

الرشاقة وعلاقتها بدقة التهديف للاعبى كرة القدم الناشئين بأعمار (14 - 16) سنة.

أ.د. صباح قاسم خلف يوسف كاظم عبد

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد الرشاقة من القدرات الحركية الضرورية والمهمة في المجال الرياضي والالعاب المختلفة والفعاليات ومنها لعبة كرة القدم والتي تحتوي على العديد من المهارات الاساسية ومنها مهارة التهديف التي تعد من اهم مهارات هذه اللعبة التي دائما ما تكون حاسمة للنتائج في المباريات مما جعل من الضرورة امتلاك اللاعبين لهما وكيفية الاستفادة منهما

أما مشكلة البحث هل قدرة الرشاقة مؤثرة على مهارة التهديف لدى الناشئين.

ويفترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوي بين مستوى الرشاقة ودقة التهديف لدى افراد عينة البحث وهم ناشئين مدرسة السلام الكروية البالغ عددهم 20 لاعب تم اختيارهم عمدياً حيث يمثلون (21%) من المجتمع الاصلي للمدارس الكروية المعتمدة في بغداد، وتم تحديد اختبارات الدراسة وتطبيقها واستمرت تطبيق البحث من المدة 2018/2/1 الى 2018/3/6 وتمت معالجة البيانات احصائياً ليستنتج الباحث ان هنالك علاقة للرشاقة بدقة التهديف لدى اللاعبين الناشئين حيث ان كلما تمتع الناشئ بقدر عالي من الرشاقة كلما زادت دقة تهديفه وسهولة اجراء المهارة بانسيابية واوصى الباحث بضرورة تطوير قدرة الرشاقة لما لها من مساهمة في تسهيل وتطوير مهارة التهديف كما اوصى بأجراء بحوث حول تأثير كل قدرة حركية او بدنية على باقي المهارات.

Abstract.

Agility and its relationship with of scoring accuracy for young footballers aged (14-16) years

Agility is considered one of the most important motor abilities in sports in general and in soccer in particular. These two skills play an integral part in resolving match points. The problem of the study lies in the effect of agility on scoring for youth players. The researcher hypothesized a significant relationship between agility and scoring accuracy in the subjects under study. The subjects were 20 players from soccer schools in Baghdad. The tests were selected and applied from 1/2/2018 – 6/3/2018. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researcher concluded that youth players have high level of agility and it is related to accuracy. Finally, he recommended the necessity of developing agility due to its great effect on developing scoring as well as making similar studies on the effect of each motor and physical ability on the other skills.

Keywords: agility, scoring accuracy, soccer, physical abilities

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية المشهورة في العالم والعراق خاصة ولقد حظت باهتمام خبراء الرياضة بكافة اختصاصاتهم ونظرا لتطور الوسائل والطرق العلمية التي لها دور أساسي وبناء في كرة القدم أصبحت ذات اهتمام الكثيرين في العالم والعراق.

وعلى الرغم من هذه الشعبية إلا إن المختص في شؤون هذه اللعبة يجد الكثير من الأخطاء السلوكية الفنية لدى ممارسيها وان هذه الأخطاء السلوكية جاءت بسبب التدريب الأولي لممارستها وخطتها، ولذلك اهتمت دول العالم المتقدمة اهتمام كبير وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي، ولجميع الألعاب الرياضية، إذ فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى إذ تدرس لعبة كرة القدم نظري وعملي إضافة إلى الفحوصات المركزة والعناية بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنوية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) وبات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين ضروري مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري.

إن علاقة القدرات الحركية بدقة التهديد لها الأثر الكبير والانسحاب الحركي لدى لاعبي كرة القدم وللقدرات الحركية التكنيك الكبير الذي يدخل في حركة التهديد ويعطي انسيابية وجمالية للحركة التي يؤديها اللاعب

أثناء التهديف بكرة القدم وان أهمية البحث وحسب خبرتي المتواضعة وكوني لاعب سابق ومدرب حاليا بان الصفات الحركية ومنها الرشاقة لها دور ومساهمة في مهارة التهديف من الحركة في كرة القدم لان التهديف من الحركة يحتاج إلى انسيابية وإيقاع وتوازن حركي أي حركة رشيقة وسلسة يمتلكها اللاعبون أثناء التهديف بكرة القدم.

2-1 مشكلة البحث:

إن دور القدرات الحركية هو خدمة للجوانب المهارية بشكل عام ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب جوانب حركية عالية المستوى ومن بين هذه الصفات الحركية هو عنصر الرشاقة لما له من دور مهم لدى الناشئ في أداء المهارات ومن بين هذه المهارات هي مهارة دقة التهديف إذ إن التهديف له الأثر الواضح في حسم نتيجة المباراة لكون عدد الأهداف المسجلة هو الفاصل النهائي لنتائج المباريات في كثير من الأوقات.

ولغرض الوصول إلى هذه الحقيقة العلمية ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال التوصل إلى دور قدرة الرشاقة بدقة التهديف للناشئين بكرة القدم ومنها يمكن صياغة المشكلة بالسؤال الآتي:

(هل للرشاقة علاقة بدقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الناشئين)

3-1 هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين قدرة الرشاقة ودقة التهديف بكرة القدم لدى افراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

- يفترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوي بين مستوى الرشاقة ودقة التهديف بكرة القدم لدى افراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: ناشئين مدرسة السلام الكروية باعمار (14-16) سنة
- المجال الزماني: للمدة من 2018/2/1 إلى 2018/5/1 م.
- المجال المكاني: ملعب مدرسة السلام الكروية (ملعب الدفاع الجوي سابقا).

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 الرشاقة:

تعرف بأنها "المقدرة على تحريك الجسم او اجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الاداء، مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم او يسهل على الجسم القيام بالعمل

المتصف بالرشاقة⁽¹⁾، وعرفها (هرتز) بأنها "المقدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطويره وتحسينه او المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على اعادة تشكيل الاداء تبعا لهذا الموقف بسرعة"⁽²⁾، وتكمن أهمية الرشاقة في:⁽³⁾

1. تكسب الفرد القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء.
2. الاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.
3. القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط ان تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.

2-2 2-2-2 التهديد بكرة القدم

أن التهديد هو "النهاية الطبيعية لعملية الهجوم وهو فعالية هجومية يقوم بها المهاجم بمفرده في محاولة لتحقيق الهدف من المباراة"⁽⁴⁾.

ويرى (حنفي محمود) إن التهديد هو "السلاح القوي الذي يملكه الفريق لغزو مرمى الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التهديد لاعب تخشاه الفرق الأخرى، وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المضاد هو لتحقيق الفوز بالمباراة وبدون تسجيل الأهداف تصبح المباراة غير مثيرة"⁽⁵⁾.

3- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث لتحقيق أهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق من ظواهر وأدلة لمشكلة البحث إذ إن (تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج يدور معه وجوداً وعدداً)⁽⁶⁾ لقد عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لحل مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينه البحث:

تكونت العينة من ناشئين مدرسة السلام الكروية الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية اذ كان عدد العينة (20) لاعب يمثلون نسبة (21%) من مجتمع الاصل المتمثل بـ(93) ناشئ من المدارس الكروية المعتمدة في بغداد (مدرسة السلام/ مدرسة عمو بابا/ مدرسة الاعب الموهوب التخصصية).

1 (9:30).

2 (5: 331)

3 (6:158)

4 (8:18)

5 (2:187)

6 (1:281)

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1-3-3 الأجهزة والأدوات البحث المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية نوعها (Kasuo) عددا 1
- لابتوب نوع hp عدد 1
- كرات كرة القدم القانونية عددها (5)
- ملعب كرة القدم قانوني.
- صافرة
- شواخص عدد 10

2-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية *
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالبحث والخاصة بالرشاقة ودقة التهديف.
- الاختبارات والقياس.

4-3 تحديد الاختبارات:

لكون الباحث لاعبا سابقاً ومدرباً حالياً لهذه اللعبة، تم تحديد الاختبارات التالية:

- اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20م).
- اختبار التهديف على مرمى مقسم

5-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث.

اولاً: اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (20م):⁽¹⁾

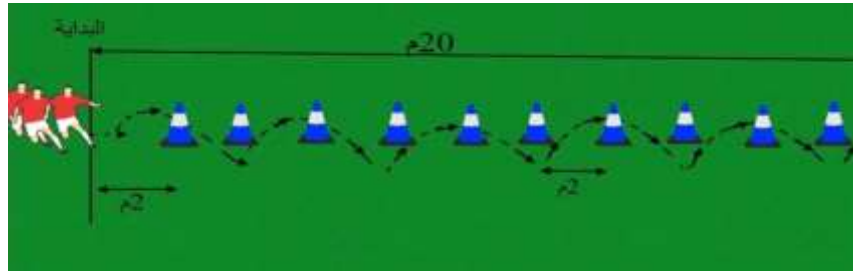
- هدف الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات المستعملة:
 - ✓ شريط قياس
 - ✓ شواخص عدد(10)
 - ✓ ساعة توقيت.
 - ✓ صافرة

* ينظر ملحق (1)

⁽¹⁾ (155:3)

• طريقة الاداء:

- ✓ يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية الذي يبعد 2م من الشاخص الاول ينطلق
- ✓ اللاعب بعد سماع الصافرة بالركض قاطعا (10) الشواخص لمسافة (20م) بحيث يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (2م) حيث تكمن اهمية الشواخص بأداء حركة الزكزاك التي يقوم بها اللاعب من خلال اجتياز الشواخص
- طريقة التسجيل: يقوم المؤقت باحتساب الوقت لحظة انطلاق اللاعب الى حد اجتياز اللاعب الشاخص الأخير. يحتسب الوقت الى أقرب 1/100 ثانية. بحيث تعطى محاولة واحدة لكل لاعب.



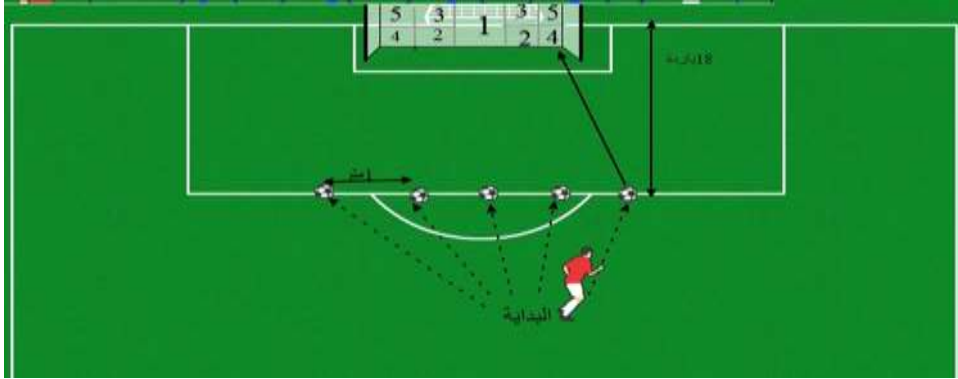
شكل (1)

اختبار الرشاقة

ثانياً: التهديد نحو مرمى مقسم الى مربعات: ¹

- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى
- الأدوات المستعملة:
- ✓ شريط لتعيين منطقة التهديد
- ✓ هدف كرة قدم قانوني
- ✓ ملعب كرة قدم
- ✓ كرات قدم عدد(5).
- طريقة الاداء: توضع (5)كرات على خط الجراء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (1) يارد ،حيث يقوم اللاعب بالتهديد في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.
- طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالتالي:
- ✓ 5 درجات عند المربع 5

- ✓ 4 درجات عند المربع 4
- ✓ 3 درجات عند المربع رقم 3
- ✓ 2 درجة عند المربع رقم 2
- ✓ 1 درجة و عند المربع رقم 1
- ✓ صفر إذا خرجت الكرة حدود المرمى.



شكل (2)

اختبار التهديف

6-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه من لاعبي مدرسة السلام والبالغ عددهم (4) لاعبين وهم خارج عينة البحث وأقيمت التجربة الاستطلاعية في ملعب مدرسة السلام في يوم الخميس الموافق 2018/2/1 الساعة الثانية ظهراً وهدفت التجربة إلى ما يلي:

1. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعبة
2. التأكد من جاهزية الأدوات
3. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية

ومن خلالها تم التأكد من ملائمة الوقت والكفاءة لفريق العمل المساعد* وجاهزية الأدوات وملائمة الاختبارات للبحث.

7-3 التجربة الرئيسية:

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات الحركية والمهارية المرشحة للتصنيف وصلاحية الأجهزة والأدوات. أجرى الباحث الاختبارات على عينه البحث المتمثلة

بناشئي مدرسة السلام الكروية والبالغ عددهم (20) لاعب وتمت الاختبارات في ملعب مدرسة السلام ، بتاريخ 2018/2/3 المصادف يوم السبت.

8-3 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

لقد تمت المناقشة على أساس هدف البحث الموضوع ومنها كالآتي:

1-4 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الرشاقة ودقة التهديد ومناقشتها:

جدول (1)

يبين معامل الارتباط بيرسون وكذلك القيمة الجدولية لعينه حجمها (20) لاعب

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط البسيط	درجة الحرية	نسبة الدلالة	الدلالة
دقة التهديد	14.3 درجة	1.17	-0.741	19	0.014	معنوي
الرشاقة	7.95 ثانية	1.06				

من خلال الجدول (1) نلاحظ إن الوسط الحسابي لاختبار دقة التهديد هو (14.3 درجة) وانحراف معياري (1.17) أما الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة فقد بلغ (7.95 ثانية) وانحراف معياري قدره (1.06) أما معامل الارتباط بيرسون يساوي (-0.741) وهذا ما يعرف بالقيمة المحسوبة وعند معرفة نسبة الدلالة نجدها (0.014) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05) وبالتالي نجد إن الدلالة معنوية وهذا مؤشر على وجود علاقة لعنصر الرشاقة بدقة التهديد بكرة القدم ويعزو الباحث هذا الارتباط بين عنصر الرشاقة وعلاقته وارتباطه بدقة التهديد إلى كون الجوانب الحركية هي تخدم بالأساس الجوانب المهارية حيث يعطي توفر الصفات الحركية الدور الأبرز في ظهور الجوانب المهارية والقدرة على تركيز اللاعب في أداء الحركات الصعبة حيث:

(تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب) (1)

وبالنسبة للرشاقة فإنها تقاس بالزمن أي انه كلما قل الزمن كان ذلك ايجابياً ولصالح عينة البحث وهو رقم بالسالب أي (النقصان) أما دقة التهديد فيقاس بالدرجات فكلما ارتفعت الدرجات كان ذلك ايجابياً أي إن الدقة عالية.

وهذا ما يؤكد (جونسون ونيلسون) بأن الرشاقة هي قدرة مركبة من تكرارات قوة، سرعة رد فعل، السرعة الحركية، التحكم والتوافق، وهذه الصفات كلها تندمج في اتساق داخلي إذ تجعل الفرد قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بكل الجسم أو اجزاء منه. (2)

ولذلك كلما زادت قدرة الرشاقة وتطبعت عند الافراد وخاصة الناشئين وهم صغار استطاع اللاعب ان يتخذ كافة الاوضاع وفي مختلف الاتجاهات تسهيلاً الى حالات التهديد المختلفة وزيادة الدقة في ذلك التهديد أي ان كل لاعب يمتلك قدر عالي من الرشاقة يستطيع التهديد بشكل أفضل وأسهل وبصورة ادق.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يلي:

1. تلعب الرشاقة دور كبير بمهارة دقة التهديد بكرة القدم.
2. كلما زاد عنصر الرشاقة عند الناشئين زادت دقة وسهولة التهديد.

2-5 التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بعنصر الرشاقة لدى لاعبي الناشئين بكرة القدم لما لها من دور كبير.
2. ضرورة إجراء دراسات تبيّن مدى مساهمة كل صفة بدنية أو حركية تجاه أي مهارة.
3. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية العناصر الحركية والتي بدورها تؤثر في الناشئ لغرض خدمة الجوانب المهارية.

1 - (272:4)

2 (331:5)

المصادر.

1. جلال عبد الحميد موسى: منهج البحث العلمي عن العرب، بروف، دار الكتاب اللبناني، 1982.
2. حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، 1977.
3. ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: (البصرة كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة، 1999).
4. عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط1، 2005.
5. كمال درويش واخرون: حارس المرمى في كرة اليد، ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1998.
6. مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
7. مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
8. مؤيد البدري (ترجمة) قانون كرة القدم والمرشد العلمي للحكام. بغداد: مطبعة الأديب، 1982.
9. Johnson & (other): sport exercise and health, Rinehart, Winston, newyourk, 1995.

ملحق (1)

الخبراء والمختصين

1	اد. عبد الوهاب غازي	جامعة بغداد	علم التدريب
2	أ.م.د. كاظم الربيعي	جامعة بغداد	علم التدريب
3	أ.م.د. احمد سبع	جامعة بغداد	الاختبارات والقياس
4	أ.م. محسن علي نصيف	جامعة بغداد	علم التدريب

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

1	سجاد عبد الواحد	طالب ماجستير
2	بدر نبيل	طالب ماجستير
3	احمد جبار	مدرب