

دراسة مقارنة لبعض الصفات والقدرات البدنية على وفق خطوط اللعب للاعبين الشباب في كرة القدم

م.م. أركان حسن جبار م.م. مصطفى جواد مريدي م.م. محمد عبد أبو الذر
جامعة واسط مديرية تربية ذي قار

المدرّب الرياضي في كيفية تقنين وتحديد
الأحمال التدريبية المناسبة ومستوى وقدرات
اللاعبين كما يحتاج الى استجابة مناسبة من
اللاعبين والتعاون المستمر بين اللاعبين
والمدرّب للوصول إلى أفضل مستوى ممكن
، تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية
الفرقية ذات المتطلبات المتعددة والخاصة
والتي تعتمد على أكثر من قدرة بدنية فهذه
القدرة بارتباطها بخطوط اللعب المختلفة إذ
إن لكل خط من خطوط اللعب متطلبات
حركية ومهارية وبدنية تؤدي ممارستها
والتكيف على أدائها من خلال رفع المستوى
البدني والوظيفي والمهاري في خطوط اللعب
الثلاثة. وقد استخدم الباحثون المنهج
الوصفي بأسلوب المسحي وذلك لملائمة
مشكلة البحث المراد حلها ، وقد استنتج
الباحثون الآتي :

المخلص

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرعية التي
تحتاج إلى إعداد بدني ومهاري وخططي
وذهني ونفسي إذ ما تكاملت هذه العوامل
وتم دمجها مع بعضها البعض بنسب مختلفة
كونت لاعباً جيداً قادراً على إيصال اللاعبين
إلى الإنجاز الرياضي وإن تكاملت هذه
العوامل يحتاج الى المدرّبين والمختصين
الذين لهم القدرة في إعداد المناهج التدريبية
الملائمة لمستوى وقدرات اللاعبين .

إن أغلب العلماء والباحثين يعدون العامل
البدني هو أهم الصفات البدنية (التحمل ،
السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة) وهذه
الصفات عندما تتحد مع بعضها البعض فإنه
سوف ينتج لنا القدرات البدنية (تحمل السرعة
، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة
الانفجارية)، إذ أن تدريب هذه القدرات يحتاج
الى عمل كبير وبشكل متواصل من قبل

٣- اتضح أن السرعة الانتقالية هي الصفة الوحيدة التي امتاز بها لاعبي الخط الدفاعي عن بقية خطوط اللعب. وقد أوصى الباحثون بالآتي :

يوصي الباحثون بالتأكيد على مبدأ التوازن في إعطاء التمرينات التي تؤدي إلى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية لدى جميع خطوط اللعب المختلفة للاعبين كرة القدم.

١- اتضح أن خط الهجوم يمتلك أفضلية في قدرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة عن بقية خطوط اللعب.

٢- اتضح أن خط الوسط يمتلك الأفضلية صفتي التحمل العام والقوة العضلية عن بقية خطوط اللعب المختلفة.

Summary

A comparative study of some physical characteristics and abilities according to the playing lines of youth players in football

Asst. Lect. Arkan Hassan Jabbar – University of Wasit / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Lect. Mustafa Jawad Maridi – Directorate of Education – Dhi Qar Asst.Lect.

Mohammed Abd Abo Al-thar
The game of football is one of the games that needs to be prepared physically, skill, plan , mental and psychological as these factors have been

integrated and merged with each other in different ratios. Developing appropriate training curricula for the level and capabilities of the players. Most of the scientists and researchers consider the physical factor to be the most important physical attributes (endurance, speed , strength, agility and flexibility) . These qualities when combined with each other, will produce physical abilities (tolerance and speed) . The training of these abilities requires a large and continuous work by the sports coach in how to codify and determine the appropriate

training loads and the players also need the appropriate response of the players and the continuous cooperation between the players and multiple special requirements that depend on more than physical ability . This ability is associated with different play lines as each line of play lines mobility and skill and physical requirements lead exercise and adapt to their performance by raising the physical and functional level and skill in the three play lines.

The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the problem of research to be solved, and the researchers concluded the following :

It turns out the attack line has a preference in explosive

power capabilities and the power of speed and agility from the rest of the line of play.

It turns out that the midfield has the advantage of two classes of general endurance and muscle strength from the rest of the different lines of play It turns out that the speed of transition is the only characteristic of the defense line players from the rest of the lines of play. The researchers recommended the following :

The researchers recommended the principle of balance in giving exercises that lead to the development of physical attributes and abilities in all line of different players of football.

١- التعريف بالبحث

١.١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفرعية التي تحتاج الى إعداد بدني ومهاري وخططي وذهني ونفسي اذا ما تكاملت هذه العوامل وتم دمجها مع بعضها البعض بنسب مختلفة كونت لاعبا جيدا قادرا على اِصال اللاعبين الى الإنجاز الرياضي وان تكاملت هذه العوامل يحتاج الى المدربين والمختصين اللذين لهم القدرة في اعداد المناهج التدريبية الملائمة لمستوى وقدرات اللاعبين .

ان أغلب العلماء والباحثين يعدون العامل البدني هو اهم الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) وهذه الصفات عندما تتحد مع بعضها البعض فانه سوف ينتج لنا القدرات البدنية (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية)، إذ أن تدريب هذه القدرات يحتاج الى عمل كبير وبشكل متواصل منقبل المدرب الرياضي في كيفية تقنين وتحديد الاحمال التدريبية المناسبة ومستوى وقدرات اللاعبين كما يحتاج الى استجابة مناسبة من اللاعبين والتعاون المستمر بين اللاعبين والمدرب للوصول إلى أفضل مستوى ممكن ، إذ ان فريق كرة القدم يتميز بوجود ثلاثة خطوط للعب (دفاع ، وسط ، هجوم) تختلف فيما بينها بطبيعة الأداء التخصصي والذي يحتاج توفر قدرات

بدنيه مناسبة لهذا الأداء ووفقا لذلك تختلف مصادر التجهيز بالطاقة للعضلات العاملة من هنا نجد ان خطوط اللعب تتطلب امتلاك اللاعبين مواصفات بدنية ومهارية خاصة بطبيعة الموقع الذي يشغله ذلك اللاعب والذي يتطلب من المدربين تنظيم البرامج التدريبية المناسبة على وفق تلك المتطلبات البدنية الخاصة بذلك الموقع الذي يشغله، أن تطوير مستوى اللاعبين في هذه القدرات تساعدهم على تطبيق خطط اللعب المختلفة في كرة القدم وفي جميع خطوط اللعب (الدفاعي، الوسط، الهجومي) من خلال تطبيق توجيهات المدرب الفنية وتأدية واجباتهم الخطيطة على أتم وجه من هنا جاءت أهمية البحث في معرفة القدرات البدنية الطبيعية لأداء كل خط في خطوط اللعب للعمل على تطويرها والوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الفرعية ذات المتطلبات المتعددة والخاصة والتي تعتمد على اكثر من قدرة بدنية فهذه القدرة بارتباطها بخطوط اللعب المختلفة اذ ان لكل خط من خطوط اللعب متطلبات حركية ومهارية وبدنية تؤدي ممارستها والتكيف على أدائها من خلال رفع المستوى البدني والوظيفي والمهاري في خطوط اللعب الثلاثة ويجب ان يشارك جميع اللاعبين في

١. وجود فروق في مستوى بعض القدرات البدنية بين لاعبي كرة القدم وفقاً لخطوط اللعب

٥.١ مجالات البحث :

١.٤.١: المجال البشري : لاعبو نادي النهريين الرياضي فئة الشباب بكرة القدم.

٢.٤.٢: المجال الزمني : ١٦/١٠/٢٠١٧ ولغاية ١/١٢/٢٠١٧.

٤.١-٣: المجال المكاني : ملعب نادي النهريين الرياضي بكرة القدم.

٢-المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ القدرات البدنية:

٢-١-١-١ التحمل :

هو المقدرة على الوقوف ومجابهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدد منخفضة نسبياً أطول زمن ممكن من جانب، ومن جانب آخر فهو القدرة على سرعة استعادة الشفاء بعد أداء المجهود. (١) إذ أن هناك نوعان من التحمل يعكسان التحمل في كرة القدم وهما (٢)

- التحمل الهوائي: يطلق عليه البعض

تحمل الدوري التنفسي (التحمل العام)، وهو

يعتمد على عم المجموعات العضلية الكبيرة

لفترة طويلة، وعلى تحسين عمل الأجهزة

الوظيفية لجسم اللاعب، إذ أن اللياقة الهوائية

هنا تحدد المستوى الذي يمكن اللاعب من

الدفاع والوسط والهجوم خلال سير مجرى المباراة فيجب ان يكون التنظيم والتنسيق بين مهام كل منهم خلال الاداء حتى لا يحدث تعارض بين الواجبات حيث ان لعبة كرة القدم تعتمد على اساس اللعب الجماعي والخططي والهجومى حيث تشمل منهاج تدريبي لتطوير القدرات البدنية وان تأتي صفة القوة في مقدمتها في اطار المناقشة حيث يجب على اللاعبين الاستفادة منها لتحسين المهارات الاساسية لكل لاعب وتطويرها بشكل امثل وصولا الى تطوير الاداء الخططي وعليه تلعب القدرات البدنية دورا مهما في نجاح او فشل الاداء ولكون الباحث من العاملين في الوسط الاكاديمي الرياضي لاحظ وجود تباين في قدرات وامكانيات اللاعبين البدنية وعدم قدرتهم على اكمال زمن المباراة بنفس المستوى مع ملاحظة في اختلاف قدراتهم البدنية والذي يختلف حسب طبيعة المراكز او خط اللعب لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة عن طريق معرفة العلاقة بين القدرات البدنية لمختلف خطوط اللعب لتوفيرها بما تلائم وحاجة اللاعبين.

٣.١ هدف البحث

١. التعرف على الفروق بين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وفقاً لخطوط اللعب.

٤.١ فرض البحث : .

- الرشاقة الخاصة: ويقصد بها مقدرة اللاعب على أنجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى مستوى وكفاءة ممكنة.
٢-١-١-٣ السرعة:

هي مقدرة اللاعب على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن^(٤)، كما أنها المكونات الوظيفية المركبة التي يستطيع اللاعب من خلالها من الأداء الحركي بأقل زمن ممكن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي من جهة، بالألياف العضلية من جهة أخرى، وتعد السرعة من أهم الصفات البدنية بالنسبة للفعاليات التي تتطلب إنجاز عالي وأداء بسرعة، وهي تعني أيضاً قطع مسافة محددة بأقل زمن ممكن وتعد مهمة جداً للألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها. وترتبط بالصفات البدنية الأخرى ارتباطاً وثيقاً، إذ تؤثر فيها وتتأثر بها.^(٥) وتقسّم السرعة إلى الأقسام التالية:^(٦)

- السرعة الانتقالية: وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقل زمن ممكن وأقصى سرعة ممكنة.

- السرعة الحركية: وهي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركة معينة، وهي ضرورية جداً لأداء الحركة وبالأخص في الفعاليات التي تؤدي بأداة.

- تحمل السرعة: هي قدرة اللاعب بالاحتفاظ بسرعه لأطول زمن ممكن، وذلك

استخدام الاوكسجين في النشاط الرياضي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).

- التحمل اللاهوائي:
ويطلق عليه أيضاً التحمل الخاص، كما أنه يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات البدنية الأخرى واللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في كرة القدم.
وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص التي منها يتناسب مع متطلبات لعبة كرة القدم وهي كالاتي:

أ- تحمل السرعة.

ب- تحمل القوة.

ت- تحمل الأداء.

٢-١-١-٢ الرشاقة:^(٣)

تعرف الرشاقة على أنها مقدرة الرياضي أو اللاعب على تغيير أوضاع جسمه (أو جزء من جسمه) أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء وفي تسلسل حركي وإيقاع سليمين، وهذا يشمل جميع الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية، وكما أنها تعني المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتحسنه.

تقسم الرشاقة إلى نوعين للرشاقة هما:

- الرشاقة العامة: إذ أنها تعرف كونها إمكانية الفرد على مدى التوافق والإنجاز الجيد للحركة التي تم تأديتها.

بالسرعة، الا ان الاشكال المختلفة منها هي
ضرورية ويجب تطويرها خلال فترة الاعداد

أهمية القوة العضلية: (٨)

تكمن أهمية القوة العضلية في ما يأتي :

١- صفة بدنية تشترك في تنمية الصفات
البدنية الأخرى .

٢- هي المكون الأول في اللياقة البدنية .

٣- القوة تعد عاملاً حاسماً في بعض
الفعاليات الرياضية.

٤- القوة ضرورية لحسن المظهر .

٥- القوة مهمة جداً في الأداء المهاري .

٦- أنها تغطي على العيوب والتشوهات
الجسمية .

العوامل المؤثرة على القوة: (٩)

١- المقطع الفسيولوجي للعضلة.

٢- إثارة الألياف العضلية .

٣- حالة ووضع العضلة قبل الانقباض .

٤- المدة التي يستغرقها الانقباض العضلي
.

٥- نوع الألياف العضلية .

٦- مستوى ودرجة توافق العضلات
المشتركة في الأداء .

٧- الجوانب النفسية .

٨- العمر ، الجنس والاحماء .

٩- العوامل والنظريات الميكانيكية.

١.٢-١-٥ القوة المميزة بالسرعة:

أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً مهماً
كإحدى الصفات الأساسية للإعداد البدني

بسبب تكرار الحالات التي تتطلب من
الرياضي السرعة في الأداء.

- سرعة الاستجابة الحركية: هي قدرة
اللاعب على استجابة حركية لمثير معين في
أقصر زمن ممكن، إذ أن تمتع اللاعب
بسرعة الاستجابة تعطيه فرصة في الأداء
الصحيح والتحرك في أي اتجاه يحدده
مسبقاً، وتقسّم إلى (سرعة رد الفعل البسيط،
وسرعة رد الفعل المعقد).

١.٢-١-٤ القوة العضلية: (٧)

القوة العضلية بمفهومها البسيط أو المجاميع
العضلية في التغلب على المقاومات
الخارجية أو الوقوف ضدها - أو القدرة على
قهر المقاومات الخارجية.

وتعد القوة العضلية بأشكالها المختلفة من
الصفات البدنية التي يمكن ان يطورها
المدرّب بشكل كبير نسبياً (إذ ان الوراثة
تلعب دوراً كبيراً في امكانية التطوير) .

وعدم القدرة على اظهار القوة العضلية يؤثر
بشكل كبير على اتقان الاداء المهاري و
الخططي. إذ أن القوة العضلية اساس
لإظهار سرعة الحركة والرشاقة. كما انها
القدرة على اظهار القدر المناسب من القوة
الذي يضمن التوجيه السليم للكرة .

كما ان الالعاب الجماعية بصفة عامة وكرة
القدم بصفة خاصة تتطلب الى حد كبير الى
كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة

طريق الوثب فانه بعد كل محاولة وثب لا بد من برهة قصيرة ليستجمع قواه. وهي من اهم متطلبات لاعب كرة القدم بشكل خاص ولاعبى الالعاب الجماعية بشكل عام ، فركل الكرة يعد قوة انفجارية والوثب للأعلى لضرب الكرة بالراس يعد قوة انفجارية ايضا...وهكذا.(١٣)

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وذلك لملائمة مشكلة البحث المراد حلها.

٣-٢ عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبو فريق النهريين لكرة القدم فئة الشباب البالغ عددهم (١٢) لاعبا من أصل (١٨) تم إبعاد (٦) لاعبين بسبب الإصابات.

٣-٣ تجانس العينة:

ولغرض التحقق من أن النتائج تتوزع بشكل معتدل بين لاعبي عينة البحث، سعى الباحث الى إيجاد التجانس بين افراد عينة البحث ، وقام الباحث بضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على الأداء من حيث (الطول، الوزن، العمر)، وكما مبين في الجدول (1).

والتي تميز الأنشطة الرياضية مثل ركل الكرة والتصويب في كرة القدم واليد والسلة.(١٠)
القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من صفتي القوة والسرعة ولا بد من الإشارة الى المركبين شخص واحد ولا ينبغي امكانية توليد قدرة عضلية كبيرة اما التوافق ولانسجام التام بين المركبين مثل لاعبي كرة القدم يتمتعون بقدرة كبيرة في العضلة وكذلك السرعة العالية في قوة السرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل وسريع من اجل تحقيق لأداء الأمثل.(١١)

أن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية والتي ينضر إليها باعتبارها مركب من صفتين القوة والسرعة وإخراج نمط حركي توافقي لقد عرفت القوة المميزة بالسرعة بأنها غاية الفرد في التغلب على مقاومات خارجية مختلفة والتعجل العالي بسرعة حركية مرتفعة وعرفت بانها تدل على التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة.(١٢)

٢-١-١-٦ القوة الانفجارية :

هي القدرة على قهر مقاومة اقل من القصى في اسرع زمن ممكن، وبناءً على ذلك فانه بالنسبة الى تكرار ذلك فان كل تكرار في هذه القدرة يحتاج اللاعب فترة زمنية بعد اداء كل حركة يجمع فيها قوته ومثال ذلك الوثب المتكرر. فعندما يعبر اللاعب مسافة ما عن

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|---------------|-------------------|--------|----------------|
| الطول | سم | 162.00 | 4.65 | 163.00 | 0.66 |
| وزن الجسم | كغم | 77.75 | 5.04 | 77.50 | 0.23 |
| العمر | سنة | 28.25 | 2.78 | 28.00 | 0.89 |

تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد المتغيرات قيد البحث والاختبارات الخاصة بها وكما يأتي:-

٣-٥-١ تحديد المتغيرات قيد البحث: من خلال خبرة الباحثين وإطلاعهم على العديد من المصادر والمراجع العلمية (الرسائل والأطاريح) التي تناولت كرة القدم بصورة عامة توزيع مراكز اللعب بصورة خاصة ، لغرض اختيار بعض البدنية الذي له تأثير كبيرة في تطوير قدرة اللاعبين نسبة إلى اختلاف مراكز اللعب تم التوصل الى المتغير المناسب لطبيعة الدراسة وهدفها وهو كما يأتي:

- التحمل
- الرشاقة
- السرعة الانتقالية
- القوة العضلية
- القوة الانفجارية لعضلات الساقين

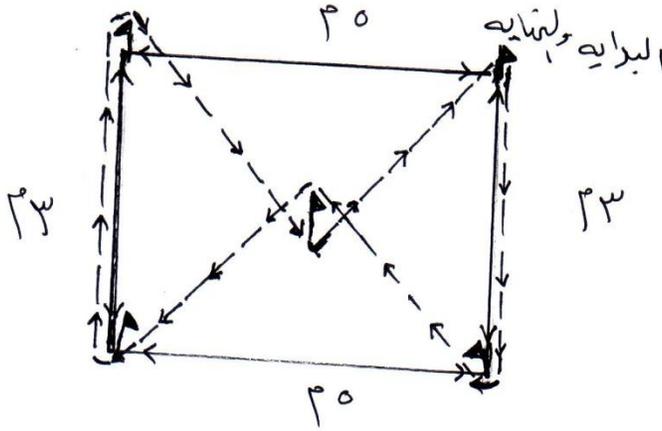
من الجدول (١) يتبين:

إن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(1 \pm)$ مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

٣-٤ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة:

- ١- ساعة توقيت الكترونية يدوية العدد ٢.
- ٢- شريط قياس معدني.
- ٣- مخروط بلاستيكي عدد ٤.
- ٤- أعلام عدد ٥.
- ٥- ساعة توقيت الكترونية.
- ٦- بورك لتحديد المستطيل.
- ٧- سبورة.
- ٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين
- ٣-٥-٢ الاختبارات المستخدمة:
- الاختبار الأول: اختبار ركض (١٠٠٠م) (١٤)
- ١- أسم الاختبار: اختبار ركض (١٠٠٠م).
- ٢- الغرض من الاختبار: قياس المطاولة العامة.
- ٣- وصف الاختبار: توضع اربعة شواخص خشبية على شكل مربع طول ضلعه (٥٠م) ويتخذ المختبرون وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية عند الشاخص الاول ، عند إعطاء الإشارة ينطلق المختبرون للركض حول المربع ومن خلف الشواخص مع مراعاة عدم لمس او اسقاط الشواخص في اثناء الركض حول الملعب.
- ٤- التسجيل : يسجل الزمن (بالدقائق والثواني) الذي استغرقه اللاعب في قطع (٥) دورات أي (١٠٠٠) م.
- الاختبار الثاني: اختبار الرشاقة اختبار الركض المتعرج ٣ × ٥م: (١٥)
- ١- أسم الاختبار: اختبار الرشاقة اختبار الركض المتعرج ٣ × ٥م
- ٢- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- ٣- الأدوات المستخدمة:
- ١- أعلام عدد ٥.
- ٢- ساعة توقيت الكترونية.
- ٣- بورك لتحديد المستطيل.
- ٤- طريقة الاختبار: يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (٣ × ٥م) ويثبت في كل زاوية علم ارتفاعه (٥٠سم) كما يثبت علم في الوسط مع تحديد نقطة البداية والنهاية.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء يجري اللاعب بأقصى سرعة بالركض المكوكي حول الأعلام ولدورتين متتاليتين، أنظر الشكل رقم (١).
- ٥- التسجيل: يحسب الزمن ولأقرب ١/١٠٠ من الثانية.



الشكل رقم (١)

داخل مجاله تجاه خط بدء القياس (الخط الثاني) وفور وصوله الى هذا الخط يبدأ تشغيل ساعة التوقيت و يستمر المختبر في الركض الى ان يتجاوز الخط الثاني (خط القياس).

٥- التسجيل: يتم احتساب الزمن المستغرق لقطع المسافة بين الخطين.

الاختبار الرابع: اختبار الدفع الأقصى (الضفدع):^(١٧)

- ١- أسم الاختبار: اختبار الضفدع
- ٢- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للاعبين كرة القدم.
- ٣- الأدوات: مساحة من الأرض، شريط قياس.

٤- وصف الأداء: يقف اللاعب على خط البداية ويداه على الأرض (شكل الضفدع) ويقوم بالوثب للأمام بمرجحة الذراعين والدفع

الاختبار الثالث: الركض لمسافة (30م) من البدء العالي^(١٦)

- ١- أسم الاختبار: الركض لمسافة (30م) من البدء العالي
- ٢- الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية .

٣- الأدوات : - مجال للركض طوله لا يقل عن 50 م ، وعرضه لا يقل عن 5م ومؤشر بالطباشير بصورة واضحة و ساعة توقيت عدد 2 وصافرة و مطلق و مؤقتان عدد2 و مسجل ، وترسم ثلاثة خطوط متوازية وتكون المسافة بين الأول والثاني 10م و بين الثاني والثالث 30م وتترك مسافة 10 م بعد خط النهاية ويرسم طولياً مجالان على الأقل .

٤- وصف الأداء : - يقف المختبر خلف خط البدء (الخط الأول) متخذاً وضع البدء العالي . وعند سماع إشارة البدء يجري

([توضع السبورة على الحائط (في حالة وضعها على حائط يراعى أن تكون بارزة على الحائط بمقدار [6 بوصات) 15.24 سم ()] ، لتجنب إصابة المختبر نتيجة لاحتمال احتكاكه بالحائط في أثناء الوثب انظر الشكل (٢)

٤- طريقة الأداء: يقف المختبر بحيث يكون أحد كتفيه (الأيمن في حالة تأديته للاختبار باليد اليمنى والعكس صحيح) مواجهاً للسبورة ، ويقوم بطبع يده في (مانيزيا) ، ثم يمد يده إلى أقصى ارتفاع ممكن (مع عدم رفع العقبين) ثم يقوم بعمل علامة على السبورة ، يلي ذلك أن يقوم بالوثب لأقصى مسافة ممكنة (عمودياً) ليقوم بعمل علامة أخرى بيده .

التسجيل: المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية تعبر عن الرقم المسجل في هذا الاختبار ، مع ملاحظة حساب المسافة إلى أقرب [ربع بوصة (0.635 سم)] .

بالرجلين معاً لعدد ستة وثبات متتالية تقاس المسافة من البداية حتى نهاية القدم في الوثبة الأخيرة.

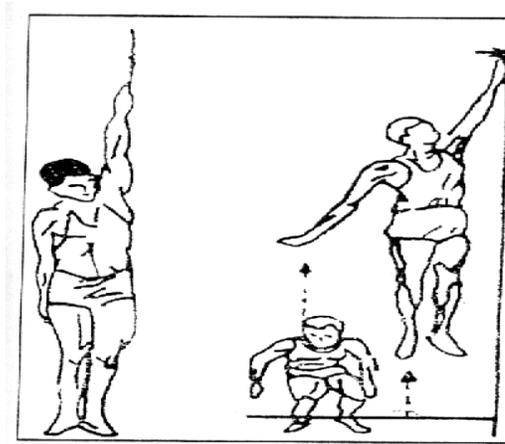
٥- التسجيل:

- يعطى للاعب ثلاث وثبات.
- تسجل أفضل محاولة وتسجل المسافة بالسنتيمتر.
- تقاس المسافة من خط البداية حتى نهاية قدم اللاعب.
- يمكن للاعب التدريب على الاختبار قبل البدء.

الاختبار الخامس: الوثب العمودي: (١٨)

- ١- أسم الاختبار: اختبار (سارجنت) لقياس القوة الانفجارية.
- ٢- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب العمودي .

٣- الأدوات: سبورة طولها [5 أقدام (150 سم)] وعرضها [واحد قدم (30 سم)] تقسم السبورة بخطوط عرضية ، بين كل خط وآخر مسافة [نصف بوصة (1.27 سم



شكل (٢)

يوضح اختبار الوثب في بطارية ليستون

كتجربة قبل الاختبار لتهيئة اللاعب المختبر للعمل، تعطى محاولة واحدة لكل رجل.
- التوصيات: الحجل يكون على نفس الرجل لكل مسافة السباق، يجب أن يتم رفع الرجل التي يقفز عليها اللاعب إلى الأعلى، ويجب أن يكون مجال الحجل جيداً لتجنب حدوث الإصابة .

- اختبار الحجل على رجل واحدة مسافة (٣٠) (رجل اليسار):

مواصفات اختبار الحجل على

رجل (اليمين) نفسها.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

قاموا الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية

بتاريخ ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٧ وكان الهدف منها

التأكد من الأمور التالية.

١- الوقت المستغرق للاختبار.

الاختبار السادس: اختبار الحجل على رجل واحدة مسافة (٣٠) (رجل اليمين):^{١٩}

- هدف الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى.

- الأدوات المستخدمة. مجال بطول ٤٠م، ساعة توقيت.

- طريقة الاختبار: يقف اللاعب وقدم الرجل اليمين تمس خط البداية والرجل الأخرى (الحرّة) تكون طليقة إلى الخلف وعند إعطاء الإشارة من الباحث يبدأ اللاعب بالحجل بأسرع ما يمكن (الباحث يقف عند خط النهاية).

- التسجيل: يحسب الزمن لأقل من ١/١٠٠ من الثانية لكل رجل، ويتم إعطاء محاولات

دراسة مقارنة لبعض الصفات والقدرات البدنية على وفق خطوط اللعب للاعبين ... (٧٢٠)

- ٢- كفاءة الاجهزة والادوات ومدى صلاحيتها.
- ٣- قابلية الكادر المساعد في تنفيذ الواجبات الواقعة على عاتقه.
- ٤- مدى تفهم وتجاوب عينة البحث.
- ٣-٦ التجربة الرئيسية:
- قام الباحثين بإجراء التجربة الرئيسية يوم الأربعاء المصادف (٢٠١٧/١١/١) وبحضور جميع أفراد العينة.
- ٣-٧ الوسائل الإحصائية: الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات.
- ٤-١ عرض نتائج الاختبارات لعينة البحث
- ٣-٦ التجربة الرئيسية:
- قام الباحثين بإجراء التجربة الرئيسية يوم الأربعاء المصادف (٢٠١٧/١١/١) وبحضور جميع أفراد العينة.

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية لخطوط اللعب الثلاث في عينة البحث

| خط الدفاع | | خط الوسط | | خط الهجوم | | المتغيرات قيد البحث |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|--------------------------------|
| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | |
| ٠,٠٠٤ | ٢,٨٠٤ د/ثا | ٠,٠٠٢ | ٣,٢٠٤ د/ثا | ٠,٠٠٦ | ٢,٩٩٤ د/ثا | التحمل |
| ٢,٣٥ | ١٦,٧٣ | ٢,٣٧ | ١٧,٣١ | ١,٥٤ | ١٧,١٠ | الرشاقة |
| ٠,٠٣٠ | ٢,٩٦ ثا | ٠,٠٠٨ | ٣,٠٩ ثا | ٠,٠٢٧ | ٣,٠٢ ثا | السرعة الانتقالية |
| ٠,٥٤ | ١١,١٣ | ٠,٢٦ | ١١,٨٧ | ٠,٣٢ | ١١,٧٩ | القوة العضلية |
| ٠,٣٤ | ٢,٣٧ | ٠,٢٣ | ٢,٢ | ٠,١٠ | ٢,٢٣ | القوة الانفجارية للسائقين |
| ٠,٥١ | ٧,٦١ | ٠,٩٩ | ٧,٤١ | ١,٢٩ | ٧,٣٧ | القوة المميزة بالسرعة للسائقين |

٤-٢ تحليل ومناقشة النتائج

٤-٢-١ تحليل ومناقشة نتائج اختبار التحمل العام:

يبين الجداول (٢) نتائج التحمل العام لجميع خطوط اللعب نلاحظ الوسط الحسابي لخط الوسط بلغ (٣,٢٠٤م/ثا) وبنحرف معياري بلغ (٠,٠٠٢)، وهذا ما يدل على أن خط الوسط هو أفضل خطوط اللعب إي أنه أفضل من الخط الدفاعي الذي بلغ وسطه الحسابي (٢,٨٠٤م/ثا) وبنحرف معياري بلغ (٠,٠٠٤)، أما خط الهجوم فقد كان وسطه الحسابي يبلغ (٢,٩٩٤م/ثا) وبنحرفه المعياري بلغ (٠,٠٠٦)، وهذا ما يدل على أن خط الوسط هو أقل الخطوط بدنياً ضمن اختبارات البحث ويأتي بعده لاعبي خط الهجوم إذ كانوا أفضل من خط الدفاع الذين حققوا نتائج أقل من خطي الوسط والهجوم تالياً ويعزو الباحثين هذه النتائج إلى أن لاعبي خط الوسط هم أكثر اللاعبين يتحركون داخل ميدان اللعب وهم حلقة الوصل بين خطي الدفاع والهجوم وهذا ما يجعل لاعبي خط الوسط لهم القدرة الأعلى على التحمل.

٤-٢-٢ تحليل ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (٢) اتضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار رشاقة الحركة قد بلغ للاعبين الهجوم

١٧,١٠ ثنية وبنحرف معياري (١,٥٤) ثانية في حين كانت الاوساط الدفاعية لخط الوسط والدفاع (١٧,٣١) ثانية ، (١٦,٧٣) وبنحرفات معيارية (٢,٣٧) ثانية، (٢,٣٥) ثانية على التوالي ، ومما تقدم يرى الباحث ان افضلية النتائج كانت لخط الدفاع يليه خط الهجوم واخيرا خط الوسط ، ويعزو الباحث سبب ذلك ان طبيعة عمل المدافعين واحتكاكهم المباشر بالمهاجمين ومحاولة قطع الكرة وكثرة حالات المراوغة والتي تشمل دائما حركات تغيير الاتجاه المفاجئ والسريع ادى الى رفع قيم هذه الصفة البدنية لكلا الخطين الهجوم والدفاع ، اما خط الوسط والذي تمثل دائما مسؤولية نقل وتوزيع الكرات والتي يقل فيها حالات المراوغة قدج حقق اقل قيمة لهذه الصفة.

٤-٢-٣ تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية:

الجدول (٢) يبين نتائج اختبار السرعة الانتقالية إذ كانت الوسط الحسابي لخط الدفاع (٢,٩٦ ثا) وكان انحرافهم المعياري (٠,٠٣٠) وجاء خط الهجوم بعد خط الدفاع من حيث السرعة فبلغ وسطه الحسابي (٣,٠٢ ثا) وانحرف معياري كان (٠,٠٢٧) أما خط الوسط فجاء أخيراً إذ كان وسطه الحسابي (٣,٠٩ ثا) بانحرف معياري (٠,٠٠٨) وهذا يدل على أن خط الدفاع يملك سرعة انتقالية عالية هي تكون أعلى

من سرعة خط الهجوم وخط الوسط توالياً، ويعزو الباحثون هذه الأفضلية إلى أن لاعبي خط الدفاع بحاجة أكثر إلى السرعة الانتقالية لأنهم يحتاجون إلى أن يكونوا أسرع من اللاعبين المهاجمين لمنعهم من تسجيل الأهداف كما أنهم يدافعون في مناطق محددة ويتطلبون سرعة انتقالية كبيرة لأنهم في أغلب فترات المباراة لا يحتفظوا بالكرة في مناطقهم كل ما عليهم هو تسلم الكرة إلى لاعبي خط الوسط أو التشبث في أثناء الدفاع، ويأتي الخط الهجومي ثانياً وذلك لأنهم يتحركون في مساحات قصيرة تتطلب الانتقال بسرعة عالية للتخلص من اللاعبين المدافعين وفتح المساحات للاعبين القادمين من الخلف للوصول إلى الهدف وتسجيل الأهداف.

٤-٢-٥ تحليل ومناقشة نتائج اختبار القوة الانفجارية:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (٣) اتضح ان قيمة الوسط الحسابي لنتائج اختبار القوة الانفجارية لعضلات الساقين الهجوم قد بلغ (٢,٣٢) وبتأخراف معياري (٠,١٠) في حين كانت الأوساط الحسابية لخط الوسط والدفاع (٢,٣٧) وبتأخراف معياري (٠,٢٣) وبتأخراف معياري (٠,٣٤) على التوالي.ومما تقدم يرى الباحثون أن أفضلية النتائج كانت لدى خط الدفاع يليه خط الهجوم واخيرا خط الوسط ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان خطي الدفاع والهجوم يتميزون بانطلاقات سريعة ومفاجئة وان هذه الحركات وخاصة حركات القفز لضرب الكرة بالراس او العاب الهواء والتي تتطلب حركات النهوض والطيران لغرض طبيعة اداؤها وجود

من سرعة خط الهجوم وخط الوسط توالياً، ويعزو الباحثون هذه الأفضلية إلى أن لاعبي خط الدفاع بحاجة أكثر إلى السرعة الانتقالية لأنهم يحتاجون إلى أن يكونوا أسرع من اللاعبين المهاجمين لمنعهم من تسجيل الأهداف كما أنهم يدافعون في مناطق محددة ويتطلبون سرعة انتقالية كبيرة لأنهم في أغلب فترات المباراة لا يحتفظوا بالكرة في مناطقهم كل ما عليهم هو تسلم الكرة إلى لاعبي خط الوسط أو التشبث في أثناء الدفاع، ويأتي الخط الهجومي ثانياً وذلك لأنهم يتحركون في مساحات قصيرة تتطلب الانتقال بسرعة عالية للتخلص من اللاعبين المدافعين وفتح المساحات للاعبين القادمين من الخلف للوصول إلى الهدف وتسجيل الأهداف.

٤-٢-٤ تحليل ومناقشة نتائج اختبار القوة العضلية:

الجدول (٢) يبين نتائج اختبارات البحث ومن ضمنها نتائج اختبار القوة العضلية الذي تبيننت نتائجه لخط الوسط وجاء الوسط الحسابي لهم (١١,٨٧) وبتأخراف معياري بلغ (٠,٢٦)، وكان الوسط الحسابي لخط الهجوم (١١,٧٩) وبتأخرافه المعياري (٠,٣٢)، وقد بلغ الوسط الحسابي لخط الدفاع (١١,١٣) وبتأخراف معياري (٠,٥٤)، ومن خلال النتائج تبين أن القوة العضلية كانت للاعبين خط الوسط أعلى مما هي عليه في خط

يخضع الى ضغط بدني اقل نسبيا من خط الهجوم كونه يعد الرابط بين خطي الهجوم والدفاع وهذه ما سبب نمو هذه الصفة لديه بشكل اقل من خط الهجوم اما خط الدفاع ولكونه متمركز خلف الخطوط السابقة والذي بسبب محدودية الحركة للاعبين فانه هذه الصفة كانت منخفضة لديه لطبيعة حركة اللاعبين البطيئة في موقع الدفاع اذا ل لا يشمل الهجوم السريع هذه الفئة من اللاعبين بشكل كبير .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- اتضح أن خط الهجوم يمتلك أفضلية في قدرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة عن بقية خطوط اللعب.
- ٢- اتضح أن خط الوسط يمتلك الأفضلية صفتي التحمل العام والقوة العضلية عن بقية خطوط اللعب المختلفة.
- ٣- اتضح أن السرعة الانتقالية هي الصفة الوحيدة التي امتاز بها لاعبي الخط الدفاعي عن بقية خطوط اللعب.

٢-٥ التوصيات:

يوصي الباحثون التأكيد على مبدأ التوازن في إعطاء التمرينات التي تؤدي إلى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية لدى جميع خطوط اللعب المختلفة للاعبين كرة القدم.

عنصر القوة الانفجارية التي هي عبارة عن قوة مميزة بالسرعة ولكنها تؤدي لمرة واحدة فقط وهذا ما قل تواجده في خط الوسط الذي جاء أخيراً من قيم هذه المتغيرات .

٤-٢-٥ تحليل ومناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة:

من خلال النتائج المبينة في جدول (٢) أتضح أن الوسط الحسابي لنتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين لخط الهجوم قد بلغ (٧,٣٧) ثانية، وبلغ الانحراف المعياري لهم (١,٢٩) ثانية في حين كانت الأوساط الحسابية لخط الوسط والدفاع (٧,٤١) ثا و(٧,٦١) ثا وانحرافات معيارية (٠,٩٩) ثا و(٠,٥١) ثا على التوالي .

وما تقدمه الباحث يرى الباحث أن أفضلية النتائج كانت لخط الهجوم يليه خط الوسط فيما احتل خط الدفاع الترتيب الأخير لقيم هذه المتغير ويعزو الباحث سبب ذلك ان لموقع خط الهجوم واجبات مفروضة على عاتق اللاعب واهمها سرعة الحركة الانتقالية خلال مديات واسعة في الملعب حسب متطلبات الهجمات السريعة والمرتدة التي يجب على اللاعب خلالها التنقل داخل الملعب بسرعة عالية سببت نمو هذه الصفة لديها لكثرة حركات الانطلاق المتكررة والتي يجب بذل قوة عالية ويزمن قصير بهدف التغلب على عزم القصور الذاتي للجسم وجاء خط الوسط بالمرتبة الثانية لكونه

الهوامش:

١١ - عصام عبد الخالق: التدريب

الرياضي، ط٤، (مصر، دار المعارف، ١٩٨١)، ص١٤٣.

١٢ - ريسان خريبط: علم التدريب الرياضي،

(الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص١٣٢.

١٣ - علي البيك : مصدر سبق ذكره ،

٢٠١٥ ، ص١٠٨.

١٤ - زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة

القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية

، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة

والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٤٢.

١٥ - ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة

الاختبارات في التربية البدنية والرياضية .

بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ،

ص١٥٥.

١٦ - محمد صبحي حسانين ؛ الاختبار

والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١

، ط٣ : (القاهرة دار الفكر العربي ،

١٩٩٥)، ص١٨٣.

١٧ - أمر الله أحمد البساطي : مصدر سبق

ذكره، ٢٠١٦، ص٣٠٨-٣٠٩.

١٨ - محمد صبحي حسانين ؛ المصدر

السابق نفسه ، ص١٨٣.

١٩ - كاظم الربيعي و موفق المولى: الإعداد

البدني بكرة القدم، (وزارة التعليم العالي

١ - علي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة

القدم، (الإسكندرية منشأة المعارف،

٢٠١٥)، ص٧٢.

٢ - أمر الله أحمد البساطي: التدريب

وإعداد النبي الوظيفي في كرة القدم،

(الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠١٦)،

ص١٦١-١٦٢.

٣ - موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات

التدريب الرياضي، ط١ (سوريا، دار العرب

للنشر، ٢٠١١)، ص١٩٩-٢٠٠.

٤ - عبد الله حسين اللامي : كرة القدم تعلم

وتدريب خطط وتخطيط، ب ط، ٢٠١٢،

ص٢٢.

٥ - موفق أسعد محمود الهيتي: مصدر سبق

ذكره، ٢٠١١، ص١٨١.

٦ - موفق أسعد محمود الهيتي: نفس

المصدر، ٢٠١١، ص١٨٤.

٧ - علي البيك : مصدر سبق ذكره، ٢٠١٥،

ص٩٣.

٨ - موفق أسعد محمود الهيتي: مصدر

سبق ذكره، ٢٠١١، ص١٧٥.

٩ - موفق أسعد محمود الهيتي: المصدر

نفسه، ص١٧٤-١٧٥

١٠ - علي نصيف: أصول التدريب، ط٢،

(الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)،

ص١٦٤.

١٠- محمد صبحي حسانين ؛ الاختبار والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ : (القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٥).

١١ - كاظم الربيعي و موفق المولى: الإعداد البدني بكره القدم، (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٨).

والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٨)، ص ١٢٩.

المصادر

١- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كره القدم، (الإسكندرية منشأة المعارف، ٢٠١٥).

٢- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كره القدم، (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠١٦).

٣- موفق أسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، ط ١ (سوريا، دار العرب للنشر، ٢٠١١).

٤- عبد الله حسين اللامي: كره القدم تعلم وتدريب خطط وتخطيط، ب ط، ٢٠١٢.

٥- علي نصيف: أصول التدريب، ط ٢، (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).

٦- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط ٤، (مصر، دار المعارف، ١٩٨١).

٧- ريسان خريبط: علم التدريب الرياضي، (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٨).

٨- زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كره القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩.

٩- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية . بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩.

دراسة مقارنة لبعض الصفات والقدرات البدنية على وفق خطوط اللعب للاعبي ... (٧٢٦)
