



الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم الرياضة



العدد:

المجلد السادس عشر 61

نسب أسهام أهم القدرات البدنية فى مهارة التهديف من الثبات والحركة لدى لاعبي الشباب فى كرة القدم (6)

Percentages of contributions of the most important physic tability and
movement among youth football player

أ.م.د. حيدر باوهخان أحمد

قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة كرميان.

A.M.D. Haider Bawikhan Ahmed

Department of Physical Education - Faculty of Basic Education -
Garmian University.

Haidar.bawakhan@garmian.edu.krd

الكلمات المفتاحية: نسب أسهام - القدرات البدنية- مهارة التهديف من الثبات والحركة - كرة
القدم.

Keywords: contribution percentages - physical abilities - scoring skills
through stability and movement - football.

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على أهم القدرات البدنية لدى عينة البحث، والتعرف على العلاقة بين أهم القدرات البدنية ومهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث، ونسب أسهام أهم القدرات البدنية فى مهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي شباب الاندية فى محافظة السليمانية للموسم (2022-2023) المشاركون فى البطولة المفتوح من قبل اتحاد كرة القدم فى اقليم كردستان العراق تحت سن (20) سنة والبالغ عددهم (223) لاعبا من (11) اندية وهم أندية(سيروانى نوى - سيروان حلبجه- شيروانه - خهلاتى بينجوين - قرداغ- ناشتى- بيشمرکه السليمانية- دربنديخان-بازيان- حلبجه الشهيد- قلعه دزه)، أما عينه البحث فكانت (4) اندية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية القرعة وهم أندية(شيروانه- سيروان حلبجة- دربنديخان- بازيان) وبلغ عينة البحث (84) لاعبا وبنسبة مئوية(37.67%) من مجتمع



البحث، أما وسائل جمع المعلومات اعتمد الباحث على الاختبارات الخاصة للقدرات البدنية المحددة بعد ان تم عرضها على الخبراء والمختصين في اسمارة استبيان وكذلك التحقق من الاسس العلمية للاختبارات واعتماد الباحث على نسبة (50%) فما فوة من القدرات البدنية واختباراتها، وبعد الحصول على الدرجات الخام تمت معالجتها احصائيا باستخدام (SPSS)، وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات منها: أن أعلى نسب مساهمة للقدرات البدنية في مهارة التهديف من الثبات كانت للاختبار القوة المميزة بالسرعة ثم بعدها اختبار المرونة، وظهرت نتائج الدراسة أن أعلى نسب مساهمة للقدرات البدنية في مهارة التهديف من الحركة كانت للاختبار المرونة وبعدها اختبار القوة المميزة بالسرعة، وعلى ضوءها يوصي الباحث الى: الاهتمام باختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة لأنها تساهم في أداء مهارة التهديف من الثبات والحركة، اجراء بحوث ودراسات على متغيرات بدنية اخرى قد تكمن المساهمة في أداء مهارة التهديف من الثبات والحركة.

Research Summary

The research aims to: identify the most important physical abilities in the research sample, and to identify the relationship between the most important physical abilities and the scoring skill of stability and movement in the research sample, and the percentage contributions of the most important physical abilities to the scoring skill of stability and movement in the research sample. The researcher used the descriptive approach in the style of a correlational survey study for its suitability and the nature of the research. The research community was drawn from youth club players in Sulaymaniyah Governorate for the season (2022-2023), who participated in the tournament open by the Football Association in the Kurdistan Region of Iraq, under the age of (20) years, who numbered under the age of (20) years. (223) players from (11) clubs, namely the clubs (Sirwani Novi - Sirwan Halabja - Shirwaniya - Khalati Penguin - Qardagh - Aashti - Sulaymaniyah Peshmerga - Darbandikhan - Bazian - Halabja Al-Shahid - Qalat Diza), as for Ayn. The search turned out to be (4) clubs They were chosen by random lottery, and they are the clubs (Shirwana - Sirwan Halabja - Darbandikhan - Bazian). The research sample reached (84) players, with a percentage of (37.67%) of the research community. As for the means of collecting information, the researcher relied on special tests for the specific physical abilities after they were presented to Experts and specialists compiled a questionnaire, as well as verifying the scientific foundations of the tests and the researcher relying on a percentage of (50%) or so of the physical abilities and their tests. After obtaining the raw scores, they were processed statistically using (SPSS), and the researcher reached several

conclusions, including: that the highest percentages of contribution For physical abilities in the skill of scoring from stability, the test was strength characterized by speed, then the test of flexibility. The results of the study showed that the highest percentages of contribution of physical abilities to the skill of scoring from movement was the test of flexibility, and then the test of strength characterized by speed. In light of this, the researcher recommends: Paying attention to tests of physical abilities in a limited manner. The study because it contributes to the performance of the scoring skill of stability and movement. Conducting research and studies on other physical variables that may contribute to the performance of the goal skill of stability and movement.

1-المقدمة:

أن التطور التي وصلت اليها دول العالم فى جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي جاءت نتيجة الابحاث والدراسات العلمية واستخدام افضل الاساليب واحداث الوسائل والطرائق التدريبية والاختبارات والمقاييس في مختلف الفعاليات الرياضية للوصول بها الى افضل المستويات والانجاز ومن هذه الرياضات لعبة كرة القدم، اذا تعد كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية التي لها مكانة مميزة وبارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الشعبية والانتشار الواسع في دول العالم المختلفة ، فقد عمل المهتمون بها من أصحاب الاختصاص والخبرة الواسعة في مجال كرة القدم على إيجاد أفضل الطرق والوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وتحسين مستوى أدائها وزيادة متعتها لجذب الآخرين إليها عبر العمل على رفع كفاءة مستوى اللاعبين من جميع النواحي (البدينية - المهارية - الخططي - النفسي والمعرفية) إذ إن لكل جانب من هذه الجوانب طرائق وأساليب خاصة في عملية الإعداد والتدريب اللاعبين فى جميع المراحل العمرية ابتداء من الناشئين حتى المستويات العليا، والاعداد البدني بمختلف عناصرها وتقسيماتها هي احدى المبادئ الاساسية التي تعتمد عليها في تكوين وتنمية اللاعب سواء كان مبتدئا او متقدما والتي يمكن من خلالها ان يقدم اللاعب مستوى جيد في اداء المهارات الاساسية باللعبة والتي يحتاج اداء كل نوع من انواع مهارتها مجموع من القدرات البدنية التي تساهم في اداءها وينسب مختلفة، ويذكر (سامي الصفار وآخرون، 1981) ان الاعداد البدني (الصفات البدنية) هو احد الأسس المهمة في كرة القدم ،فالتكنيك والناحية البدنية والعوامل النفسية عوامل كل منها يكمل الاخر ولكن بدون الاعداد البدنية مهما بلغت مهارة اللاعب النفسية واجادته لخطط اللعب الفردية والجماعية فانه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في اللعب اذا لم يكن مؤهل ويعد اعدادا بدنيا متكامل(الصفار وآخرون، 1981، 138 ومن كل هذا

تكمّن اهمية البحث بالتعرف على نسبة مساهمة أهم القدرات البدنية في التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث.

اما مشكلة البحث فان لعبة كرة القدم واحدة من الرياضات التي يحتاج لاعبيها الى مجموع من المكونات المترابطة وهي(البدنية والمهارية والنفسية والخططية والمعرفية) حتى يتمكن اللاعب من خلالها ان يقدم افضل المستويات وتحقيق الفوز في المباراة، وأن القدرات البدنية واحد من المكونات المهمة التي يجب ان يمتلكها اللاعب بمختلف انواعها واجزاءها لكي يتمكن من اداء مهاراتها بشكل جيد اثناء التمرين والمباراة ومن هذه المهارات مهارة التهديف من الثبات والحركة، ومن خلال خبرة الباحث لاعبا ومتابعا لاغلب مباراة فرق اندية البحث لاحظت هناك فشل كثير من التهديفات سواء من الثبات او الحركة عند اللاعبين ،ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال التساؤلات الاتية:-هل هناك علاقة بين القدرات البدنية ومهارة التهديف من الثبات والحركة في كرة القدم، ما نسب اسهام أهم القدرات البدنية في مهارة التهديف من الثبات والحركة في كرة القدم.

وهدف البحث الى التعرف على أهم القدرات البدنية لدى عينة البحث، والتعرف على العلاقة بين أهم القدرات البدنية ومهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث، ونسب أسهام أهم القدرات البدنية في مهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث.

وافترض الباحث: هناك علاقة ارتباط عالية بين أهم القدرات البدنية ومهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث، تساهم القدرات البدنية بنسب متباينة في مهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث. وكانت مجالات البحث : **المجال البشري** تضمن لاعبي نادي شيروانة ولاعبي نادي سيروان حلبجة الرياضي ولاعبي نادي دربنديخان ولاعبي نادي بازيان الرياضي للموسم (2022-2023)، أما **المجال الزماني**: فكان من (2023 /8/20) ولغاية (2023/ 12/1) أما **المجال المكاني** فكان ملاعب الاندية المشمولة بالبحث.

2- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، او التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار او حجم الظاهرة(عباس وآخرون، 2009، 74)أما الدراسات الارتباطية فهو يسعى الى الكشف عن

العلاقة بين متغيرين أو أكثر وذلك لمعرفة مدى الارتباط بين هذ المتغيرات ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية. (محمد، 2010، 374).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت مجتمع البحث من لاعبي شباب اندية محافظة السليمانية للموسم (2022-2023) المشاركون في البطولة المفتوح من قبل اتحاد كرة القدم في اقليم كردستان العراق تحت سن (20) سنة والبالغ عددهم (223) لاعبا من (11) اندية وهم (سيروانى نوى - سيروان حلبجه- شيروانه - خهلاتى بينجوين - قرداغ - ناشتى - بيشمرکه السليمانية- دربندخان-بازيان- حلبجه الشهيد- قلعه دزه)، أما عينه البحث فكانت (4) اندية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية القرعة وهم (شيروانة- سيروان حلبجة- دربندخان- بازيان) وبلغ عينه البحث (84) لاعبا وبنسبة مئوية (37.67%) من مجتمع البحث الاصيلي والجدول (1) يبين ذلك، بعد ان تم استبعاد (9) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية ومصابين، ومن ثم قام الباحث باجراء عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وكانت معامل الالتواء بين ($1 \pm$) وهذا يدل على ان عينه البحث متجانسة والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين حجم العينة وعينة التجربة الاستطلاعية وعدد المصابين.

ت	الأندية	عدد العينة	عينة التجربة الاستطلاعية	عدد المصابين
1	شيروانة	17	4	1
2	سيروان حلبجة	19	-	1
3	دربندخان	24	-	2
4	بازيان	20	-	1
	العد الكلي	80	4	5

جدول (2)

يبين القيم الأحصائية وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات العمر والطول

الكتلة (الوزن) والعمر التدريبي لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	18.23	0.67	19	17	-0.30
2	الطول	سم	169.31	5.725	188	158	0.18
3	الكتلة(الوزن)	كغم	57.40	4.961	76	48	0.77
4	العمر التدريبي	سنة	2.64	0.465	3	2	0.8

بما ان معامل الالتواء يتراوح ما بين (± 1) في متغيرات (العمر - الطول - الكتلة - العمر التدريبي) وهذا يدل على ان عينة البحث متجانسة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

-المصادر العربية والاجنية -استمارة استبيان - الملاحظة والتجريب - الاختبارات والمقاييس - حاسبة الكترونية نوع (Acer) عدد (1) - ساعة توقيت نوع (Sewan) عدد (2) - ميزان طبي نوع (Health Keep) عدد (1) - شريط قياس (50م) عدد(1) - مسطرة عدد (50)سم عدد(2) - صندوق خشبي عدد(1) ارتفاعه(50)سم - اشرطة لاصقة - حبل (50)م - كرات قدم نوع (DIADORA) عدد (10) - ملعب كرة قدم قانون - صافرة نوع (فوكس) عدد (1) -شواخص عدد (6)ارتفاع(50)سم

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد أهم القدرات البدنية:

من اجل تحديد أهم القدرات البدنية قام الباحث باجراء دراسة مسحية للمصادر والمراجع والبحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم اعداد استمارة استبيان تتضمن أهم القدرات البدنية ملحق (1) ، ووزعت على (9)خبيرا ومختصا في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب وكرة القدم كما في الملحق (3) لتحديد نسبة الاتفاق عليها وتم تحديد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (50%) فما فوق، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين القدرات البدنية ونسبة اتفاق الموافقين والغير الموافقين والقبول للترشيح

ت	القدرات البدنية	تصلح	%	لاتصلح	%	القبول للترشيح
1	القوة القصوى	3	33.33	6	66.67	يرفض
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	9	100	0	صفر	يقبل
3	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	8	88.89	1	11.11	يقبل
4	السرعة الانتقالية	4	44.44	5	55.56	يرفض
5	سرعة الاستجابة الحركية	7	77.78	2	22.22	يقبل
6	المطاولة العامة	2	22.22	7	77.78	يرفض
7	مطاولة القوة	1	11.11	8	88.89	يرفض
8	مطاولة السرعة	1	11.11	8	88.89	يرفض
9	المرونة	5	55.56	4	44.44	يقبل
10	الرشاقة	6	66.67	3	33.33	يقبل
11	الدقة	4	44.44	5	55.56	يرفض
12	التوافق	5	55.56	4	44.44	يقبل
13	التوازن	2	22.22	7	77.78	يرفض

2-4-2 ترشيح أهم الاختبارات للقدرات البدنية:

بعد تحديد أهم الاختبارات للقدرات البدنية في كرة القدم قام الباحث قام بإجراء دراسة مسحية للمصادر والمراجع والبحوث والدراسات السابق ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم اعداد ستمانة استبيان تتضمن اختبارات القدرات البدنية كما في الملحق (2) لغرض عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب وفلسجة التريب والبايوميكانيك وكرة القدم والبالغ عددهم (11) خبيراً كما في الملحق (3) لاجل ترشيح أهم الاختبارات وتم قبول الاختبارات التي تحصل على نسبة اتفاق (50%) فما فوق والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين ترشيح اختبارات القدرات البدنية ونسبة اتفاق الموافقين وغير الموافقين

والقبول للترشيح من وجهة نظر (11) خبير

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	تصلح	%	لا تصلح	%	القبول للترشيح
1	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	1- اختبار (18) حجلات على رجل واحدة (يمين يسار)	متر	7	63.64	4	36.36	يقبل
		2- اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10) م ولكلتا الرجلين بالتناوب (ذهابا وايابا)	ثانية	4	36.36	7	63.64	يرفض
		3- اختبار الحجل 36 متر (18 م بالرجل اليمين و 18 متر بالرجل اليسار)	ثانية	3	27.27	8	72.73	يرفض
2	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	1- القفز العمودي من الثبات	سم	3	27.27	8	73.73	يرفض
		2- الوثب الطويل من الثبات	سم	2	18.18	9	81.82	يرفض
		3- اختبار القفز الى الاتجاهات الاربعة	سم	6	54.55	5	45.45	يقبل
3	سرعة الاستجابة الحركية	1- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ثانية	3	27.27	8	73.73	يرفض
		2- اختبار القفز فوق (3) موانع ثم الركض عكس الاشارة	ثانية	4	36.36	7	63.64	يرفض
		3- اختبار الركض الى الامام ثم الركض عكس الاشارة الحركية او الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة (10) امتار	ثانية	6	54.55	5	45.45	يقبل
4	الرشاقة	1- الركض بين الشواخص لمسافة (7) امتار	ثانية	2	18.18	9	81.82	يرفض
		2- الركض الزكزاك بطريقة بارو	ثانية	3	27.27	8	73.73	يرفض
		3- اختبار الركض المتعرج على شكل (8)	ثانية	8	73.73	3	27.27	يقبل
5	المرونة	1- ثني الجذع اماما أسفل من وضع الوقوف على المصطبة	سم	7	63.64	4	36.36	يقبل
		2- اختبار ثني الجذع للامام أسفل من وضع الجلوس الطويل	سم	2	18.18	9	81.82	يرفض
		3- اختبار اللمس السفلي والجانبى	عدد	4	36.36	7	63.64	يرفض
6	التوافق	1- اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	8	73.73	3	27.27	يقبل
		2- اختبار نط الحبل	عدد	2	18.18	9	81.82	يرفض
		3- اختبار رمي واستقبال الكرات	درجة	3	27.27	8	73.73	يرفض

2-5 توصيف الاختبارات:

2-5-1 الاختبارات البدنية:

• الاختبار الاول: القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين. (Morford,2008,46)

اسم الاختبار: اختبار (10) حجلات على رجل واحدة (يمين يسار).

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - أرض لأداء الحجل عليها .

وصف الأداء : الوقوف خلف خط بطول واحد متر على قدم واحدة ، وعند الإيعاز يقوم المختبر

بأداء 10 حجلات على رجل واحدة بصورة مستمرة دون التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء

الجسم غير قدم الحجل ، وبعدها تم إعادة اختبار الحجل على القدم الأخرى .

طريقة التسجيل : المسافة المقطوعة في المؤشر للقدرة العضلية للرجل ، يعاد الاختبار مرتين وتأخذ أحسن

محاولة .

• الاختبار الثاني: القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. (الشيخلي وأحمد، 2022، 194).

اسم الاختبار: اختبار القفز الى الاتجاهات الاربعة.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ملعب خماسي كرة القدم، شريط قياس، شريط لاصق، طباشير.

طريقة الأداء: يرسم على الأرض مربع أبعاده 50×50 سم، وكما هو موضح في الشكل (1)، يقف المختبر

داخل المربع ثم يقوم بالقفز إلى الأمام بكلتا الرجلين وتحسب مسافة القفز، ثم يعود إلى داخل

المربع ليقوم بالقفز إلى الخلف بكلتا الرجلين وتحسب مسافة القفز، ثم يعود إلى داخل المربع

ليقوم بالقفز إلى جهة اليمين بكلتا الرجلين وتحسب مسافة القفز، ثم يعود إلى داخل المربع ليقوم

بالقفز إلى جهة اليسار بكلتا الرجلين وتحسب مسافة القفز.

شروط الأداء:

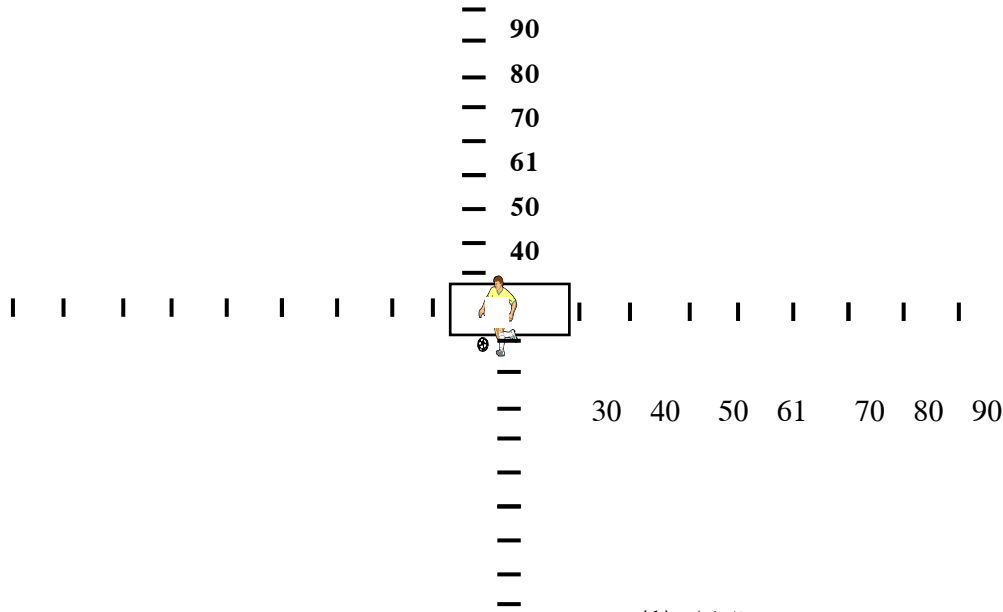
-أن يبدأ المختبر الاختبار من وضع الوقوف ثم المرجحة والوثب.

-على المختبر الثبات على الأرض لمدة 3-5 ثانية بعد عملية القفز.

-على المختبر إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة المقطوعة بالسنتيمتر من أقرب نقطة للجسم عن حدود المربع.

عدد المحاولات: للمختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



الشكل (1)

يوضح اختبار القفز إلى الاتجاهات الأربعة

• الاختبار الثالث: سرعة الاستجابة الحركية. (الشيخلي وأحمد ، 2022 ، 95).

اسم الاختبار: اختبار الركض الى الامام ثم الركض عكس الاشارة الحركية او الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة (10)امتار

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة والسرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب كرة القدم، شريط لاصق.

طريقة الأداء: يرسم خط طوله (10) أمتار، يقف المختبر في منتصف الخط (نقطة البدء يوضع شريط

لاصق أمام المختبر على بعد (5) أمتار، يقوم مسجل الاختبار بإعطاء إشارة البدء بالاختبار

ليقوم المختبر بالركض إلى الأمام، وعند وصول المختبر إلى الشريط اللاصق يقوم المسجل

بإعطاء إيعاز لفظي الركض إلى أحد الاتجاهين (يمين أو يسار) ليقوم المختبر بالركض إلى

الاتجاه المعاكس إلى خط النهاية خط 10 متر من الجهة المطلوبة، ثم الاستدارة والركض لقطع

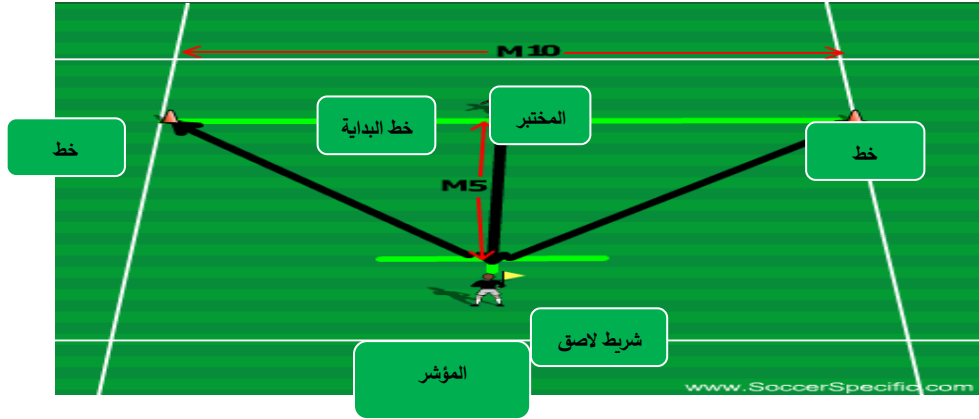
مسافة 10 أمتار، كما هو موضح في الشكل (2).

شروط الأداء:

- أن يبدأ المختبر الاختبار من وضع البدء العالي.

- على المختبر البدء بالاختبار عند سماع إشارة البدء.

-على المختبر تصحيح مساره إذا أخطأ في تحديد الاتجاه المطلوب منه.
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب 10/1 ثانية.
عدد المحاولات: للمختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



الشكل (2)

يوضح اختبار الركض إلى الأمام ثم الركض عكس الإشارة الحركية أو الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة 10 أمتار

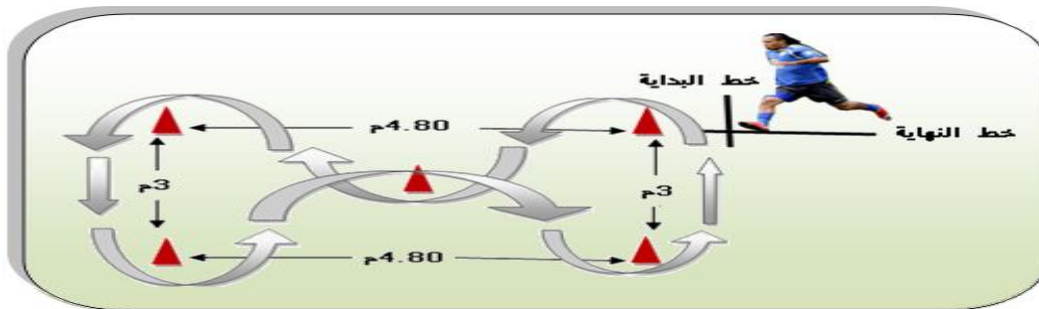
• الاختبار الرابع : الرشاقة. (الشيخلي وأحمد ، 2022 ، 274).

اسم الاختبار: اختبار الركض المتعرج على شكل (8).

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خمس شواخص، يرسم مستطيلاً على أرض الملعب بقياسات 3×4.80 متر ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .

وصف الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض على شكل (8) .

التسجيل: ويحسب الزمن كما في الشكل (3) من بداية الاختبار الى النهاية .



(3)

الشكل

يوضح اختبار الركض المتعرج على شكل (8)

الاختبار الخامس: المرونة. (عبد الحميد وحسانين، 1997، 292)

اسم الاختبار: ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف على المصطبة.

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات المستخدمة : صندوق خشبي بدون مسند ارتفاعه (50) سم ، مسطرة غير مرنة بطول (50) سم

مثبتة عمودياً بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح الصندوق ورقم (50) سم موازياً للحافة السفلى للصندوق.

طريقة الأداء: يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة

الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام والأسفل بحيث تؤثر أصابعه

إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين، كما في الشكل (4).

تعليمات الاختبار:

- يجب عدم ثني الركبة أثناء الأداء.

- يعطى للمختبر محاولتين تسجل له أفضلها.

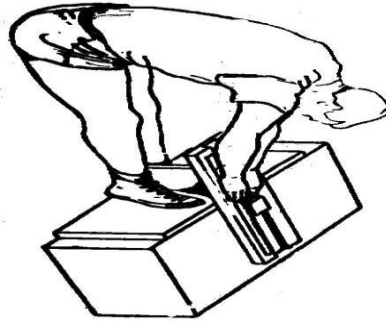
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطيء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها المختبر لمدة ثانيتين.

طريقة التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها عند ثني الجذع للأمام الأسفل.

- تعطى للمختبر محاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



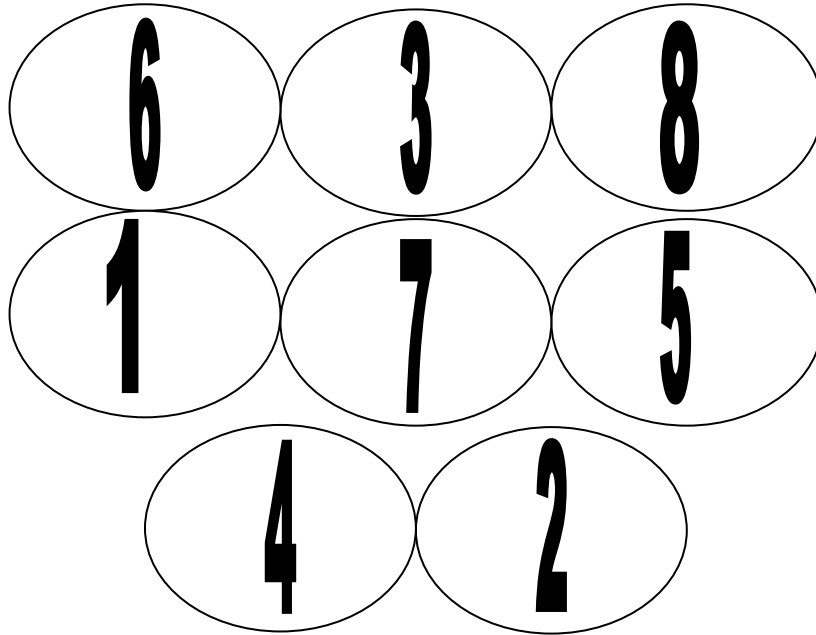
الشكل (4)

يوضح اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف على المصطبة

الاختبار السادس: التوافق. (الشيخلي وأحمد، 2022، 250).

اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة.

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين
الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين 61 سنتيمتر،
ترقم الدائرة كما هو موضح بالشكل (5).
مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى
الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الى الدائرة رقم (4) ... حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك
بأقصى سرعة.
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .



الشكل (5)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

2-5-2 الاختبارات المهارية:

الاختبار الاول: التهديف من الثبات .(حمزة، 2003، 108)

اسم الاختبار :اختبار تهديف الكرات.

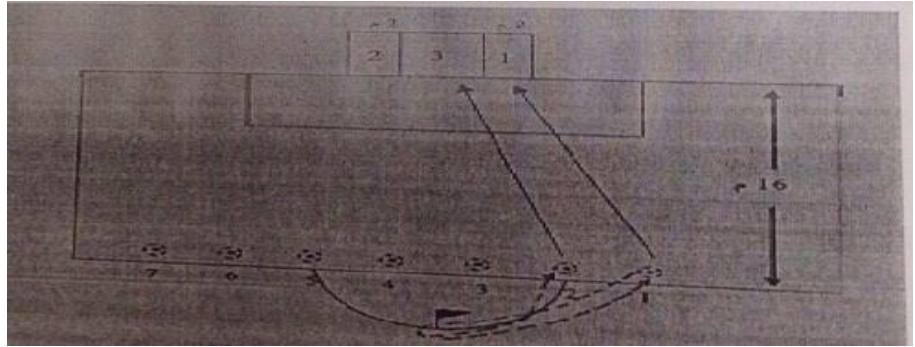
الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف.

الأدوات المستعملة : (7) كرات قدم ، شاخص ، حبل لتقسيم المرمى ، مرمى الى مناطق محددة كما في الشكل (6).

طريقة الاداء: توزع سبع كرات في منطقة الجزاء, ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ،ويكون التهديف ان يتم الاداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل : تحسب الدرجة لمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى النحو الآتي :

- يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددين (1,2).
- يمنح اللاعب درجة واحد اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددين(3).
- يمنح اللاعب صفرا اذا خرجت الكرة من منطقة الرمي .



الشكل (6)

يوضح اختبار التهديف من الثبات

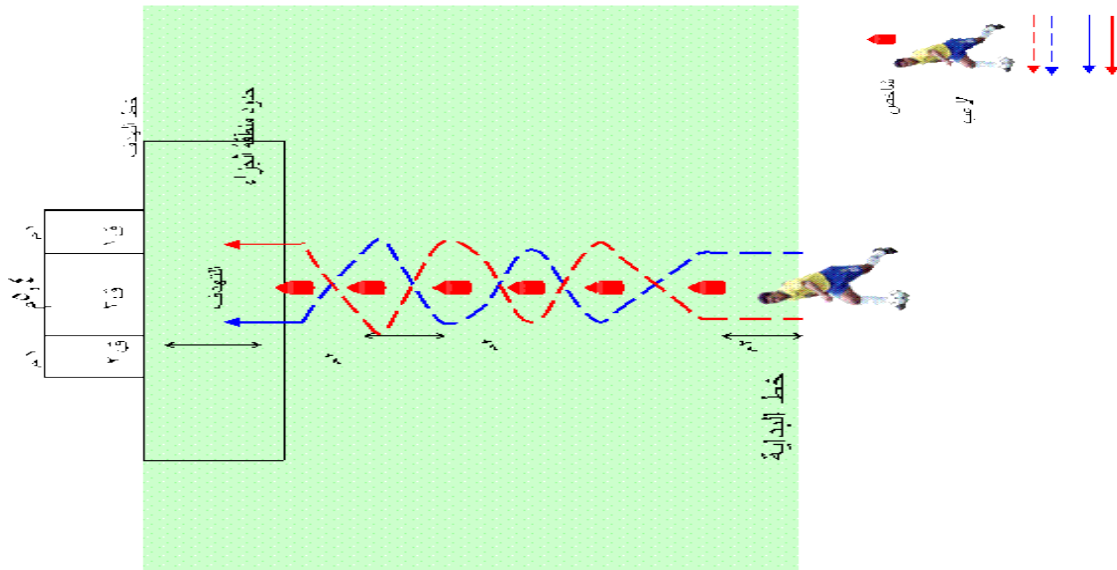
الاختبار الثاني: اختبار التهديف من الحركة(محسن وآخرون، 1991، 210).

هدف الاختبار : قياس الدقة والقدرة في التهديف من الحركة.

الأدوات المستعملة: أعلام عدد 6، شريط لقياس المسافة ، شريط لتقسيم الهدف، ساعة توقيت الكترونية، كرات قدم عدد 6، صفارة.

طريقة أداء الاختبار: توضع 6 شواخص المسافة بين شاخص وآخر 2 والشاخص الأخير يكون على بعد 2م عن خط الجزاء للمرمى الخالي من حامي الهدف ، يقسم الهدف إلى ثلاثة أجزاء ، الجزء الأول يبعد عن احد القائمين مسافة 1م وكذلك الجزء الثاني من القائم الآخر والجزء الثالث بالوسط وبمسافة طولها 5.40م ، يوجد خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الأول مسافة 2م ، يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية وحتى الشاخص الأخير وعند اجتيازه للشاخص الأخير يقوم بالتهديف على المرمى ويجب أن يكون التهديف من خارج منطقة الجزاء وفي حالة عدم التصويب بقوة تعاد المحاولة وعند تكرارها مرة أخرى تعد فاشلة .

التسجيل : يمنح اللاعب عند التصويب على الجزئين الأول والثاني على الجوانب (نقطتين) بينما يمنح اللاعب نقطة واحدة عند التصويب في الجزء الثالث (الوسط) وفي حالة خروج الكرة خارج الهدف لا يمنح اللاعب أي نقطة وتعد فاشلة ، يعطى اللاعب (4) محاولات اثنان للقدم اليمنى واثنان للقدم اليسرى وكما موضح بالشكل (6).



الشكل (7)

يوضح التهديف من الحركة

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2023/9/7) علي عينة مكون من (4) لاعبين من نادي شيروانة الرياضي وإعادة الاختبار بتاريخ (2023/9/12) واجريت الاختبارات في ملعب نادي شيروانة الرياضي بقضاء كلار وبمساعدة فريق العمل المساعد* على نفس العينة وبنفس الظروف، وكان الغرض منها:

- 1- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية.
 - 2- حساب الوقت المحدد لتنفيذ جميع الاختبارات.
 - 3- استخراج الأسس العلمية للاختبارات.
- وكانت من نتائج التجربة الاستطلاعية هو تكوين صورة واضحة لدى الباحث.

2-7 الأسس العملية للاختبارات:

2-7-1 صدق الاختبار:

للتحقق من صدق الاختبار اعتمد الباحث على الصدق المحتوى والصدق الذاتي ،إذا ان صدق الاختبار يعتمد بشكل اساس على تمثيل الاختبارات للمواقف التي يقسيها تمثيلا صادقا ومتجانسا لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله(خاطر والبيك، 1996، 18) وبعد عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين بشكل تفصيلي وقد اكدوا على ان الاختبارات تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وتم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (50%) فاكثر.

2-7-2 ثبات الاختبارات وموضوعيتها:

قام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الاول للاختبارات ونتائج التطبيق الثاني واستخراج معنوية الارتباط وتوصل الباحث الى ان جميع الاختبارات تتمتع بمعنوية عالية، وقد تم التحقق الموضوعية من خلال الاستعانة بمحكمين* وان الاختبارات جميعها تمتلك ثبات وموضوعية عالية كما في الجدول (5).

جدول (5)

يبين القيم الأحصائية وقيم الدلالة ومعامل الموضوعية في الاختبارات المبحوثة

ت	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي	معامل الموضوعية
		±ع	-س	±ع	-س			
1	اختبار (10) حجلات على رجل واحدة (يمين يسار)	1.25	38.84	1.28	38.92	0.86	0.93	0.97
2	اختبار القفز الى الاتجاهات الاربعة	0.05	5.18	0.04	5.19	0.81	0.90	0.98
3	اختبار الركض الى الامام ثم الركض عكس الاشارة الحركية او الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة (10) امتار	0.02	1.85	0.02	1.86	0.75	0.87	0.96
4	اختبار الركض المتعرج على شكل (8)	0.41	7.50	0.44	7.42	0.76	0.87	0.96
5	ثني الجذع اماما أسفل من وضع الوقوف على المصطبة	1.65	20.00	1.54	19.75	0.89	0.94	0.97
6	اختبار الدوائر المرقمة	0.19	5.25	0.21	5.23	0.99	0.99	0.96
7	التهدف من الثبات	1.95	15.00	2.58	16.17	0.94	0.97	1
8	التهدف من الحركة	1.11	5.83	0.75	6.25	0.81	0.90	1

2-8 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات قيد البحث قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية وبمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ (15-22/9/2023) على ملاعب الاندية المشمولة بالبحث وهم اندية (شيروانة - سيروانى حلبجة - دربنديخان - بازيان) والبالغ عددهم (80) لاعبا ، بعد ان تم توزيع الاختبارات على مدار يومين كما في الجدول (6) وعلى رأي الخبراء والمختصين ملحق (3) ، وبعدها قام الباحث بأجراء الاختبارات خلال يومين لكل نادي كما مبين في الجدول (7)

جدول (6)

يبين توزيع الاختبارات على مدار يومين

ت	اختبارات اليوم الاول	اختبارات اليوم الثاني
1	اختبار (10)حجلات على رجل واحدة(يمين يسار)	اختبار القفز الى الاتجاهات الاربعة
2	ثني الجذع اماما أسفل من وضع الوقوف على المصطبة	اختبار الركض المتعرج على شكل (8)
3	اختبار الركض الى الامام ثم الركض عكس الاشارة الحركية او الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة(10)امتار	اختبار الدوائر المرقمة
4	التهديف من الثبات	التهديف من الحركة

جدول (7)

يبين اسم النادي واليوم وتاريخ اجراء الاختبارات

ت	الاندية	اليوم	التاريخ
1	شيروانة	الجمعة والسبت	2023/9/16-15
2	سيروانى حلبجة	الاحد والاثنين	2023/9/18-17
3	درينديخان	الثلاثاء والاربعاء	2023/9/20-19
4	بازيان	الخميس والجمعة	2023/9/22-21

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج مما يلي:

- النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط - نسبة مساهمة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الوصف الأحصائي للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث:

جدول (8)

الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	رمز الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار (10) حجلات على رجل واحدة (يمين يسار)	X1	متر	40.62	2.05
2	اختبار القفز الى الاتجاهات الاربعة	X2	متر	5.87	0.43
3	اختبار الركض الى الامام ثم الركض عكس الاشارة الحركية او الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة (10) امتار	X3	ثانية	1.80	0.11
4	اختبار الركض المتعرج على شكل (8)	X4	ثانية	6.80	0.87
5	ثني الجذع اماما أسفل من وضع الوقوف على المصطبة	X5	سنتيمتر	17.38	3.75
6	اختبار الدوائر المرقمة	X6	ثانية	5.04	0.16
7	التهديف من الثبات	X7	درجة	14.81	3.11
8	التهديف من الحركة	X8	درجة	5.38	1.23

جدول (9)

مصفوفة الارتباطات البينية بين اختبارات القدرات البدنية ومهارة التهديف من الثبات والحركة

الاختبارات	الحجل x1	القفز X2	ركض امام x3	ركض متعرج X4	ثني الجذع x5	دوائر x6
التهديف من الثبات	معامل الارتباط	0.956 **	-0.192	0.922 **	0.134	-0.055
	Sig	0.000	0.088	0.000	0.235	0.627
التهديف من الحركة	معامل الارتباط	0.900 **	-0.207	0.855 **	0.065	-0.052
	Sig	0.000.	0.065	0.000	0.569	0.0644

جدول (10)

يبين معامل الارتباط المتعددة ومربع الارتباط ومعامل الارتباط المعدل والخطأ المعياري بطريقة كل الانحدارات لاختبار (التهديف من الثبات)

معامل الارتباط	مربع الارتباط	معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري
0.975 ^a	0.951	0.947	0.719

أ- (المتنبئون) المستقل (دوائر, حجلات, قفز, ركض, متعرج, ركض, امام, بثي, جذع)
ب- المتغير الثابت: التهديف من الثبات.

جدول (11)

يبين معامل الارتباط المتعددة ومربع الارتباط ومعامل الارتباط المعدل والخطأ المعياري بطريقة كل الانحدارات لاختبار (التهديف من الحركة)

معامل الارتباط	مربع الارتباط	معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري
0.941	0.886	0.877	0.459

أ- المتنبئون: المتغير المستقل: (دوائر, حجلات, قفز, ركض, متعرج, ركض, امام, بثي, جذع).
ب. المتغير الثابت: التهديف من الحركة.

جدول (12)

يبين الترتيب التنازلي لنسب مساهمة المعدلة والمستمدة من معادلة الانحدار الخطي البسيط لكل متغير مستقل وبشكل منفردة في المتغير التابع (التهديف من الثبات)

المتغير المستقل	معامل الارتباط	مربع الارتباط (** نسبة مساهمة)	معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.956	0.914	0.913	0.919
المرونة	0.956	0.913	0.912	0.922
سرعة الاستجابة الحركية	0.922	0.855	0.848	1.213
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	0.192	0.037	0.025	3.071
الرشاقة	0.134	0.018	0.005	3.10
التوافق	0.055	0.003	-0.010	3.125

جدول (13)

يبين الترتيب التنازلي لنسب مساهمة المعدلة والمستمدة من معادلة الانحدار الخطي البسيط لكل متغير مستقل وبشكل منفردة في المتغير التابع (التهديف من الحركة)

الخطأ المعياري	معامل الارتباط المعدل	مربع الارتباط (** نسبة مساهمة)	معامل الارتباط	المتغير المستقل
0.487	0.861	0.863	0.929	المرونة
0.572	0.808	0.811	0.900	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
0.613	0.780	0.783	0.855	سرعة الاستجابة الحركية
1.286	0.031	0.043	0.207	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
1.313	0.009	0.004	0.065	الرشاقة
1.314	-0.010	0.003	0.052	التوافق

4-الخاتمة:

من خلال عرض نتائج الدراسة توصل الباحث أن أعلى نسب مساهمة للقدرات البدنية في مهارة التهديف من الثبات كانت للاختبار القوة المميزة بالسرعة ثم بعدها اختبار المرونة، وظهرت نتائج الدراسة أن أعلى نسب مساهمة للقدرات البدنية في مهارة التهديف من الحركة كانت للاختبار المرونة وبعدها اختبار القوة المميزة بالسرعة، وساهمت القدرات البدنية بشكل منفردة بنسب متباينة في مهارة التهديف من الثبات والحركة لدى عينة البحث. ويوصي الباحث الى الاهتمام باختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة لأنها تساهم في أداء مهارة التهديف من الثبات والحركة، اجراء بحوث ودراسات على متغيرات بدنية اخرى قد تكمن المساهمة في أداء مهارة التهديف من الثبات والحركة، اجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى الفئات العمرية الاخرى.

المصادر والمراجع:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي،1997).
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي،ط4: (الاسكندرية، دار الكتاب الحديث،1996).
- بهاء الدين سلامة؛ الاعداد المهاري في كرة القدم: (مكتبة الطالب الجامعي،الرياض،1987).
- ثامر محسن؛ واقع التهديد للاعبين الدرجة الأولى بكرة القدم: (بغداد، مطبعة اركان،1984).
- ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (جامعة بغداد، مطبعة جامعة الموصل ، 1991).
- حمد خليل عباس وآخرون ؛ مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009).
- رعد حسين حمزة ؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير التحمل الخاصوعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003).
- سعد منعم نافع الشخيلي وحيدر باوه خان ؛ الكتاب الجامع للاختبارات البدنية- مفاهيم وتطبيقات،ط1: (بغداد، مكتب الهاشمي للطباعة والنشر،2022)
- سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ج1: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل،1981).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (بغداد، مطبعة بيت الحكمة، 1988).
- ملحم سامي محمد؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة،2010).
- مفتى ابراهيم حمادة ومحمد صالح عبد الوحش؛ الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي،ب.س).
- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء؛ نظريات وطرق التربية البدنية: (الجزائر، المطبوعات الجامعية،1992).

- محمد هشام ابراهيم ؛ طرق استخدام تمارينات الالعاب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم: (بحث منسور، المؤتمر العلمي الرياضي الاول لكليات التربية الرياضية ، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1985).
- يوسف لازم كماش؛ برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1988).
- Robert Morford . Training for Speed , power & Strength , Sports publisher , Malaysia, 2008.

ملحق (1)

استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم القدرات البدنية

استمارة تحديد أهم القدرات البدنية في كرة القدم

ت	القدرات البدنية	يصلح	لايصلح	الملاحظات
1	القوة القصوى			
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين			
3	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين			
4	السرعة الانتقالية			
5	سرعة الاستجابة الحركية			
6	المطاولة العامة			
7	مطاولة القوة			
8	مطاولة السرعة			
9	المرونة			
10	الرشاقة			
11	الدقة			
12	التوافق			
13	التوازن			

ملحق (2)

استمارة ترشيح اختبارات القدرات البدنية في كرة القدم

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	1- اختبار (10) حجلات على رجل واحدة (يمين يسار)			
		2- اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10) م ولكلتا الرجلين بالتناوب (ذهابا وايابا)			
		3- اختبار الحجل 36 متر (18) م بالرجل اليمين و 18 متر بالرجل اليسار)			
2	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	1- القفز العمودي من الثبات			
		2- الوثب الطويل من الثبات			
		3- اختبار القفز الى الاتجاهات الاربعة			
3	سرعة الاستجابة الحركية	1- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية			
		2- اختبار القفز فوق (3) موانع ثم الركض عكس الاشارة			
		3- اختبار الركض الى الامام ثم الركض عكس الاشارة الحركية او الاتجاه ثم الاستدارة والركض لقطع مسافة (10) امتار			
4	الرشاقة	1- الركض بين الشواخص لمسافة (7) امتار			
		2- الركض الزكزاك بطريقة بارو			
		3- اختبار الركض المتعرج على شكل (8)			
5	المرونة	1- ثني الجذع اماما أسفل من وضع الوقوف على المصطبة			
		2- اختبار ثني الجذع للامام أسفل من وضع الجلوس الطويل			
		3- اختبار اللمس السفلى والجانبى			
6	التوافق	1- اختبار الدوائر المرقمة			
		2- اختبار نط الحبل			
		3- اختبار رمي واستقبال الكرات			