كربلاء والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية.

وقد قام الباحثان بتطبيق اختباري: الرشاقة ومهارة التهديف، وبعد التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى: وجود علاقة بين الرشاقة ودقة التهديف للاعبين الشباب بكرة القدم.

1-5-3-دراسة بشار فاضل عبود وعلاء عبد الحسين صالح 2020 : (مقال)

" بعض القدرات البدنية والرشاقة وعلاقتها بدقة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين"

هدفت هذه الدراسة إلى: التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية والرشاقة بدقة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 20 لاعباً من لاعبي نادي الكوفة الرياضي والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية.

وقد قام الباحثان بتطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية بالإضافة إلى اختبار مهارة التهديف، وبعد التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى:

1. وجود فروق بين لاعبي فريق الكوفة في القدرات البدنية المدروسة.
2. أداء مهارة التهديف يتم بقوة ودون دقة.

1-5-4-دراسة نجمي خالد وآخرون 2019 : (مقال)

"أثر القدرات البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) وعلاقتها بتطوير القدرات التقنية (التحكم في الكرة، المراوغة، التنطيط بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى: الكشف عن أثر تطوير القدرات البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) وعلاقتها بتطوير القدرات التقنية (التحكم في الكرة، المراوغة، التنطيط بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم.

حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على 20 لاعباً من ناشئي كرة القدم من جمعية النشء الصاعد ببلدية العطاف ولاية عن دلفي والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية.

وقد قام الباحثون بتطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، وبعد التحليل الإحصائي توصلوا إلى: وجود أثر لتطوير القدرات البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) على تطوير القدرات التقنية (التحكم في الكرة، المراوغة، التنطيط بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم.

1-5-5-دراسة وسام حميد عبد الرضا وعلي عصفور مجادل 2019 : (مداخلة في ملتقى دولي)

"الإسهام النسبي لأهم الدلالات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم بأعمار 20-30 سنة"

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. معرفة نسبة مساهمة أهم الدلالات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم بأعمار 20-30 سنة.
2. وضع معادلات تنبؤية للمهارات الهجومية بدلالة بعض القدرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة القدم بأعمار 20-30 سنة.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 80 لاعبا من لاعبي كرة القدم لفئة المتقدمين من أندية محافظة ميسان والتي تم اختيارها بالطريقة القصدية.

وقد قام الباحثان بتطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وأخذ بعض القياسات الوظيفية، وبعد التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى:

1. الدلالات الحركية والوظيفية ساهمت في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم بأعمار 20-30 سنة.

2. تم وضع معادلات تنبؤية للمهارات الهجومية بدلالة بعض القدرات الحركية والوظيفية للاعبي كرة القدم بأعمار 20-30 سنة.

2-إجراءات البحث:

2-1-منهج البحث:

قمنا باستخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "منهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى". (بوحوش و الذنبيات، 2007، صفحة 138)

2-2-مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بثنائيات ولالية قسنطينة والبالغ عددهم 224 لاعبا، في حين تكونت عينة الدراسة من 55 لاعبا بنسبة 24.55% من مجتمع البحث والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

2-3-تحديد متغيرات الدراسة:

تتضمن الدراسة المتغيرات التالية:

2-3-1- المتغير المستقل:

تتمثل المتغيرات المستقلة في دراستنا:

1. الرشاقة.

2. المرونة.

2-3-2-المتغير التابع:

تتمثل المتغيرات التابعة في مهارتي:

1. التصويب.

2. استقبال الكرة.

2-4-الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

لاختيار الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة للمتغيرات البدنية والمهارية المدروسة قمنا بالإطلاع على الدراسات السابقة والمثابرة التي تناولت نفس الفئة العمرية (15-18 سنة) بالإضافة إلى الدراسات النظرية التي تناولت موضوع القياس والتقويم بصفة عامة وفي مجال كرة القدم بصفة خاصة والتي نذكر منها: آل شهاب و آخرون 2011، خليفة (دون تاريخ)، الهيتي 2011، بن نعمة 2018، قاسمي 2013، bolliet et derval 2001، حسانين 2001، زروال 2017.

والجدول التالي يوضح الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

جدول رقم 01: يبين الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

الاختبار	لمحددات البدنية
إلينيوي	الرشاقة
ثنى الجذع أماما لأسفل من الوقوف	المرونة
إيقاف الكرة	استقبال الكرة
التهديف على مرمى مقسم إلى 03 مناطق من الحركة	التصويب

المصدر: من إعداد الباحثين

2-5- وصف الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

2-5-1- اختبار إلينوي للرشاقة:

الغرض من الاختبار: يستخدم لقياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

الأدوات: مقياتي، أقماع، شريط قياس، مستطيل أبعاده (5×10 متر)، كما توضع أقماع في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 03 متر، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم.

مواصفات الأداء:

✓ من وضع الانبطاح يستلقي الرياضي عند نقطة البداية.

✓ تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

✓ عند إعطاء إشارة البدء يؤدي المختبر الاختبار بأقصى سرعة ويتم الدوران حول الأقماع وليس المرور أمامها.

✓ تحتسب المحاولة الصحيحة (عدم لمس الأقماع).

التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي حققه المختبر لقطع المسافة كما في الشكل. (آل شهاب و آخرون، 2011، صفحة 17)

2-5-2- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس المرونة.

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه من الأرض 50 سنتيمتر، مسطرة غير مرنة مقسمة بالسنتيمتر تثبت رأسياً على المقعد بحيث يبدأ التدرج من أعلى لأسفل.

مواصفات الأداء:

✓ يقف المختبر فوق المقعد والقدمين مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد.

✓ الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.

✓ يقوم المختبر بثني الجذع للأمام أسفل بحيث يهبط بأطراف أصابعه على جانب المقعد موازياً للمسطرة إلى أعظم مسافة ممكنة.

شروط الأداء:

✓ عدم ثني الركبتين.

✓ الثبات عند أقصى مسافة يصل إليها المختبر.

التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر. (خليفة، دون تاريخ، صفحة 67)

2-5-3- اختبار إيقاف الكرة:

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة، الصدر، الرأس.

الأدوات: 05 كرات قدم، شريط قياس، مربع طوله 02 متر.

مواصفات الأداء:

✓ تخطط منطقة الاختبار كما في الشكل الموضح أدناه.

✓ يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة.

✓ يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم من خط البداية الذي يبعد 02 متر إلى داخل منطقة الاختبار، محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية.

✓ يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط، وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه على الأقل داخل منطقة الاختبار، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية.

✓ يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط، وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه على الأقل داخل منطقة الاختبار.

✓ يرمي المدرب الكرة من أسفل لأعلى ولا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:
أ. إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.

ب. إذا اجتاز المنطقة بقدميه.

ج. إذا أوقفت الكرة بطريقة غير قانونية.

التسجيل: تعطى درجتين لكل محاولة ناجحة صحيحة. (الهيئة، 2011، صفحة 56)

2-5-4- اختبار التهديف على مرمى مقسم إلى 03 مناطق:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات: كرات قدم، شواخص، مرمى مقسم إلى 03 مناطق.

مواصفات الأداء:

توزع 07 كرات على خط 16 متر ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزء باتجاه الكرة الأولى، فيصوب الكرة ثم يعود للدوران حول الشاخص ويتجه للكرة الثانية حتى يكمل كل الكرات، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض، ويترك للاعب الحرية في اختيار القدم التي يصوب بها بشرط أن يتم الأداء من وضع الركض.

التسجيل: يمنح اللاعب مجموع النقاط التي يتحصل عليها من تهديف الكرات السبع على النحو التالي:

✓ يمنح اللاعب 03 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحدتين (01، 02).

✓ يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة 03.

✓ في حالة ارتطام الكرة بالعمود أو العارضة تمنح درجة تلك المنطقة للاعب. (بن نعمة، 2018، صفحة

154)

2-6- الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة:

2-6-1- الثبات:

لحساب معامل الثبات قمنا باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة قوامها 10 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بعد التأكد من طبيعة توزيع البيانات.

2-6-2- الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 02 يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة:

جدول رقم 02: يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المستخدمة

الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي
إلينيوي	*0.99	*0.99
ثني الجذع أماماً لأسفل من الوقوف	*0.99	*0.99
إيقاف الكرة	*0.94	*0.97
التهديف على مرمى مقسم إلى 03 مناطق	*0.98	*0.99

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات spss، *دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.94 و 0.99 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.97 و 0.99 وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

2-7- الوسائل الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج spss والاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار شابيرو ويلك، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل الرتب سبيرمان، معامل التحديد المعدل.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1- عرض وتحليل النتائج:

3-1-1- الإحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية:

للقيام بعملية الإحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية قمنا باستخدام الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، شابيرو ويلك، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 03: يبين الإحصاء الوصفي للاختبارات البدنية والمهارية

متغير	لمتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	احتمالية شابيرو
الرشاقة	15.32	0.93	0.02
المرونة	6.40	7.66	0.003
استقبال الكرة	6.33	2.72	0.001
التصويب	8.60	6.55	0.000

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات spss، *دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار الرشاقة بلغت 15.32 وبانحراف معياري 0.93، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لاختبار المرونة بـ 6.40 وبانحراف معياري 7.66، أما فيما يخص اختبار استقبال الكرة فيساوي المتوسط الحسابي له 6.33 وبانحراف معياري 2.72، وقدر المتوسط الحسابي لاختبار التهديف بـ 8.60 وبانحراف معياري 6.55.

كما نلاحظ أن قيمة احتمالية شابيرو للاختبار البدنية والمهارية تدرج من المجال [0.02، 0.000] وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بياناتها غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

3-1-2- عرض نتائج العلاقة بين الرشاقة والمرونة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة:

لمعرفة طبيعة العلاقة بين الرشاقة والمرونة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي تم استخدام معامل الرتب سبيرمان بعد التحقق من طبيعة توزيع البيانات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 04: يبين العلاقة بين الرشاقة والمرونة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة

اختبار	قيمة سبيرمان	استقبال الكرة	التصويب
الرشاقة	قيمة سبيرمان	-0.91	-0.93
	احتمالية سبيرمان	*0.000	*0.000
المرونة	قيمة سبيرمان	0.93	0.97
	احتمالية سبيرمان	*0.000	*0.000

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات spss، *دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن احتمالية اختبار سبيرمان بين الرشاقة ومهارتي استقبال الكرة والتصويب بلغت 0.000 لكل منهما وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ومهارتي استقبال الكرة والتصويب وطبيعة هذه العلاقة عكسية (انطلاقاً من إشارة قيمة سبيرمان المحتسبة) لأن اختبار الرشاقة يقاس بالزمن وبالتالي كلما زادت صفة الرشاقة زادت دقة أداء اللاعب في مهارتي استقبال الكرة والتصويب.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبار سبيرمان بين المرونة ومهارتي استقبال الكرة والتصويب بلغت 0.000 لكل منهما وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومهارتي استقبال الكرة والتصويب وطبيعة هذه العلاقة طردية (انطلاقاً من إشارة قيمة سبيرمان المحتسبة) وبالتالي كلما زادت المرونة زادت دقة أداء اللاعب في مهارتي استقبال الكرة والتصويب.

3-1-3- عرض نتائج مساهمة الرشاقة والمرونة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة:

لمعرفة مدى مساهمة الرشاقة والمرونة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي تم استخدام معامل التحديد المعدل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 05: يبين مدى مساهمة الرشاقة والمرونة في أداء مهارتي التصويب واستقبال الكرة

لاختبار	استقبال الكرة	لتصويب
الرشاقة	احتمالية التأثير	0.000*
	نسبة التأثير	%86.80
المرونة	احتمالية التأثير	*0.000
	نسبة التأثير	%86.40

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماداً على مخرجات spss، *دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن احتمالية اختبار معامل التأثير لصفة الرشاقة على مهارتي استقبال الكرة والتصويب بلغت 0.000 لكل منهما وهذا ما يدل على وجود تأثير معنوي لصفة الرشاقة على أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب حيث بلغت نسبة تأثير الرشاقة عليهما: %82.50، %86.80 على التوالي.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبار معامل التأثير لصفة المرونة على مهارتي استقبال الكرة والتصويب بلغت 0.000 لكل منهما وهذا ما يدل على وجود تأثير معنوي لصفة المرونة على أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب حيث بلغت نسبة تأثير المرونة عليهما: %86.40، %94.60 على التوالي.

3-2- مناقشة النتائج:

من خلال الجدولين رقم 04 و 05 وجدنا أن الرشاقة والمرونة تساهمان بنسب متفاوتة في أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي، وهذا ما يتفق مع دراسة عبد الحسين وأحمد 2020 التي توصلت إلى أن الرشاقة تساهم في دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم وقد أرجع الباحثان ذلك إلى أن الرشاقة صفة مهمة للاعب كرة القدم يجب الاهتمام بها والتدريب عليها ولأن التهديف عبارة عن أداء حركي مركب يتصف بالسرعة والدقة فمن خلال الرشاقة نستطيع تنفيذ ذلك الأداء. (عبد الحسين و أحمد، 2020، صفحة 290)

كما أشار معتز يونس الطائي إلى أهمية الرشاقة والتي تساعد اللاعب على تغيير اتجاهه والتقاطع الذي يؤديه أثناء الركض السريع والتوقف المفاجئ فضلاً عن تغيير أوضاع جسمه أثناء استقبال الكرة أو الجري بها أو التهديف على المرمى سواء كان ذلك بالقدم أو الرأس. (فرحان و آخرون، 2022، صفحة 11) وحسب بولتواق 2021: "الرشاقة من الصفات البدنية المهمة في رياضة كرة القدم لما تتطلبه هذه الرياضة من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج مجموعة من الحركات في مهارة واحدة، فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بشكل جيد تكون لديه القدرة على التحرك الجيد بالكرة بشكل سريع ودقيق بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة. (بولتواق، 2021، صفحة 31)

ويرى كل من فرج و عطية 2014: "أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التي تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها حيث أنه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما زاد مستوى أدائه، كما أنها تساعد اللاعب في أداء الواجبات الحركية المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة بالكرة أو بدونها. (فرج و عطية، 2014، الصفحات 3-4)

وحسب قلاتي يزيد 2007: "فالمرونة إحدى الصفات البدنية الخاصة التي يحتاجها الرياضي في أغلب الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم، فهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء مختلف التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل أقل جهد ممكن. (قلاتي، 2007، صفحة 13) وهذا ما توصل إليه صافي وخيري 2021 حيث أشارا إلى أهمية المرونة والتي تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية والأداء الخططي كما أنها تساهم في الاقتصاد في الطاقة وتأخير ظهور التعب. (صافي و خيري، 2021، صفحة 220)

وتمثل صفة المرونة أحد العوامل الرئيسية للاعب كرة القدم لأداء مختلف المهارات أثناء المباراة، ويظهر ذلك واضحاً في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عالياً لاستقبال الكرة والسيطرة عليها، أو تقوس الجذع

خلفا لاستقبال الكرة بالصدر، أو مرجحة الذراعين أثناء أداء رمية التماس، وفي جميع المهارات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كأداء مهارة التصويب أو التمرير أو خلال الجري. (حريزي، 2007، صفحة 83) ويذكر مارتين بيدزنسكي 1996 أنه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية، فكلاهما يجب أن يتم تنميتها معا وبمرور الوقت سنلاحظ أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة عناصر اللياقة البدنية في زيادة فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. (الفرجاوي و العميري، 2021، صفحة 23)

وهذا ما أكده محمد وزهر 2021: واللذين أشارا إلى أن هنالك ترابطا وثيقا بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم فقد تكون هنالك صفة بدنية أو مجموعة من الصفات البدنية تشترك في أداء مهارة معينة، وأشار الحيايالي إلى أن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية بكرة القدم.

وهذا ما يتوافق مع عودة الذي أورد أن الإعداد البدني هو العمود الفقري الذي يستند إليه كل أنواع الإعداد المهاري، وهذا ما يؤكد على أهمية اللياقة البدنية الخاصة في رفع وتنمية الأداء المهاري والوصول باللاعب إلى مستوى الأداء المطلوب. (محمد و زهر، 2021، صفحة 628)

4-نتائج وتوصيات البحث:

خلصت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

1. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرشاقة ومهارتي التصويب واستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.
 2. تساهم صفة الرشاقة في أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب بنسبة 82.50%، 86.80% على التوالي لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.
 3. تساهم المرونة في أداء مهارتي استقبال الكرة والتصويب بنسبة 86.40%، 94.60% على التوالي لدى لاعبي كرة القدم بالفرق المدرسية بالطور الثانوي.
- وبناء على النتائج المتوصل إليها يمكن أن نوصي بما يلي:

1. الربط بين الأداء المهاري والبدني أثناء وضع البرامج التدريبية ووضعها بطريقة مشابهة للمنافسة.
2. إجراء دراسات أخرى تبين نسب مساهمة كل صفة بدنية في المهارات الأساسية في كرة القدم.

5-قائمة المراجع والمصادر:

5-1-قائمة المراجع المصادر باللغة الأجنبية:

1. Derval Aurelian Broussal & bolliet olivier. (2013). *les tests de terrain*. france: 4 trainer.

5-2-قائمة المراجع المصادر باللغة العربية:

1. آل شهاب نبيل طه وآخرون. (2011). *إختبارات اللياقة البدنية*. البحرين: اللجنة الأولمبية البحرينية.
2. الحراملة أحمد بن عبد الرحمان وجباري علي بن محمد. (2017). *الصحة واللياقة البدنية*. الطبعة 01. السعودية: مكتبة المتنبي.
3. الفرجاوي علي عبد الحسين علي والعميري وسام محمد طعمة. (2021). *المساهمة النسبية لبعض القدرات البدنية في بعض المهارات الدفاعية لناشئ كرة القدم*. مجلة واسط للعلوم الرياضية. المجلد 01، العدد 02.
4. الهيتي موفق أسعد محمود. (2011). *الاختبارات والتكتيك في كرة القدم*. الطبعة 03. الأردن: دار دجلة.
5. بن جعدم ذهبية. (2014). تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق المدرسية. بكرة: أطروحة دكتوراه. جامعة محمد خيضر.
6. بن نعمة بن عودة. (2018). *تحديد مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية والمهارية لاختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة*. مستغانم: أطروحة دكتوراه. جامعة عبد الحميد ابن باديس.

7. بوحوش عمار والذنيبيات محمد محمود. (2007). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. بولتواق نسيم. (2021). أثر برنامج تدريبي خاص بالرشاقة والتوازن على تطوير الصفات البدنية عند ناشئي كرة القدم. الجزائر: أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 03.
9. حريزي عبد الهادي. (2007). اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم صنف أشبال. الجزائر: رسالة ماجستير. جامعة الجزائر 03.
10. حسانين محمد صبحي. (2001). *القياس والتقويم في التربية الرياضية*. الجزء الأول. الطبعة 04. مصر: دار الفكر العربي.
11. حسن عادل تركي وصاحب جبار سلام. (2016). *كرة القدم تعليم وتدريب*. العراق: دون دار نشر.
12. خليفة أحمد علي. (دون تاريخ). *التقويم والاختبارات*. السعودية: الكلية الجامعة للنفقة.
13. خوجة باسم. (2019). استخدام التكنولوجيات الحديثة في تقييم صفتي القوة الانفجارية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم. الجزائر: أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 03.
14. راشف عبد المؤمن. (2016). تحديد مستويات معيارية للصفات البدنية والمهارات الحركية والقياسات الجسمية لدى المبتدئين (10-12) في كرة القدم. الجزائر: أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 03.
15. زروال محمد. (2017). بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية بسكرة: أطروحة دكتوراه. جامعة محمد خيضر.
16. سعد الله فرات جبار والزهاوي هه فال خورشيد. (2011). *التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم*. عمان: دار دجلة.
17. صافي عبد الحق وخيري سمير. (2022). تأثير السرعة على أداء المهارات الهجومية تمرير واستقبال الكرة- الجري بالكرة- تصويب الكرة-ضرب الكرة بالرأس للاعبي كرة القدم الناشئين. مجلة المجتمع والرياضة. المجلد 05. العدد 01.
18. صافي عبد الحق وخيري سمير. (2021). علاقة المرونة الخاصة والصفات التنسيقية بالمهارات الهجومية لدى كرة القدم أقل من 12 سنة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. المجلد 06. العدد 02.
19. عبد الحسين علي رحيم وأحمد مازن عبد الهادي. (2020). الرشاقة وعلاقتها بالتهديف للاعبي الشباب بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 13. العدد 7.
20. عبد الحميد كمال وحسانين محمد صبحي. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. الطبعة 04. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. عبد الرضا وسام حميد وجادل علي عصفور. (2019). الإسهام النسبي لأهم الدلالات الحركية والوظيفية بأداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم بأعمار 20-30 سنة. مجلة الرياضة المعاصرة. المجلد 18. العدد 01 (عدد خاص لوقائع المؤتمر الدولي الأول).
22. عبود بشار فاضل وصالح علاء عبد الحسين. (2020). بعض القدرات البدنية والرشاقة وعلاقتها بدقة التهديف للاعبي كرة القدم المتقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 13. العدد 05.
23. فرج جمال صبري وعطية محمد بجاي. (2014). أثر تمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية. المجلد 01. العدد 06.
24. فرحان محمد تحسين وآخرون. (2022). أثر تدريبات مهارية مركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية. المجلد 07. العدد 02.
25. فوزي أحمد أمين ومحمد بدر الدين طارق. (2000). *سيكولوجية الفريق الرياضي*. مصر: دار الفكر العربي.

26. قاسمي عبد المالك. (2013). بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين (16-17 سنة) وأواسط (أقل من 20 سنة) لرابطة الفرق المحترفة لولاية قسنطينة. قسنطينة: رسالة ماجستير. جامعة عبد الحميد مهري.
27. قلاتي يزيد. (2007). تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم. الجزائر: رسالة ماجستير. جامعة الجزائر 03.
28. قميني حفيظ. (2011). مساهمة في تحديد المستويات المورفوبدنية والتقنية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقيا للانتقاء. الجزائر: أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 03.
29. كماش يوسف لازم وأبو خيط صالح بشير. (2013). المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
30. محمد نزهان خلف وزهر محمد عدي. (2021). تأثير تمرينات الرشاقة الخاصة في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. مجلة الثقافة الرياضية. المجلد 12. العدد 02.
31. محمود موفق أسعد. (2008). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. الطبعة 01. عمان: دار دجلة.
32. نجمي خالد وآخرون. (2019). أثر القدرات البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) وعلاقتها بتطوير القدرات التقنية (التحكم في الكرة، المراوغة، التنطيط بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم. مجلة معارف. المجلد 15. العدد 01.