

علاقة بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية بأداء مهارة التهديف لدى ناشئ نادي السليمانية
بكرة القدم

م.د. عبد الواحد حسين قادر

العراق. جامعة السليمانية . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . قسم التربية الاساسية

abdulwahid.qader@univsul.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الي التعرف على تأثير بعض الصفات البدنية علي الاداء الفني لمهارة التهديف ومدى تأثيره على المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث والباب النظري من تعريف الصفات البدنية وعناصره والمتغيرات الوظيفية وانواعه ومهارة التهديف في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمعالجة مشكلة بحثه وقد تم اجراء البحث على عينة ممثلة بلاعبي ناشئة نادي السليمانية في كرة القدم للموسم (2021/2020) البالغ عددهم (15) لاعبا بعد استبعاد حمات الهدف واستخدم الباحث الاختبارات البدنية مثل اختبار (30م) من البدء الطائر للسرعة واختبار القفز العمودي للقدرة العضلة للرجلين واختبار رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم للقدرة العضلة للذراعين واستخدم الباحث ايضا بعض الاختبارات الوظيفية مثل (اختبار قياس النبض واختبار (50م) لقياس قدرة اللاهوائية القصيرة واختبار التسديد لمهارة التهديف وبعد اجراء عرض المناقشة النتائج توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الاداء المهاري وبعض الصفات البدنية والعلاقة معنوية بين القدرة اللاهوائية القصيرة والسرعة والصفات البدنية الاخرى غير معنوي مع المتغيرات الفسلجية

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية ، المتغيرات الوظيفية ، التهديف ، كرة القدم .

The relationship of some physical attributes and functional variables to the performance of the scoring skill among the juniors of Sulaymaniyah Club Football

Dr. Abdul Wahed Hussein Qader

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports

Sciences. basic education department

abdulwahid.qader@univsul.edu.iq

Abstract

The research aims to identify the effect of some physical attributes on the technical performance of the scoring skill and its effect on the functional variables of the research sample and the theoretical section of the definition of physical attributes and its elements and functional variables and their types and the skill of scoring in football.

On a sample represented by the 15 players of the Sulaymaniyah club in football for the season (2020/2021), after excluding the goal guards. (2) kg for the muscular capacity of the arms and the researcher also used some functional tests such as (pulse test and test (50 m) to measure short anaerobic capacity and shot test for scoring skill and after conducting a presentation of the discussion results, the researcher concluded that there is a significant correlation between skill performance and some physical attributes and the relationship Significant between short anaerobic capacity, speed and other physical characteristics is not significant with physiological variables

Keywords: physical attributes, functional variables, scoring, football.

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا . وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية العالية وان الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم وتعد نشاطا رياضيا يعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى بعض الصفات البدنية وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية . وان الإعداد البدني والمهاري خطوة مهمه باتجاه إعداد الفريق من حيث أدائه للمباراة ويذكر (علي بن صالح , 1994) (علي بن صالح , 1994 , ص 255)

بان الإعداد البدني ما هو إلا "تطوير للصفات البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في اغلب الأحيان " . إضافة إلى أن دراسة الصفات التي يتميز بها لاعبو المستويات الرياضية العليا من الناحية الفسيولوجية يعد من العوامل التي يعتمد عليها في تحديد المواصفات النموذجية المطلوب توافرها في اللاعب عند اختياره أو توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية وان ممارسة الإنسان لأي نشاط يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الجسم وهذه التغيرات ما هو وقتي أي يصاحب ممارسة النشاط نفسه ومنها ما هو دائم أي يكتسبها الإنسان وتصبح من صفاته المميزة . ولابد من تنمية الصفات البدنية أولا مع بذل الجهود من قبل المدربين لربط تنمية هذه الصفات مع المهارات الأساسية والصفات الفسيولوجية وصولا إلى الهدف المنشود والقدرة على أداء المهارات الأساسية بسرعة وإتقانها أمر هام لان المهارات الأساسية لكرة القدم تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق فالقدرة على إتقانها تتبع من رغبة اللاعب وتحمسه وكفاءته البدنية واقتناعه بالتدريب المنظم وعن طريق الاختبارات الفسيولوجية الدورية للاعبين تعد من المؤشرات التي تحدد حالة الرياضي العامة من خلال مراحل تدريبية واعداده إذ عن طريق الصفات الفسيولوجية يمكن إن نحدد أفضل العناصر من الرياضيين للاشتراك في الألعاب الرياضية وكذلك تحديد مواطن الضعف والقوة في عملية الإعداد ومن كل ما تبين يمكن بيان أهمية البحث في المساهمة في رفع قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا ووظيفيا فضلا عن الانسجام بين عناصر التفوق (البدني , المهاري , الوظيفي) وهذا له اثر في إبراز مستوى لاعبين كرة القدم .

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تطورت بشكل ملحوظ خلال السنوات القليلة الماضية وهذا ما لا حصره في بطولة كأس العالم الأخيرة أو الأمم الأوروبية من سرعة في الأداء المهاري وكذلك التكتيك الخططي والهجوم السريع والدفاع الجديد بكافة تشكيلاته وأنواعه ما هو الا حصيلة ارتباط هذه اللعبة بالعلوم الأخرى مثل التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية وعلم النفس... الخ .

فمن خلال الخبرة البسيطة للباحث كونه مدرباً لكرة قدم لاحظ وجود ضعف في عناصر اللياقة البدنية للاعبين نادي السليمانية (فئة الناشئين) ، والتي تؤثر بدورها على الأداء المهاري والخططي للاعبين وعدم الوصول إلى المراحل المتقدمة ولارتباط الصفات البدنية بالمتغيرات الوظيفية أي التي تتغير تبعاً لمستوى لياقة اللاعبين ، لذا ارتى الباحث الخوض في هذه المشكلة للتأكد من وجود علاقة بين بعض الصفات البدنية والمتغيرات الوظيفية والأداء المهاري (قيد الدراسة) للنهوض بالمستويات الرياضية لتحقيق أفضل الإنجازات

ويهدف البحث للتعرف على:

1- تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم لدى ناشئي نادي السليمانية الرياضي

2- تأثير بعض الصفات البدنية على بعض المتغيرات الوظيفية لدى ناشئي نادي السليمانية الرياضي

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقة الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي السلیمانية (فئة الناشئين) بكرة القدم للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (15) لاعبا بعد استبعاد حمات الهدف . وبنسبة مئوية مقدارها (83%) من المجتمع الاصيل لعينة البحث

2-3 تجانس عينة البحث:

لغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة والتي لها علاقة قوية بموضوع البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الطول والكتلة والعمر عن طريق استخدام معامل الاختلاف "اذ كلما كانت نتائجه 30% فما دون كان مؤشراً للتجانس العينة".
(وديع ياسين , حسن العبيدي , 1990 , ص161)

وهذا ما يبينه الجدول (1)

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والكتلة والعمر للعينة باستخدام

معامل الاختلاف

معامل الاختلاف %	ع	س	المعالم الإحصائية للمتغيرات
3.23	4.65	151.6	الطول
3.51	4.89	55	الكتلة
4.26	1.42	14.34	العمر

2-4 أدوات البحث والوسائل المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية عدد 2
- ميزان طبي الكتروني
- شريط قياس
- جهاز لقياس الضغط
- ملعب كرة قدم مع كافة التجهيزات اللازمة (كرات عدد 10) .
- المصادر العربية والأجنبية
- فريق العمل المساعد
- السادة الخبراء

2-5 المتغيرات البدنية والوظيفية المبحوثة:

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان تضمنت العديد من الصفات البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية واختباراتها التي لها علاقة بمهارة التهديف بكرة القدم وعرضت الاستمارة على مجموعه من السادة التدريسين الاختصاص في كرة القدم والاختبارات والقياس والفسلجة الرياضية حيث تم تحديد هذه الصفات والمتغيرات البدنية والوظيفية واختباراتها حسب رأي الخبراء بعد ان حصلت موافقة الخبراء بنسبة 70 % فما فوق وكما يلي:-

اولا: المتغيرات البدنية :- السرعة , القدرة العضلية للرجلين والذراعين

ثانيا: المتغيرات الوظيفية:- النبض , القدرة اللاهوائية القصيرة

2-6-1 الاختبارات البدنية:

1- اختبار السرعة (30م من البدء الطائر)

2- اختبار القدرة العضلية للرجلين (القفز العمودي من الثبات)

3- اختبار القدرة العضلية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 2 كغم)

2-6-2 الاختبارات الوظيفية (الفسلجية)

(محمد نصر الدين رضوان , 1998 , ص 74)

أولاً: طريقة قياس النبض

تم استخدام طريقة التحسس

الغرض من القياس: لقياس معدل القلب (النبض)

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت

الإجراءات: تم استخدام مقدمة كل من الإصبع الوسطى وإصبع السبابة في تحسس النبض ولا يستخدم

إصبع الإبهام لأنه يمتلك نبضاً محسوساً يمكن أن يؤدي إلى أخطاء عند القياس

التقويم: تم قياس النبض لمدة (15 ثانية) ثم تم ضرب الناتج في (4)

(أبو العلا أحمد ومحمد صبحي , 1997 , ص 223)

ثانياً: اختبار ركض 50م

الغرض من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية القصيرة

الأدوات المستخدمة: ملعب بمسافة 50م أو أكثر , ميزان طبي

الإجراءات: يجري المختبر بأقصى سرعة من خط التحرك (على بعد 15م من خط البداية وعند وصول

اللاعب إلى خط البداية يتم حساب الزمن ويتم تشغيل ساعة التوقيت وعند وصول اللاعب خط النهاية يتم

إيقاف الساعة ويحسب الزمن بالثانية

التقويم: يتم حساب الدرجة من خلال المعادلة التالية:

القدرة اللاهوائية القصيرة = الوزن/الزمن = كغم/ثانية (w/t)

جدول (2) يبين الدرجات المعيارية المئينية ومستويات الأداء لاختبار عدو 50م

النسبة	المئينيات	فئة التصنيف
6.1-5.9	0.95	ممتاز
6.4-6.3	75	جيد
6.6	50	متوسط
7.0	25	مقبول
7.9-7.5	5	منخفض

2-6-3 الاختبار المهاري:

- اسم الاختبار: اختبار التسديد .
- الهدف من الاختبار: ضرب الكرة بالقدم (الدقة).
- وصف الاختبار: يرسم على الحائط مستطيل عرضه (16) قدم وارتفاعه (5) قدم عن الأرض بحيث يقسم إلى (5) أقسام متساوية المساحة كل منهما (4×5) قدم ، توضع كرة القدم خلف خط يبعد (25) قدماً أو (30) قدماً أو (35) قدماً عن الحائط ، ويسمح للاعب بأخذ خطوة واحدة ثم يضرب الكرة .
- القياس: يعطي للاعب (5) محاولات وتحتسب العلامات كآتي:-
- إذا نجح اللاعب في إصابة جميع أقسام الهدف يعطى =10 نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة أربعة أقسام يعطى =8 نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة ثلاثة أقسام يعطى =6 نقطة.
- إذا نجح اللاعب في إصابة قسمين يعطى =4 نقاط.
- إذا لم ينجح اللاعب خلال المحاولات الخمسة في الإصابة والتسديد يعطى صفراً.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

تم اجراء الاختبارات البدنية بتاريخ 2021/4/6 وذلك بأجراء تسلسل للاختبارات اذ تم البدء باختبار السرعة بعدها تم اختبار رمي الكرة الطبية ومن ثم اختبار القدرة العضلية للرجلين مع مراعات اعطاء فترات راحة كاملة بين اختبار واخر لضمان اداء اللاعب للاختبار التالي على اكمل وجه وقد تم اخذ قياس النبض بعد كل اختبار من قبل كادر متخصص وكذلك الباحث . اما اختبار القدرة اللاهوائية القصيرة والاختبارات المهارية فقد تمت في اليوم التالي لأداء الاختبارات البدنية وذلك لعدم اجهاد اللاعبين وللحصول على نتائج دقيقة في الاختبار المهاري اذ تم اداء الاختبار التهديد بكرة القدم اولا ومن ثم اختبار القدرة اللاهوائية القصيرة (50م)

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاداء المهاري	8 درجة	2.33
2	النبض	180 نبض	3.45
3	القدرة اللاهوائية القصيرة	6.15 ثا	1.36
4	القدرة العضلية للرجلين	71.21 سم	4.55
5	القدرة العضلية للذراعين	39.62 سم	3.76
6	السرعة	2.55 ثا	3.67

جدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط المحتمسبة بين متغيرات البحث

المتغيرات	القدرة العضلية		السرعة
	للذراعين	للرجلين	
الاداء المهاري	0.58	0.56	0.62
النبض	0.35	0.40	0.60
القدرة اللاهوائية القصيرة	0.32	0.45	0.66

قيمة (ر) الجدولية = 0.514 عند 0.05 تحت مستوى دلالة (13) .

من خلال ما تم عرضه في الجدول (4) تبين ان الاوساط الحسابية للصفات البدنية في البحث كانت على التوالي (السرعة ، القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين) (2.55 ، 71.21 سم ، 39.62 سم ، اما قيمة الوسط الحسابي للأداء الفني لمهارة التهديف بكرة القدم فكان (8 درجة) ومن خلال المعالجات الاحصائية للارتباط البسيط (بيرسون) فقد بلغت قيمة معامل الارتباط على التوالي (0.62 ، 0.56 ، 0.58) اما قيمة معامل الارتباط الجدولية فقد بلغت (0.51) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (13) . وبما ان القيمة المحسوبة للصفات البدنية اكبر من القيمة الجدولية هذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الاداء المهاري وبعض الصفات البدنية قيد الدراسة وهذا ما يحقق فرض البحث الاول اذ ان الاداء الفني لمهارة التهديف تحتم على اللاعب امتلاك صفات بدنية جيدة لكي يتم تنفيذها على اتم وجه لأنها تتطلب ادائها بسرعة عالية وقوة كبيرة باتجاه الهدف لذا فان اللاعب الذي يمتلك صفات بدنية جيدة يكون ادائه المهاري عالي وهذا ما اكده (ابو العلا احمد ، 1997) (ابو العلا احمد ، 1997 ، ص133)

ان القوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري فكما كانت القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها اللاعب جيدة كان أدائه المهاري عالي اما المرونة فقد اكد نفس المصدر على ان عدم وجود مرونة كافية تؤدي إلى صعوبة وبطء الأداء المهاري وكذلك أداء تمارين المنافسة اما السرعة فقد أكد

(أبو العلا احمد ومحمد نصر الدين رضوان , 1993)

(أبو العلا احمد ومحمد نصر الدين رضوان , 1993 , ص 209)

ان الاداء المهاري بسرعة بطيئة له عيوبه اذ لا يمكن الإحساس بالأداء المهاري اما إذا كانت السرعة عالية فان اللاعب يمكنه التحكم بالأداء المهاري وبشكل جيد .

اما الوسط الحسابي لمتغير النبض بعد الجهد فقد كان (180 نبضة في الدقيقة)

ومن خلال المعالجات الاحصائية للارتباط البسيط (بيرسون) فقد ظهرت قيمة الارتباط البسيط المحسوبة بين النبض والصفات البدنية المدروسة في البحث كانت على التوالي

(0.60 , 0.40 , 0.35) وبذلك تكون هناك علاقة ارتباط ما بين النبض والسرعة بينما كانت غير

معنوية بين النبض والمرونة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين ويذكر (بهاء الدين سلامة , 1998)

(بهاء الدين سلامة , 1998 , ص 194)

ان النبض ينخفض عند الرياضيين عنه عند غير الرياضيين اذ يمكن ان يصل وقت الراحة للرجال (55

نبضة في الدقيقة) وللنساء (60 نبضة في الدقيقة) اما الغير رياضيين فيصل الى (70 نبضة في الدقيقة)

اذ ان التدريبات المرتفعة الشدة كما في السرعة ترافقها زيادة كبيرة في النبض ويمكن ان يصل (195-

200 نبضة في الدقيقة) . كما اكد (كاظم جابر , 1999) (كاظم جابر , 1999 , ص 245) "عند

قيام الفرد بمجهود بدني ترتفع دقات القلب ارتفاعا مباشرا مع الزيادة في شدة الحمل البدني حتى الوصول إلى حالة الإرهاق" .

اما قيمة الوسط الحسابي القدرة اللاهوائية القصيرة (6.15ثا) وعند اجراء المعالجات الاحصائية للارتباط

البسيط (بيرسون) بين القدرة اللاهوائية القصيرة والصفات البدنية المدروسة فقد ظهرت قيمة الارتباط

المحسوبة على التوالي (0.66 , 0.45 , 0.32) وبذلك تكون العلاقة معنوية بين القدرة اللاهوائية

القصيرة والسرعة اما قيمة الارتباط بين القدرة اللاهوائية القصيرة والصفات البدنية الاخرى فقد كانت غير

معنوية لان السرعة هي من الفعاليات التي تعتمد عند الاداء على النظام اللاهوائي ولفترة قصيرة جدا

(ATP-PC) لذلك ظهرت النتيجة معنوية وهذا ما اكدته (ابو العلا ومحمد صبحي , 1997)

(ابو العلا ومحمد صبحي , 1997 , ص 217) "يتم إنتاج الطاقة في اقل زمن ممكن لأداء عمل عضلي قصير

اعتمادا على النظام الفوسفاتي وتعتبر قياسات القدرة اللاهوائية القصيرة هي بمثابة الحد الأقصى لعمليات

التمثيل الغذائي اللاهوائي عند تنفيذ جهد بدني قصير جدا كالفعاليات السريعة" .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتهديف لدى ناشئي نادي

السليمانية بكرة القدم

- 2- هناك علاقة ارتباط عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة لدى ناشئي نادي السليمانية بكرة القدم
- 3- هنالك علاقة غير داله إحصائية بين بعض المتغيرات الوظيفية وبقية الصفات الأخرى (قدره عضلية للرجلين والذراعين) لدى ناشئي نادي السليمانية بكرة القدم .
- 4-2 التوصيات:
- 1- الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم وبالأخص المهارة التهديف
- 2- الاهتمام بالمتغيرات الوظيفية عند التدريب لما لها من اثر مهم في الوصول بالرياضي الى افضل الانجازات
- 3- الاهتمام في اختيار وربط المتغيرات الوظيفية مع الصفات البدنية عند التدريب للاعبين كرة القدم.
- 4- اجراء اختبارات ميدانية للمتغيرات الوظيفية في مرحلة التدريب .
- 5- اجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية اخرى ومتغيرات وظيفية وفلسجية على الفئات العمرية الاخرى في كرة القدم والباقي الالعاب الرياضية الاخرى.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : 1997 , التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية , دار الفكر العربي , القاهرة .

-
- ابو العلا احمد عبد الفتاح محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي , 1993, دار الفكر العربي , القاهرة
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : 1997 , فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم , دار الفكر العربي , القاهرة .
- بهاء الدين سلامة : 1998 , فسيولوجيا الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة .
- كاظم جابر امير : 1999 , الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي , منشورات ذات السلاسل , الكويت .
- محمد نصر الدين رضوان : 1998 , طرق قياس الجهد البدني , دار الفكر العربي , القاهرة .
- علي بن صالح الهرهوري : 1994 , علم التدريب الرياضي , ط 1 , منشورات جامعة قاربيونس , بنغازي