

الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب للاعب كرة القدم

م.م فراس طه شلال

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الاولى

(alshlalfrasth@gmail.com)

م.م فراس حسين فياض

المديرية العامة لتربية لانبار

(frash2780@gmail.com)

الكلمات المفتاحية : الرشاقة ، الدحرجة ، التهديف ، كرة القدم .

ملخص البحث

تُعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة والشاملة لكل القدرات وتؤدي دوراً رئيسياً في تعلم الالعاب والفعاليات الرياضية وتسهم بقدر كبير في اكتساب الاداء المهاري واتقانه وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستوى ادائه ، والسرعة تعد من الركائز الأساسية للوصول إلى المستويات العليا، بوصفها من الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وان لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع مراحل الاعداد للحالة البدنية والمهارية للاعب الى المستوى الذي يجعله يحقق كل ما تتطلبه لعبة كرة القدم من متطلبات الشكل الامثل ، ومن خلال خبرة الباحثان ومتابعتهم للعبة كونها ممارسين للعبة لاحظا بان هناك ضعف لدى اغلب اللاعبين في الرشاقة والسرعة مما يؤثر سلبا على سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم اذ ما يميز الفرق العالمية هو سرعة الاداء المهاري المركب ، وكان هدف البحث التعرف على العلاقة بين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم ، اذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الحبانية بكرة القدم احد اندية الدرجة الاولى في محافظة الانبار للموسم الكروي (2021-2022) والبالغ عددهم (22) لاعباً تم استبعاد احد اللاعبين بسبب اصابته وعدم قدرته على اداء الاختبارات واختارالباحث (6) لاعبين عشوائياً لاجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبذلك اصبح عدد اللاعبين الذين طبقت عليهم التجربة الرئيسية (15) لاعباً وهم يمثلون نسبة (68.18) ، وقد استنتج الباحثان الى وجود علاقة ارتباط معنوي مابين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب ، وللرشاقة والسرعة دور عند اداء المهارات المركبة التي تتطلب سرعة في التحرك والانتقال من مكان لآخر . ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بعنصر الرشاقة والسرعة لما له من دور كبير للاعب كرة القدم ، والى الاهتمام من قبل المدربين على تطوير السرعة بكافة انواعها لما لها من اهمية عند اداء المهارات الاساسية ، والى تدريب سرعة الاداء المهاري



بصورة مركبة من الناحية البدنية والمهارية وربطها بجهد مشابه لطبيعة المنافسة ، اجراء دراسات مشابهه تبين مدى مساهمة كل صفة حركية اتجاه اي مهارة .

Special agility and motor speed and their relationship to the speed of the complex skill performance of football players

Eng . Firas Taha Shallal

Eng. Firas Hussein Fayyad

The General Directorate of

General Directorate of Education

Education, Baghdad, Rusafa First

alshlalfrasth@gmail.com

frash2780@gmail.com

Abstract

Agility is one of the important and comprehensive motor capabilities of all abilities and plays a major role in learning sports and sports activities and contributes greatly to the acquisition of skill performance and mastery. Improving the level of motor performance and that the football game requires upgrading in all stages of preparation for the player's physical and skill condition to a level that makes him achieve all the requirements of the football game of the requirements of the optimal form, and through the researchers' experience and their follow-up to the game as they are practitioners of the game, they noticed that there is weakness in most of the players In agility and speed, which negatively affects the speed of complex skill performance in football, as what distinguishes international teams is the speed of complex skill performance, and the aim of the research was to identify the relationship between special agility and motor speed and their relationship to the speed of complex skill performance in football, as the researchers used the descriptive approach in the style of relationships Relevancy to the nature of the research problem The research sample consisted of the players of the Habbaniyah Football Club, one of the first-class clubs in Anbar Governorate for the football season (2021-2022), which numbered (22) players. One of the players was excluded because of his injury and his inability to perform the tests. They were excluded from the main experiment, and thus the number of players to whom the main experiment was applied became (15) players, representing a ratio of (68.18). Which requires speed in moving and moving from one place to another. The researchers recommend the need to pay attention to the element of agility and speed because of its great role for football players, and to pay attention by coaches to developing speed of all kinds because of its importance when performing basic skills, and to train the speed of skill performance in a complex manner in terms of physical and skill and linking it to an effort similar to the nature of Competition, conducting

similar studies that show the extent to which each kinetic trait contributes to any skill .

1- المقدمة :

لقد حظيت لعبة كرة القدم باهتمام وافر ودراسات كثيرة من اجل الارتقاء بها نحو الافضل وعلى الرغم من ذلك فإن البحث ما زال مستمرا في سبيل ايجاد افضل الطرق التدريبية والتي يمكن من خلالها مجارات الفرق المتقدمة سواء على مستوى البطولات المحلية والدولية ، وهي ايضا من الالعاب التي لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب حيث ان الظروف التي تلعب فيها فرضت عليها هذه المتطلبات فهي تحتاج الى تطور القدرات البدنية والحركية التي لها دورهم في تحقيق متطلبات اللعبة ومن ناحية اخرى لها متطلبات اخرى مهارية وخطية ونفسية . وتعد الصفات البدنية احد الجوانب الضرورية لا تقان المهارات الحركية للوصول الى الاداء الفني المطلوب ، ويرتبط ارتباطاً وثقياً بالقدرات الحركية للمتعلم ، فالاعداد البدني يساعد على تطوير الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة باللاعب لتعويد جسمه وتكيفه على الجهد البدني العالي وظروف اللعب ، وتعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة والشاملة لكل القدرات وتؤدي دوراً رئيسياً في تعلم الالعاب والفعاليات الرياضية وتسهم بقدر كبير في اكتساب الاداء المهاري واتقانه وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستوى ادائه ، حيث يحتاج لاعب كرة القدم الى الرشاقة كصفة لها تاثيرعلى وفق كثرة المواقف المتغيرة كما في سرعة التغيير من اداء الى اداء اخر او دمج اكثر من مهارة مع بعضها او تغيير السرعة والاتجاه او التوقف المفاجئ اوالتصويب بعد المراوغة او السيطرة على الكرة بأنسيابية في اقل وقت واقل جهد وتعرف الرشاقة بانها قدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (موفق اسعد محمود :2011. 200) ، وتعد السرعة من الركائز الأساسية للوصول إلى المستويات العليا، بوصفها من الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي، فضلاً عن أنها أحد عوامل نجاح الأداء في كثير من الأنشطة الحركية، وتعد من مكونات اللياقة البدنية الأساسية للاعب كرة القدم لكونها إحدى متطلبات الكرة الحديثة، فقد أصبح إلزاماً على اللاعب أن يتحرك بالملعب عند استحواذ فريقه على الكرة لعمل الفراغات والتحرك بالكرة وبدونها وكذلك العودة بسرعة لسد الثغرات عند قطع الكرة، فضلاً عن مبدأ (الفراغ والوقت) الذي يعد الأساس في كرة القدم هجوماً ودفاعاً وهذا يتطلب من اللاعب قدرة على الأداء والانتقال السريع ورد فعل للمتغيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن بما تحقق متطلبات اللعبة وتعرف السرعة بانها القابلية على الاستجابة العضلية التي تتبع التبادل السريع بين

الانتقباض والانقباض والانبساط العضلي (قاسم حسن حسين: 1998: 518) وتعد سرعة الاداء المهاري المركب من اهم المتطلبات الخاصة بكرة القدم حيث انها قدرة تجمع بين الناحية البدنية والتمثلة بالسرعة والناحية المهارية المتمثلة بالاداء فهي هامة عند اللعب السريع لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية فضلا عن المناورات في وسط الملعب ، وهذا ما اكده (وجيه محجوب، 112.1989) بأن سرعة الاداء ظاهره حركية تبين فيها سرعة التصرف الحركي وسرعة اعادة الحركة وكذلك سرعة الاجزاء الحركية للعمل الحركي على اساس خدمة الواجب الحركي ، فضلا عن انها انعكاسات لديناميكية الحركة ، اذ ان نجاح سرعة الحركة (الاداء) هو ضبط وتنسيق السرعة بما يخدم الواجب الحركي ، حيث ان لاعب كرة القدم بحاجة الى " سرعة اداء مهارات وخطط اللعب الضرورية له في ظروف اللعب ، فلاعب كرة القدم عندما يتحرك بدون ضغط من الخصم فإنه عملياً يستطيع القيام بالحركات الخطئية الصعبة بدون أخطاء في اغلب الاحيان ولكن هذا الوضع يتغير عندما يكون المنافس قريباً من اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول قطعها ، ففي هذه الحالة يتوجب على اللاعب امتلاك السرعة الجيدة في اداء مهارات اللعب للتخلص من المنافس بحركات سريعة مع الكرة وقدرة التبديل من حركة اخرى حيث ان الاداء المهاري بكرة القدم هو كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة القدم اذ يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة الية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة (حنفي محمود مختار : 2010 ، 65) ، ومن خلال ما تقدم تبرز اهمية البحث في التعرف على العلاقة ما بين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب للاعب كرة القدم والذي يصب على اداء الفريق وعلى تحقيق افضل النتائج عند المنافسة .

اما مشكلة البحث ان لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع مراحل الاعداد للحالة البدنية والحركية والمهارية للاعب الى المستوى الذي يجعله يحقق كل ما تتطلبه لعبة كرة القدم من متطلبات الشكل الامثل وتعد الرشاقة والسرعة الحركية في لعبة كرة القدم ذات أهمية خاصة فضلا عن العناصر والمتطلبات الاخرى، ومن خلال خبرة الباحثان ومتابعتهم للعبة كونها ممارسين للعبة لاحظا بان هناك ضعف لدى اغلب اللاعبين في الرشاقة والسرعة مما يؤثر سلبا على سرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم اذ ما يميز الفرق العالمية هو سرعة الاداء المهاري المركب وكذلك ان دور الصفات البدنية والحركية هو خدمة للجوانب المهارية بشكل عام لذا أرتاد الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة

الاداء المهاري المركب للاعبى كرة القدم وحل هذه المشكلة على وفق اسس علمية من اجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة . ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة مابين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم ، اما فرض البحث وجود علاقة ارتباط معنوي بين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية بسرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم .

2- منهج البحث واجراءة الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

عينة البحث هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها لذلك تم اختيار عينة البحث عمدياً وهم يمثلون لاعبي نادي الحبانية بكرة القدم احد اندية الدرجة الاولى في محافظة الانبار للموسم الكروي (2021-2022) والبالغ عددهم (22) لاعباً تم استبعاد احد اللاعبين بسبب اصابته وعدم قدرته على اداء الاختبارات واختار الباحثان (6) لاعبين عشوائياً لاجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبذلك اصبح عدد اللاعبين الذين طبقت عليهم التجربة الرئيسية (15) لاعباً وهم يمثلون نسبة (68.18) .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب كرة قدم .
- شريط قياس .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .
- كرة قدم عدد (5) .
- شواخص عدد (10) .
- صافره عدد (2) .
- هدف كرة قدم .
- هدف كرة يد .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات .

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- الاختبارات والمقاييس .
- استمارة جمع البيانات والمعلومات عند تسجيل الاختبارات المستخدمة بالبحث .
- شبكة المعلومات الانترنيت .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-4-1 اختبار الرشاقة : (رسان خريط : 1989، 155) .

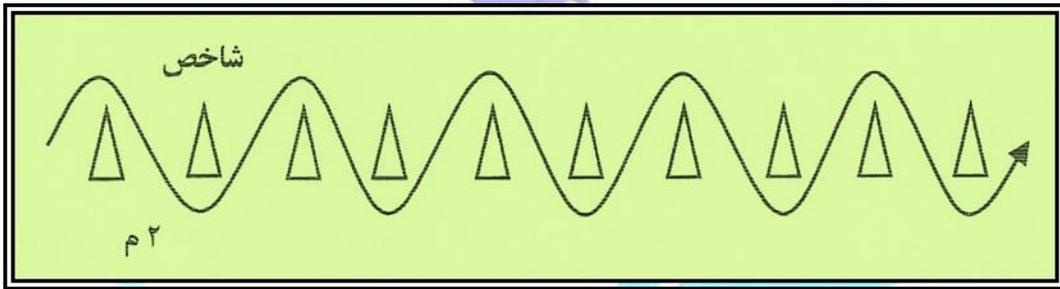
اسم الاختبار: الركض بين الشواخص (20م).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس ، شواخص عدد (10) بين كل شاخص وآخر (2م) ، ساعة توقيت ، صافرة.

طريقة الأداء : يقوم اللاعب المختبر عند سماع الصافرة بالركض بين الشواخص قاطعاً مسافة (20م).

التسجيل: يعطى لكل لاعب محاولتين ويتم احتساب وقت المحاولة الأفضل.



شكل رقم (1)

يوضح اختبار الرشاقة

2-4-2 اختبار السرعة الحركية : (علي سلمان عبد : 2013 : 117)

اسم الاختبار : اختبار ركض (10) م من البدء الطائر .

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية .

الادوات اللازمة : مضمار ساحة وميدان او ساحة طولها لا يقل عن (15) م وذات عرض

مناسب تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط متوازية حيث يكون :

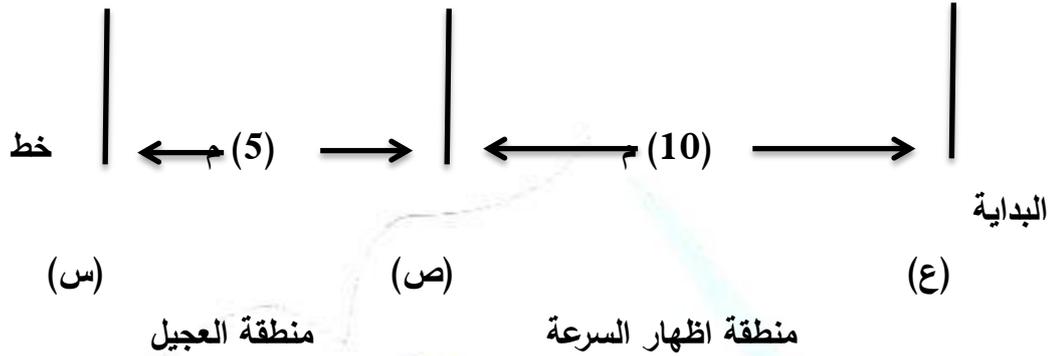
(س) = خط البداية .

(ص) = منطقة التعجيل لاكتساب السرعة .

(ع) = منطقة اظهار السرعة .

ساعة توقيت ومساعدون

وصف الاداء : يتخذ كل لاعب مجال العدو المخصص له في منطقة البداية وعند سماع الاذن بالبداية ينطلق مسرعا لبلوغ اقصى حد لسرعته ، عاملا على انتهاء مرحلة اكتساب السرعة في منطقة التعجيل وعند بلوغه خط البداية الثاني يبدأ المؤقت بحساب الوقت لقرب ثانياة الذي يقطع فيه مسافة (10) م التي تنتهي ببلوغ المتسابق خط الوصول النهائي .



شكل (2)

يبين اختبار السرعة الحركية

علوم الرياضة

2-4-2 اختبار الاداء المهاري المركب .

اسم الاختبار : اختبار الدقة في التمرير والاحماد والتهديف .
الغرض من الاختبار : قياس مستوى الاداء المهاري المركب .
الادوات المستخدمة : هدف كرة قدم ، هدف كرة يد ، كرة قدم عدد (3) شواخص عدد(4) ساعة ايقاف واحدة ، بورك .

طريقة الأداء : يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يستخدم القدم اليمنى بالركض باتجاه الكرة التي تبعد عنه مسافة(2) متر في الجهة اليسرى، اما اللاعب الذي يستخدم القدم اليسرى فيقوم بالركض الى الجهة اليمنى، ويقوم بتمرير الكرة من مسافة(10) متر نحو الشاخصان اللذان تكون المسافة بينهما (1) متر، ثم يركض اللاعب مسافة (3) متر لاستلام كرة من المدرب الذي يبعد عن مركز الدائرة الصغيرة (5) متر اذ يقوم المدرب بأرسالها بداخل القدم وتكون على الارض ليقوم اللاعب بأحمادها من الحركة ويقوم بدحرجة الكرة مسافة(10) متر لحين الوصول الى خط التهديف الذي يبعد مسافة

(10) متر عن الهدف ويكون التهديد من الحركة والشكل (2) يوضح تفاصيل اداء الاختبار (محمد حمدون الحيايلى : 2016 ، 119) .

شروط الاداء :

- في التميرر اذا دخلت الكرة بين الشاخصان يمنح اللاعب (درجتان) اما اذا اصاب احد الشواخص يمنح (درجة واحدة) اما اذا خرجت الكرة خارج الشاخصان يمنح اللاعب اللاعب (صفر) .

- يكون الاخمامد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على اول لمسه للكرة فاذا كانت الكرة قريبة من اللاعب وداخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتان) اما اذا كان اخمامد الكرة من اللمسه الاولى والكرة ارتدت الى الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (درجة واحدة) في حيث اذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (صفر) .

- في التهديد اذا اصاب اللاعب الجزء الايمن او الايسر والجزء العلوي يمنح (اربع درجات) اما اذا دخلت الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتان) وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة او القائم للهدف الكبير يمنح اللاعب (درجتان) في حين اذا ارتطمت الكرة في القائم او العارضة للهدف الصغير فيحصل اللاعب على (ثلاث درجات) اما اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفر) .

- اعلى درجة يحصل عليها اللاعب (8) درجات مع قياس الزمن الذي يستغرقه الاداء .

- يمنح اللاعب محاولتين وتحسب الافضل ، وتعطي راحة كاملة بين المحاولتين .

التسجيل : يحسب زمن موقف الاداء المهاري المركب (للاختبار باكاملة) .

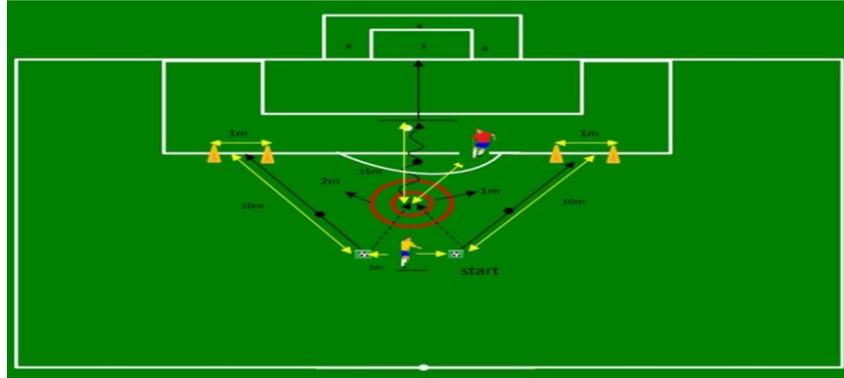
- تحسب درجة الدقة للتميرر والاخمامد والتهديد .

- تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء التميرر والاخمامد والتهديد ليظهر لدينا (نسبة نجاح الاداء) .

- تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء .

- تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الاداء .

- يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة القياس النهائية .



الشكل (3)

يوضح الاختبار المهاري المركب

5-2 التجربة الاستطلاعية :

من اجل ضبط المتغيرات الخاصة باختبارات البحث قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد المصادف (14 /11/ 2021) على (6) لاعبين خارج عينة البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية عند تنفيذ الاختبارات وكان هدف الباحثان من التجربة الاستطلاعية :

- التعرف على امكانيات العينة من الاختبارات .
- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- التأكد من ملائمة وصلاحية الادوات المستعملة .
- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد .

6-2 التجربة الرئيسية :

بعد اكمال الاجراءات الخاصة بالتجربة الرئيسية وتهيئة الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات قام الباحثان باداء الاختبارات على عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي الحبانية بكرة القدم والبالغ عددهم (15) لاعب وتم اجراء الاختبارات في ملعب نادي الحبانية ، بتاريخ (2021/11/16) المصادف يوم الثلاثاء .

7-3 الوسائل الاحصائية :

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

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج وتحليلها :

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري

لنتائج اختبارات الرشاقة والسرعة الحركية وسرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم

اسم الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار الرشاقة	6.831	2.27
اختبار السرعة	4.66	1.42
اختبار الاداء المهاري المركب	9.387	1.437

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات (الرشاقة والسرعة الحركية وسرعة الاداء المهاري المركب فقد بلغت كما يأتي

اذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة بلغ (6.831) وانحراف معياري (2.27) اما الوسط الحسابي لاختبار السرعة الحركية فقد بلغ (4.66) وبانحراف معياري (1.42) اما اختبار الاداء المهاري المركب فقد بلغ الوسط الحسابي (9.387) بانحراف معياري (1.437) .

جدول (2)

يبين معامل الارتباط بين الرشاقة والسرعة والاداء المهاري المركب بكرة القدم

المتغيرات	معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (T) الجدولية	الدلالة
الرشاقة	5.273	2.14	معنوي
السرعة الحركية	4.321		معنوي

معنوي عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0.05) وقيمة (T) الجدولية

(2.14)

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية ما بين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب بكرة القدم اذ بلغت قيمة (T)

المحسوبة ما بين (الرشاقة والاداء المهاري المركب) (5.273) وما بين (السرعة والاداء المهاري المركب) فقد بلغت (4.321) وهما اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.14) عند درجة حرية (ن-1) ومستوى دلالة (0.05) .

2-3 مناقشة النتائج :

اوضحت نتائج البحث كما مبين في الجدول (2) وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب للاعب كرة القدم اي كلما زادت الرشاقة عند اللاعب تحسن مستوى ادائه ، حيث يعزو الباحثان على ان الرشاقة لها علاقة قوية عند اداء المهارات الاساسية اذا ان من واجب القدرات الحركية هي خدمة الجوانب مهارية حيث ان القدرات الحركية هي مكمل وتعمل على صغل وتعلم القدرات مهارية وتحسين ادائها اضافة الى القدرات البدنية الاخرى ويعرف الباحثان الرشاقة على انها قدرة اللاعب على التحرك وتغير الاتجاه بسرعة حيث يعطي توفر الصفات الحركية الدور الابرز في ظهور الجوانب مهارية بالاشكل الامثل ، وتعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل التوازن ، والدقة ، والسرعة ، والقوة والتوافق الحركي ، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادر على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل او الاجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الاداء الجيد والمطلوب (عماد الدين عباس : 2005 . 272) ، ويجب على لاعب كرة القدم ان يمتلك الرشاقة بسبب تاثيرها على مستوى اللاعب الفني والبدني بسبب كثرة المتطلبات التي يحتاجها اللاعب في حالات اللعب المختلفة مثل احتياج اللاعب الى سرعة تغيير الاتجاه او سرعة التغير من اداء مهارة الى اداء مهارة اخرى او دمج اكثر من مهارة مع بعضها او تغيير الاتجاه بسرعة او التوقف المفاجئ والسيطرة على الكرة بأنسيابية وبأقل جهد ممكن اذ يشير بعض الباحثين الى ان الرشاقة تظهر بصور واضحة في اشكال الاداء الحركي التي تتطلب مراوغة بالجسم او الجري المتعرج او التوقف ثم البدء او تغيير اوضاع الجسم بسرعة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : 1994 . 277) وتعد السرعة من عوامل الانجاز الاساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر اهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في عملية بناء الهجمة اثناء سير اللعب او من خلال عملية المباغته ولها دور اساسي من خلال عملية الدحرجة والتقدم بالكرة وان اللعب الحديث بكرة القدم يحتاج الى توفر مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها السرعة والقوة كاساس هام للياقة اضافة الى المرونة والرشاقة والمطاولة والسرعة تعني قدرة اللاعب على اداء حركة او

حركات معينة في اقل زمن ممكن وتنقسم السرعة الى (سرعة الانتقال ، سرعة بالاداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة) (منذر هاشم وعلي الخياط :200: 30) ويرى الباحثان ان سرعة الاداء المهاري المركب في لعبة كرة القدم من المتطلبات الضرورية والتي تربط اداء اللاعبين لتنفيذ متطلبات بناء الهجمة من خلال التحرك للاستلام ومن ثم التسليم او المباغته والتحرك في الفراغ المناسب من اجل انهاء الهجمة اي تنفيذ الواجب الحركي الا وهو التسديد نحو المرمى ، اذ يشير (موفق مجيد المولى : 2000 . 63) الى ان اللعب السريع يأتي عن طريق سرعة المهارات التي يستخدمها اللاعب بجميع انواعها وعندما يتصرف اللاعب في اداء المهارة بسرعة لحظية سيؤدي الى تحريك لاعبي فريقه بسرعة لاستلام الكرة كذلك ستؤدي الى خلخلة لاعبي الفريق المنافس وعدم استقرارهم ومقدرتهم بالاستحواذ على الكرة لسرعتها وعدم اللحاق بها وعندما تؤدي هذه المهارات بسرعة يربط اداء اللاعبين مع بعض وضمن المجموعة لتنفيذ خطط اللعب اذ تؤثر سرعة اداء المهارات على الاداء الخططي اذ يكون البحث عن الفراغ ذا قيمة عالية في حالة الزيادة العددية للفريق على الفريق الاخر مما يؤدي الى سرعة نقل الكرات الذي يؤدي بالاداء السريع بكرة القدم .

الخاتمة :

استنادا الى نتائج البحث التي تم الحصول عليها توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية وعلاقتها بسرعة الاداء المهاري المركب ، تلعب الرشاقة والسرعة دورا كبيرا في اداء المهارات الاساسية ، وللرشاقة والسرعة دور عند اداء المهارات المركبة التي تتطلب سرعة في التحرك والانتقال من مكان لآخر.

ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بعنصر الرشاقة والسرعة لما له من دور كبير للاعبين كرة القدم ، والى تركيز المدربين على تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين لما لها من اثر عند اداء المهارات الاساسية ، والى الاهتمام من قبل المدربين على تطوير السرعة بكافة انواعها لما لها من اهمية عند اداء المهارات الاساسية ، وتطوير سرعة الاداء المهاري المركب من خلال التدريب للاعبين كرة القدم ولمختلف الفئات العمرية ، والى تدريب سرعة الاداء المهاري بصورة مركبة من الناحية البدنية والمهارية وربطها بجهد مشابه لطبيعة المنافسة ، اجراء دراسات مشابهه تبين مدى مساهمة كل صفة حركية اتجاه اي مهارة .

المصادر:

- موفق اسعد محمود : اساسيات التدريب الرياضي ، (ط 1 ، دار الكتب والوثائق ببغداد ، 2011) .
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)
- وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)،(جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩) .
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005) .
- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية (ج1 ، بغداد، مطابع التعليم العالي ، 1989) .
- علي سلمان عبد الطرفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، (بغداد ، مكتب النور للطباعة والنشر ، 2013) ص 117.
- محمود حمدون الحياي: تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016) .
- عماد الدين عباس : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، (ط1 ، 2005) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، (ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994).
- منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم (ط1 ، الاردن ، دار المناهج ، 2000)
- موفق مجيد المولى : الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، (ط1 ، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠).