



معلومات البحث

الاستلام : 2021/05/21

قبول النشر: 2021/05/31

النشر: 2021/07/01

"دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم"

أ.م.د صالح بلش الربيعي

العراق - كلية الحلة الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

من اجل تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعب كرة القدم يجب الاعتماد على البحث العلمي الذي يعد أهم وسيلة للوصول الى تحقيق المستويات الرياضية بعيدا عن الأساليب العشوائية التي يستخدمها بعض المدربين لان فعالية كرة القدم كمنشط يتطلب مواصفات معينة ومتطلبات وأعباء عقلية وانفعالية وخاصة المتطلبات البدنية والفنية التي يجب توفيرها بدرجة متفاوتة. ويرى الدارسون أن الرياضة كرة القدم المعاصرة تتطلب ان يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية وأصبحت نتيجة المكونات البدنية احدى العمد الأساسية في التدريب اليومية والاسبوعية والشهرية . ومن هنا جاءت مشكلة البحث في عدم الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة بالجوانب البدنية والمهارية في كرة القدم للاعبين الدرجة الأولى من اندية بغداد مما أدى الى ضعف المستوى المهاري للاعبين .

ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم . استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبلغت عينة البحث 15 لاعب من اندية بغداد للدرجة الاولى للموسم 2020-2021. واستخدم الباحث العديد من الاختبارات البدنية والمهارية (السرعة ، القدرة ، الرشاقة ، التحمل ، الجري 50 م ، السيطرة على الكرة ، ضرب الكرة ، التمرير) ولعد معالجة النتائج التي حصل عليها استنتج الباحث مايلي :-

- أن عناصر اللياقة البدنية لها تأثير إيجابي في أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- أن الافتقار لعنصر المرونة له تأثير سلبي على دقة التصويب كما أن زيادة السرعة تقلل من دقة التصويب لأنه كلما زادت السرعة قلت دقة التصويب .

الكلمات المفتاحية : اللياقة البدنية ، المهارات الاساسية ، كرة القدم



Study Of Some Fitness Elements And Its Relationship To The Basic Skills Of Football Players

Asst. Prof. Dr. Saleh Balash Al-Rubaie

Iraq - Hilla University College - Department of Physical Education and Sports Sciences

To develop a football player's level of physical and skill performance, it is necessary to rely on scientific research, which is the most important way to achieve sports levels away from the random methods used by some coaches, because the effectiveness of football as an activity requires certain specifications, requirements, and mental and emotional burdens, especially the physical and technical requirements that must Provide to varying degrees.

Scholars believe that the sport of modern football necessitates a high level of physical fitness in current football players, and that the result of physical components has become one of the main elements of daily, weekly, and monthly training. As a result of the research's lack of interest in developing structured training programs for first-class players from Baghdad teams in the physical and skill components of football, the players' talent level has decreased.

The purpose of this study is to discover if there is a link between physical fitness and the performance of some basic football abilities. The researcher uses descriptive approach with survey method, and the research sample consisted of 15 players from Baghdad clubs competing in the first degree for the 2020-2021 season. The researcher used a variety of physical and skill tests (speed, ability, agility, endurance, running 50 meters, ball control, hitting the ball, passing) and came to the following conclusion after analyzing the results:

- Physical fitness has a positive impact on the performance of some fundamental football skills.
- The lack of flexibility has a negative effect on shooting accuracy, and increasing speed reduces shooting accuracy because the higher the speed, the less accurate the shooting.

Keywords: fitness, basic skills, football.



1- المقدمة

تميز النصف الثاني من القرن العشرين بثورة علمية في جميع مجالات الحياة كما غزت الثورة العلمية والمجال الرياضي وتركت به آثار إيجابية واضحة .

واستطاعت العلوم المستخدمة في هذا المجال تغيير العديد من المفاهيم والنظريات التي أثرت في مجالات التربية الرياضية المختلفة وتعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تلقى اهتماما بالغاً على المستوى المحلي الآسيوي والدولي ويعتبر لاعب كرة القدم المقوم الأساسي لممارسة رياضة كرة القدم الذي يتطلب بالضرورة اهتمام القطاعات الأهلية بتوفير كافة الإمكانيات من أجل الارتقاء بها .

والتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعب كرة القدم يجب الاعتماد على البحث العلمي الذي يعد أهم وسيلة للوصول إلى تحقيق المستويات الرياضية بعداً أساسياً عن الأساليب العشوائية التي يستخدمها بعض المدرسين ويذكر فرج بيومي أن كرة القدم كنشاط يتطلب مواصفات معينة ومتطلبات وأعباء عقلية وانفعالية وخاصة المتطلبات البدنية والفنية التي يجب توفيرها بدرجة متفاوتة ^(1:46) ، وشير أحمد خاطر (1979) إلى أنه الوصول للاعب في رياضة كرة القدم إلى مستوى مهاري وبدني عالي يجب استخدام مصادر متعددة على المهارات أثناء المنافسة من سرعة المهارات أثناء المنافسة ويرى الدارسون أن الرياضة (كرة القدم المعاصرة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية وأصبحت نتيجة المكونات البدنية إحدى العمود الأساسية في التدريب اليومية والاسبوعية والشهرية حيث يشير كمال عبد الحميد محمد صبيحي حسانين (1985) إلى اتفاق العديد من العلماء التدريب على اللياقة البدنية العامة المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورما التي تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي وهي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها أصبحت من الملفات الأساسية في التربية الرياضية. ^(2:29)

ويعتبر الدارسون أن كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى عالي من اللياقة البدنية إلى جانب الناحية مهارية حيث لا يمكن إغفال الناحية مهارية لما لها من الأثر في المستوى أداء اللاعب أثناء المباريات حيث أن الإعداد المهاري جلب من الجوانب الهامة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف أساساً إلى إتقان المهارات الأساسية الخاصة بها فيدون إتقانها بصورة جيدة يصعب على لاعب كرة القدم تنفيذ الجوانب الخططية بصورة فعالة أثناء الأداء في المباريات .

ويذكر حنفي مختار (1980) أن المهارات الأساسية وهي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعب الفريق لها تنفيذ خطط وبالتالي لا يوجد فريق جيد. ^(3:12)

ومما لا شك فيه أن ارتفاع مستوى لاعب كرة القدم يتطلب إعداد خاصاً من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة باتقان المهارات الأساسية والحكم على حالة اللاعب البدنية والمهارية التي هي الأساس في الحكم على مقدرة اللاعب البدنية والمهارية أثناء الأداء الرياضي وخاصة أثناء المناقشات. ^(4:14)

أما مشكلة البحث فيتطلب التغلب على أي مشكلة التعمق في فهم محتواها وإبعادها المختلفة على أساس علمي من خلال المعلومات العلمية التي تسمح في حل المشكلات العارضة في مجالات الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة لتحقيق الأهداف التي تسعى إليها .

تعد رياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تتطلب أن يكون لاعبوها على أعلى مستوى من جميع الجوانب التي يأتي في مقدمها الجوانب البدنية والفنية والنفسية والإرادية والأمر الذي يفرض نفسه الاهتمام بالحالة البدنية والمهارية كجانب من الجوانب التي تتطلب قدراً كبيراً من الاهتمام أثناء التدريب حيث أن إهمال أي من الجوانب قد يؤثر سلباً على مستوى اللاعب .

ويشير حنفي مختار (1989) إلى أن كرة القدم قد تطورت خلال القرن الحالي وأمتزج الأداء المهاري بالأداء البدني من أجل تنفيذ الجوانب الخططية والدفاعية والهجومية. ^(3:11)



ويصف حنفي مختار (1989) ان مدارس كرة القدم المختلفة وتتفق في التركيز على المهارات الأساسية والخطية واللياقة البدنية كعوامل أساسية يكمل بعضها البعض من حيث أعداد اللاعب للوصول الى أعلى مستوى. (11:3)

وتدور مشكلة البحث في عدم الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة بالجوانب البدنية والمهارية في كرة القدم للاعبين الدرجة الأولى من اندية بغداد مما أدى الى ضعف المستوى المهاري للاعبين وأيضا عدم التركيز على تقنين جمل التدريب . مما الى إعطاء نتائج سلبية بدلا من أن يتقدم مستوى اللاعبين في أداء المهارات .

وقد هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم . وافترض الباحث انه توجد علاقة ارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية وأداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث أنه يعتبر أنسب المناهج الطبيعية أهداف البحث .

2-2 عينة البحث

تم اختبار البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية الدرجة الأولى في بغداد حيث بلغت (15) لاعباً للموسم الرياضي (2020-2021).

3-2 أدوات البحث

- ساعة إيقاف عدد 2 .
- شريط قياس .
- كرات طبية .
- كرات قدم قانونية عدد (5) كرة .
- استمارة تسجيل .
- فريق العمل .

4-2 الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (5) لاعب وذلك في أيام 2020/3/5-3 .

الهدف منها :

- 1 تدريب المساعدين على تنفيذ القياسات والتعود على استخدام اسلوب أداء الاختبارات.
- 2 التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- 3 معرفة المدة اللازمة لأداء الاختبارات.
- 4 التعرف على تنظيم وتسلسل القياسات لضمان العمل بنظام .
- 5 تحديد الزمن الذي يستغرقه القياسات.
- 6 التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات وأسلوب التغلب عليه .

أسفرت النتائج على الاتي :

- 1 التأكد من سلامة جميع الأدوات المستخدمة .
- 2 صلاحية بطاقات التسجيل .
- 3 صلاحية مكان القياسات .
- 4 استخلاص الترتيب المناسب لأجراء القياسات .

5-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث في الفترة ما بين 2020/3/3 الى 2020/3/5 وقد قام الدارسون بشرح تعليمات لاختبار شرحا وافيا واعطيت اشارة ثم يبدأ المختبر في الاختبارات المهارية مباشرة بعد الانتهاء من الاختبارات البدنية وقد روعي الدارسون قبل تنفيذ تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية بما يأتي :

- 1 تجهيز العدد الكافي من كشوف تفرغ النتائج.
- 2 شرح كيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية والهدف منها .



3 تجهيز الملعب المناسب لأداء الاختبارات البدنية والمهارية .

6-2 الاختبارات البعدية

قام الدارسون بتطبيق الاختبارات البعدية على عينة من اللاعبين في الفترة ما بين 3/3/2020 الى 5/3/2020 وقد

قام الدارسون بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية.

7-2 المعالجة الإحصائية

تحقيق أهداف البحث واختيار الفروض واستخدام الدارسون المعالجات الإحصائية التالية :

1 المتوسط الحسابي .

2 الانحراف المعياري .

3 اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعة متوسطة ومتجانسة

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (1) جدول الاحصاء الوصفي لمتغيرات البحث (العمر ، الوزن ، الطول)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	17.33	0.899	17	0.101
الوزن	65.93	3.305	65	0.328
الطول	166.80	2.007	167	0.580

يتضح من الجدول اعلاه ان معاملات الالتواء لمتغيرات البحث العمر ، والوزن ، والطول قد راوحت ما بين (0.101

- 0.280) مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث .

من خلال تحليل مصفوفة الارتباطات يتضح ما يلي :

1 السرعة : كانت اعلى الارتباط بين السرعة وكل القدرات العضلية حيث بلغت 0.48 .

2 القدرة : كانت أعلى الارتباط القدرة وكل من التحمل حين بلغ 0.716 .

1-3 المناقشة

يتضح من جدول رقم (2) وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين كل من السرعة من القدرة العضلية ويرى

الدارسون أن هناك علاقة ارتباطية بين السرعة والقدرة العضلية وان كل منها تأثير على الآخر.

جدول (2) مصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث عامة

المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
السرعة	/	* 0.48	* 0.65	* 0.43	* 0.90	* 0.85	0.35	* 0.70	* 0.95	0.36	* 0.49
القدرة	/		0.42	* 0.71	* 0.79	* 0.73	* 0.80	0.32	* 0.59	* 0.82	* 0.62
الرشاقة	/			0.34	0.33	0.38	* 0.54	* 0.73	* 0.78	0.38	* 0.94
التحمل	/				0.41	0.32	* 0.88	* 0.59	* 0.59	0.38	* 0.65
الجرى (50) م	/					0.31	0.43	* 0.93	* 0.68	0.43	0.37
السيطرة على الكرة	/						* 0.95	* 0.98	* 0.59	0.31	* 0.89
ضرب الكرة	/							* 0.68	* 0.67	* 0.71	* 0.75
التمرير	/							/		0.45	* 0.97
العمر	/								/	* 0.72	* 0.75
الطول	/									/	* 0.49
الوزن	/										/

قيمة (/) الجدولية تحت مستوى (0.05) = 0.47

عدد افراد العينة 2-15 = 13



يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم ففي متغير السرعة نلاحظ بأن هناك علاقة ارتباط مع كل من الرشاقة وبلغ 0.65 وجري " 50 م وبلغ 0.70 ، و العمر وبلغ 0.95 ، والوزن وبلغ 0.49 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ففي متغير القدرة نلاحظ أن هناك علاقة ارتباط مع كل من التحمل وبلغ 0.71 ، والجري 50 م وبلغ 0.97 ، والسيطرة على الكرة وبلغ 0.76 ، وضرب الكرة وبلغ 0.80 ، والعمر وبلغ 0.59 ، و الطول وبلغ 0.82 ، والوزن وبلغ 0.62 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ففي متغير الرشاقة تلاحظ بأن هناك علاقة ارتباط مع كل من ضرب الكرة وبلغ 0.54 ، والتمرير وبلغ 0.73 ، والعمر وبلغ 0.78 ، والطول وبلغ 0.38 ، والوزن وبلغ 0.94 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ففي متغير التحمل نلاحظ بأن هناك علاقة ارتباط مع كل من ضرب الكرة وبلغ 0.54 ، والتمرير وبلغ 0.59 ، والعمر وبلغ 0.59 ، والوزن وبلغ 0.65 . 9

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم . ففي متغير الجري 50 م نلاحظ بان هناك علاقة ارتباط مع كل من التمرير وبلغ 0.93 ومع العمر وبلغ 0.68 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم ، ففي متغير السيطرة على الكرة نلاحظ بان هناك علاقة ارتباط مع كل من ضرب الكرة وبلغ 0.95 ، والتمرير وبلغ 0.95 ، والعمر وبلغ 0.59 ، والوزن وبلغ 0.89 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقته ارتباط من بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ، ففي متغير ضرب الكرة نلاحظ بان هناك علاقة ارتباط مع كل من التمرير وبلغ 0.68 و العمر وبلغ 0.67 ، والطول وبلغ 0.71 والوزن وبلغ 0.75 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ففي متغير التمرير نلاحظ بان هناك علاقة ارتباط مع كل من العمر وبلغ 0.63 ، ومع الوزن وبلغ 0.97 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم ففي متغير العمر نلاحظ بان هناك علاقة ارتباط مع كل من الطول وبلغ 0.72 ، ومع الوزن وبلغ 0.75 .

يتضح من جدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط بين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم . ففي متغير الطول نلاحظ بأن هناك علاقة ارتباط مع الوزن وبلغ 0.49 .

2-3 مناقشة النتائج

يتضح من الجداول وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التمرير والعمر ، حيث كان اللاعبون من أعمار 18-25 سنة وهي مرحلة تمتاز بالقوة والسرعة اللاعبين ، مما جعل لها دورا مهما في تأدية مهارة التمرير أما بالنسبة لمتغير العمر فقد ظهر من الجدول ان هناك علاقة ارتباطية بين العمر وكل من الطول والوزن ، وكذلك هذه النتائج على ان العمر له علاقة بالطول وذلك انطلاقا من انه يعطي امكانية تحديد خصائص النمو البدني نتيجة لممارسة كرة القدم . كما أن علاقة العمر بالوزن تعطي فرصة اكبر لاستيعاب المهارات الحركية .

يؤكد محمد خالد حمودة ، أن لمقياس العمر والطول والوزن فضل كبير على امدادنا بكمية من المعلومات عن طريقة دراسة العلاقة بينهما ، حيث عن طريقهما يمكن التوصل الى أهم الدلالات الجسمية المؤثرة والفعالة. (40:5)

و يشير الجدول رقم (2) الى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات حيث بلغت قيمة (/) بالنسبة للسرعة مع كل من متغيرات الطول والعمر والوزن .



ومن ذلك يتضح أهمية السرعة بالنسبة للمتغيرات الأخرى حيث يحتاج لاعبو كرة القدم السرعة كونها عنصر مهم في تنفيذ أغلب المهارات الأساسية ويؤكد حنفي مختار (1998) إلى أن اللاعب الذي يفتقد أي نوع من أنواع السرعة الخاصة لا يكون له مكان في أي فريق. (3:14)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج ومناقشتها تم استنتاج ما يأتي :

- 1 أن عناصر اللياقة البدنية لها تأثير إيجابي في أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- 2 أن الافتقار لعنصر المرونة له تأثير سلبي على دقة التصويب كما أن زيادة السرعة تقلل من دقة التصويب لأنه كلما زادت السرعة قلت دقة التصويب .

2-4 التوصيات

- 1 الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية خاصة عنصر الرشاقة لأهميتها في مهارتي التمرير والتصويب بكرة القدم .
- 2 وضع برنامج خاص لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم.
- 3 اتباع الطرق الحديثة في تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم.

المصادر والمراجع

- 1 ابو العلا احمد عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 2 ابراهيم شعلان ، عمر ابو المجد : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 3 حنفي مختار : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربية ، القاهرة ، 1980 .
- 4 سامي الصفار : الاعداد الفني بكرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ، طبعة محدثة - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- 5 ابراهيم عادل ابراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1996 .

