

الارتباط بين بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري في مهارة الدرجة لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة

م. م. مهاجر سامي حسن

muhajer-96@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

تُعَد مهارة مراوغة الكرة من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ، إذ تُمكن اللاعب من التحرك بحرية في أرجاء الملعب ونقل الكرة بعد اعتراضها من الفريق المنافس. ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة بسلاسة ودقة، مع الحركة السريعة يجب أن يكون لديه مرونة وخفة في الحركة، بالإضافة إلى إتقانه لهذه المهارة. هدف البحث: التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري لدرجة الكرة لأفراد عينة البحث. مجتمع وعينة الدراسة : اختار الباحث عينة البحث عمدياً وهي لاعبو أكاديمية الكريات لكرة القدم للأعمار من تحت ١٩ سنة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً. النتائج: يوجد تشابه في المستوى المهاري والبدني لدى عينة البحث، كما يوجد ارتباط معنوي بين الأداء المهاري في مهارة مراوغة الكرة وبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم. التوصيات: من الضروري التركيز على الأداء المهاري وربطه بعناصر اللياقة البدنية أثناء التدريب. ومن الضروري تركيز حصص التدريب حول العناصر البدنية وتطويرها بما يتناسب مع المستوى الذي وصلت إليه لعبة كرة القدم.

الكلمات المفتاحية : مكونات اللياقة البدنية - مستوى الأداء المهاري - مهارة الدرجة - كرة القدم.

Abstract

The relationship between some components of physical fitness and skill performance in dribbling skills among 14-16-year-old soccer players

By

Muhajir Sami Hassan

Dribbling It is one of the most important basic skills in football, as it enables the player to move freely throughout the field and transfer the ball from the defense To attack after intercepting the ball from the opposing team, and in order for the player to perform this skill smoothly, correctly and with quick movement, he must possess some elements of physical fitness such as speed, strength, endurance, flexibility and agility in movement, in addition to his mastery of this skill. Research objective: To identify the relationship between some elements of physical fitness and the skillful performance of rolling the ball for the individuals in the research sample. Research methodology: The researcher used the descriptive method using the correlational relations method. Research community and sample: The researcher chose the research sample intentionally, which is the players of Al-Krayat Football Academy, aged (16-18) years, numbering (19) players. Results: There was a convergence in skill and physical level among the research sample members. There was a significant correlation between skill performance in dribbling and some elements of physical fitness in soccer. Recommendations: It is essential to focus on skill performance and link it with physical fitness elements during training. It is essential to focus training sessions on physical fitness elements and develop them in a manner commensurate with the level reached by the game of football.

Keywords: components of physical fitness - skill level - dribbling skill - football

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

كرة القدم من أكثر الألعاب شعبيةً في العالم، لما تتمتع به من مهارات فنية ولمسات جمالية، تُسلي اللاعبين والجمهور، فتجذبهم لمتابعة المباراة، وتشجعهم على تقديم أفضل مهاراتهم الفنية. لكي يتمكن اللاعب من تقديم أفضل أداء له، يجب أن يتمتع بلياقة بدنية معينة تُمكنه من ذلك والأداء الفني. لذلك، بالإضافة إلى عدد اللاعبين من الناحية الفنية، يجب أيضًا الاهتمام بإعدادهم البدني، فالإعداد البدني والفني هو الركيزة الأساسية للعبة كرة القدم. وربط المهارات ببعض عناصر اللياقة البدنية أمرٌ أساسي للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، حيث تعتمد النتائج الرياضية على درجة تطورها في أغلب الأحيان.

تُعد مهارة الدرجة من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، إذ تُمكن اللاعب من التحرك بحرية في أرجاء الملعب ونقل الكرة من الدفاعية إلى الهجوم بعد اعتراضها من الفريق المنافس. ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة بسلاسة ودقة وسرعة في الحركة، يجب عليه يمتلك بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وخفة الحركة، بالإضافة إلى إتقانه لهذه المهارة. ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة في فهم العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية. فالأداء الماهر في الدرجة يُعطي انطباعًا عن مستوى اللاعب المهاري والبدني، مما يؤثر على أدائه ويحسن قدراته البدنية والمهارية.

١-٢ مشكلة الدراسة

على الرغم من أن العديد من المدربين يركزون على تطوير الجوانب المهارية في التدريب، إلا أن هناك قصوراً واضحاً في ربط هذه المهارات بمكونات اللياقة البدنية التي تؤثر عليها بشكل مباشر. ويلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون مهارة جيدة في التحكم بالكرة لكن يواجهون صعوبات في تنفيذ مهارة الدرجة بسرعة أو تحت ضغط المنافس نتيجة ضعف في بعض القدرات البدنية. لذلك تتمحور مشكلة البحث في:

ما طبيعة العلاقة بين بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة لدى لاعبي كرة القدم؟

١-٣ هدف البحث:

التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري للدرجة بالكرة لأفراد عينة البحث.

١-٤ فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري للدرجة بالكرة لأفراد عينة البحث.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي أكاديمية الكريعات لتعليم اساسيات ومهارات كره القدم بأعمار (١٦_١٨) سنة.

١-٥-٢ المجال الزماني: المدة من (٢٠/٨/٢٠٢٥) ولغاية (٧/١٠/٢٠٢٥).

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب شهداء الكريعات.

٢- منهجية البحث وإجراءات الميدانية

٢-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو أكاديمية الكريعات بكرة القدم بأعمار تحت ١٩ سنة والبالغ عددهم (١٦) لاعباً.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

❖ المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والاختصاص.

❖ الاختبار والقياس.

❖ استمارات جمع وتفريغ البيانات.

❖ الوسائل الإحصائية.

❖ ساعة توقيت الكترونية (stop watch) عدد (٢).

❖ جهاز حاسوب محمول نوع (HP).

❖ جهاز قياس الوزن والطول.

❖ صافرة عدد (٢).

❖ ملعب كرة قدم.

❖ شواخص عدد (١٠).

❖ شريط قياس.

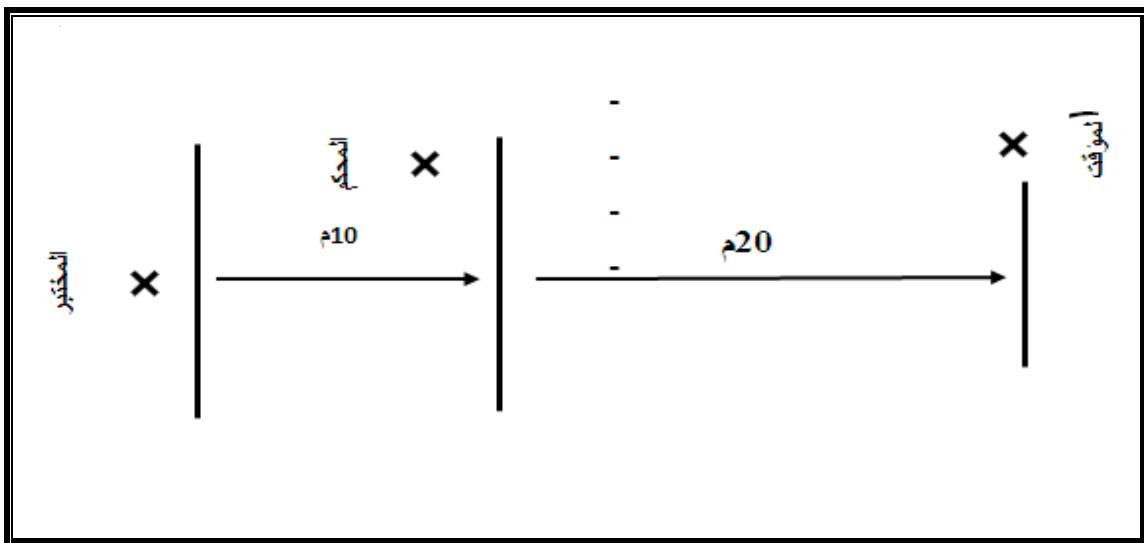
❖ كرة قدم عدد (١٠).

٢-٤ الإجراءات الميدانية

٢-٤-١ الاختبارات البدنية والمهارية

أولاً/ اختبار ركض (٣٠) م من البداية العالية: (٤ ، ١٩٩٥ : ٣٨١)

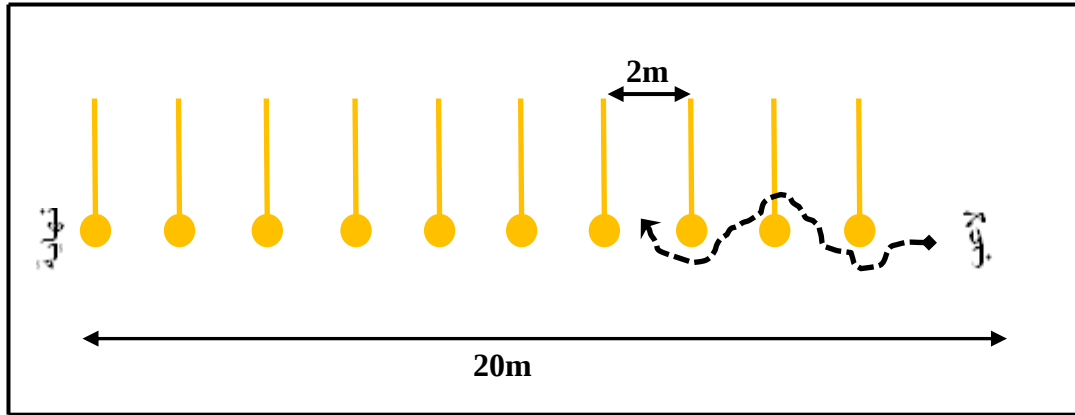
هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية



الشكل (٢)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

ثانياً/ اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20m) (٣ ، ١٩٨٩ : ١٥٥)
الغاية من الاختبار: قياس الرشاقة

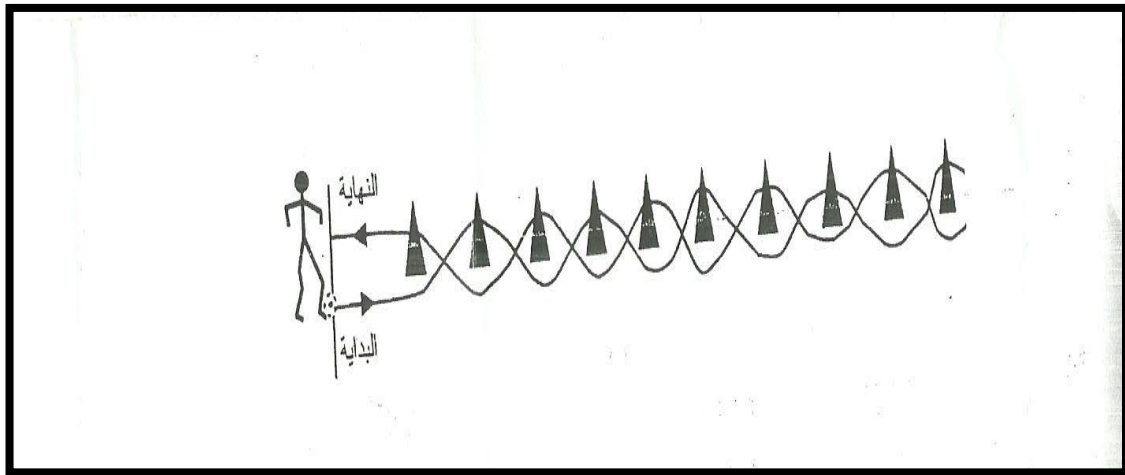


الشكل (٢)

اختبار الركض بين الشواخص مسافة (20m)

ثالثاً: اختبار ثني الجذع أثناء الوقوف والانحناء للأسفل.
غاية الاختبار: قياس مرونة الجذع والفخذين أثناء حركات الثني للأمام من وضعية الوقوف.

رابعاً/ اختبار قياس مهارة الدرجة: (٦ ، ١٩٨٥ : ٢٦١)



الشكل (٣)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ (٢٠٢٥/٨/١١) والمصادف يوم الاثنين وكان

الغرض من هذه التجربة هو:-

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.

- التعرف على الزمن المستغرق لإجراء الاختبارات.

- تعريف فريق العمل المساعد بواجباتهم.

٢-٤ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات للاعبين في يوم الجمعة الموافق (٢٠/٨/٢٠٢٥) م، الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب شهداء الكريعات بكرة القدم ، وقد قام الباحث بإجراء:

٢-٥ الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و علاقات الارتباط لمهارة الدرجة مع بعض عناصر اللياقة البدنية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (١)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لاختبار الدرجة وبعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الدرجة	درجة	٧	١,٣	٠,٧٨٥
٢	السرعة الانتقالية	ثانية	٤,٥٧	٠,٢٩٣	٠,٥٠٧
٣	الرشاقة	ثانية	٨,٧	٠,٥	٠,١١٤
٤	المرونة	سم	٣,٢١	٢,٤٠	٠,٤٢٣

الجدول (٢)

يبين قيم معامل الارتباط ونسبة الخطأ لاختبار مهارة الدرجة مع بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	اختبار مهارة الدرجة		
			قيمة الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
١	السرعة الانتقالية	ثانية	٠.964**	٠,٠٠٠	معنوي
٢	الرشاقة	ثانية	٠.862**	٠,٠٠٠	معنوي
٣	المرونة	سم	٠.751**	٠,٠٠٠	معنوي
*عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤)					

وبما أن قيمة نسبة الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا ويشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين أداء مهارة الدرجة وبعض مكونات اللياقة البدنية ، محل الدراسة وهذا يحقق فرضية البحث حيث أن الأداء المهاري لمهارة الدرجة بالكرة يتطلب من اللاعب - التمتع بلياقة بدنية جيدة تمكنه من أداء مهاري على مستوى عالي، فاللاعب الذي يتمتع بلياقة بدنية جيدة سيكون لديه أداء مهاري عالي، أما فيما يتعلق بالسرعة والأداء إن مهارة الدرجة السريعة تسمح للاعب بالتحرك بسرعة من مكان إلى آخر في أرجاء الملعب للقيام بالمهام الهجومية والتكتيكية لأن تنفيذها يتطلب سرعة عالية. (٢ ، ١٩٩٣ : ٢٠٩) على أداء المهارة بسرعات بطيئة له عيوبه، إذ لا يشعر به اللاعب. أما في السرعات العالية، فيستطيع اللاعب التحكم في أداء المهارة بفعالية. تقلل المرونة من احتمالية الإصابة وتؤخر ظهور التعب، وهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية. علاوة على ذلك، يؤدي نقص المرونة الكافية إلى صعوبة وبطء في أداء المهارة . (١ ، ١٩٩٧ : ١٣٣)

أما الرشاقة فهي تلعب أيضاً دوراً كبيراً في تنسيق حركات اللاعب عند أداء حركات ومهارات كرة القدم، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسرعة، حيث يتم قياس مهارة الأداء التي يتقنها اللاعب. مع العمل المناسب الذي يؤديه اللاعب بالإضافة إلى المدة الزمنية التي يتم فيها أداء المهارة فإن اللاعب الجيد هو الذي يتميز برشاقة الحركة عند أداء المهارة والتي تتم بتغيير اتجاهه بسرعة وفي التوقيت الصحيح والتنسيق في حركات جسمه مما يتطلب من اللاعب الإعاقة العصبية ونرى ذلك في الأنشطة التي تؤدي إليها اللاعب عند أداء مهارات كرة القدم الأساسية مثل الدرجة والتسجيل و الدرجة وغيرها من المهارات التي يختارها (٥ ، ٢٠٠٠ : ١١٨).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات:

١. هنالك التشابه في المهارة والمستوى البدني بين الأفراد عينة البحث.
٢. هناك علاقة ارتباطية معنوية بين أداء مهارة الدرجة وبعض عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم..
٣. كانت أعلى نتيجة لعلاقة الارتباط بيرسون للأداء المهاري للدرجة مع بعض عناصر اللياقة البدنية هي مع السرعة الانتقالية وتلتها الرشاقة ومن ثم المرونة.
٤. كلما كان أداء اللاعب المهاري أثناء المباراة أفضل، كلما كان ذلك دليلاً على أن اللاعب يتمتع بلياقة بدنية جيدة.

٥-٢ التوصيات:

١. التركيز على تدريب عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء المهارة أو الأداء الرياضي.
٢. أهمية مراعاة الربط بين الأداء المهاري وعناصر اللياقة البدنية أثناء العملية التدريبية لضمان تحقيق التكامل بين الجانبين.
٣. الحاجة إلى التركيز في الوحدات التدريبية على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطويرها بما يتلاءم مع متطلبات المستويات الحديثة للعبة كرة القدم.

المصادر

٢. ابو العلا احمد، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، ١٩٩٧.
٣. ابو العلا ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، ١٩٩٣.
٤. ريسان خريبيط مجيد ؛ موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩).
٥. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ١٩٩٥).
٦. محمد عبده الوحش و مفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، (دار عالم المعرفة، ٢٠٠٠).
٧. مفتي إبراهيم حماد؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط٢: (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٥).