

"أثر التحضير البدني على بعض الصفات البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم."

عباسي ياسين، 3 algiers University of

ز عبوب جمال، 3 algiers University of

تاريخ الإيداع: 2018-02-08 تاريخ القبول: 2019-03-04 تاريخ النشر: 2019-05-19

ملخص:

من خلال هذ البحث والموسوم ب" أثر التحضير البدني على بعض الصفات البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم " أراد الباحث إيجاد العلاقة التي تربط بين التحضير البدني والمهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث إستخدم المنهج التجريبي كمنهج لدراسة هذا الموضوع وإستخدم إختبارات بدنية ومهارية مرتبطة بكرة القدم وخلصنا إلى أن للتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفات البدنية والمتمثلة في :

- السرعة الإنتقالية.

- القوة الإنفجارية .

وله دور فعال كذلك في تنمية الاعبين من الناحية التقنية وذلك في تحسين عنصرى :

- المراوغة .

- دقة التهديف .

الكلمات الالهة: التحضير البدني ، القدرات البدنية ، القدرات التقنية، لاعبي كرة القدم.

Abstract:

The researcher sought to find the relationship between the physical preparation and the technical skills of football players, where he used the experimental method as a method to study this subject and used physical and technical tests related to the reel We concluded that physical preparation has an effective and positive effect on physical characteristics:

- Transition speed.

- Explosive force.

It also has an active role in the development of players in terms of technical and in the improvement of the element:

- Shuffle.

- accuracy of scoring.

Key words: physical preparation, physical abilities, technical abilities, football players.

1-مقدمة و اشكالية:

تحظي كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة.

و من المهم أن يكون أداء اللاعب سريعا و دقيقا مع القدرة على تغيير الاتجاه و السرعة و أن يكون قادرا على التمرير و السيطرة تحت مختلف الظروف و أن يقوم بالعمليات الخداعية و أن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة مستغلا الخصائص الفنية للتصويب و لكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات كرة القدم و يرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعة اللعب و زمن المباراة و كبر مساحة الملعب و كثرة الواجبات الملقاة على عاتقه . (حنفي محمود مختار ، 1981م، ص 55-74).

وحيث أن التفوق الرياضي يعتمد على الإرتقاء بمجموعة العناصر البدنية والنفسية والحركية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوي الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية التي يتمتع بها اللاعب . (بطرس رزق الله ، 1981م، ص 1-3).

وحيث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب بمكان أن تظل الامكانيات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة وبنظرة موضوعية لطبيعة تلك المقومات نجد أن: (سليمان فاروق سليمان ، 1993م ، ص 20).

1- الطرق الدفاعية المتعددة جعلت من الصعب على اللاعب إحراز الأهداف بالإضافة إلى كبر مساحة الملعب وحجم الجهد البدني المطلوب أدائه في ظل زمن من الضروري إحداث تغييرات في طبيعة الإعداد البدني ليصبح مواكباً ومسائراً للواجبات الجديدة المطلوب أدائها خلال المباراة.

2 - التطور الحادث في طرق اللعب وخطط اللعب الهجومية والدفاعية الجماعية والفردية والتي من خلالها أصبح على اللاعب واجب خططي لا يمكن أن يؤديه دون أن يتمتع بقدر متوازن من المهارات الأساسية والقدرات البدنية المرتبطة بتحركات الخصم وأن يتضمن ذلك اداء يتسم بسلوكيات مفاجئة تربك الخصم وتشتت تفكيره.

ومن هنا ذهب الباحث إلى البحث في على نوعية الأداء في كرة القدم والتي تتميز بالسرعة والتحمل وتحمل القوة وتحمل السرعة والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حت آخر أوقات المنافسة. وطرح التساؤل التالي :

مامدى أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية في كرة القدم؟

الأسئلة الفرعية :

1. هل التحضير البدني يؤثر على صفة السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة القدم ؟
2. هل التحضير البدني يؤثر على مهارة دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم ؟

3. هل التحضير البدني يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة القدم ؟
 4. هل التحضير البدني يؤثر على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم ؟
- 2-الفرضية العامة :
- التحضير البدني يؤثر تأثيرا إيجابيا وفعالا في الصفات البدنية و التقنية في كرة القدم.
- الفرضيات الفرعية :

1. التحضير البدني يؤثر على صفة السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة القدم.
2. التحضير البدني يؤثر على مهارة دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم .
3. التحضير البدني يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة القدم .
4. التحضير البدني يؤثر على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم .

3-أهداف الدراسة :

1. معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة رمية التماس للاعبي كرة القدم الجزائرية.
2. الوقف على مدى مساهمة التحضير البدني في تطور مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
3. كشف دور التحضير البدني له في تطوير مهارة القذف والتصويب بالرجل عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.
4. معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة إخماد الكرة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

4-أهمية الدراسة :

1. كشف الغموض على أسباب تدهور كرة القدم الجزائرية خاصة من الجانب التقني للاعبين .
2. تبيان مواطن الخلل من أجل المعالجة .
3. الرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية بين الدول.
4. إكتشاف طرق فعالية من أجل الرفع من المستوى التقني للاعبي كرة القدم الجزائرية .

5-أسباب إختيار الموضوع :

- ❖ أسباب ذاتية :
- ✓ عزوف الجمهور الجزائري على متابعة الدوري الجزائري لكرة القدم .
- ✓ غياب الفرجة في المباريات .
- ✓ الرغبة بإضافة الجديد للكرة الجزائرية .
- ✓ إكتشاف طرق جديدة وفعالة من أجل إعداد اللاعبين .
- ❖ أسباب موضوعية :
- ✓ إكتشاف سبل فعلة لتحسين الجانب التقني للاعبي كرة القدم الجزائرية .

- ✓ تدهور مرتبة كرة القدم الجزائرية بين الدول العربية والأجنبية .
✓ الوقوف على معوقات التي تحول بين كرة القدم الجزائرية والإحتراف .
6- إجراءات الدراسة :

1 - منهج البحث:

إنكناظاهرة لهم منهجيتلاءم معطبيعةفكرتهاومسارهاولأجلذلكفقداعتمدالباحثعلالمنهج التجريبيليكونهيتلاءم معطبيعةالمشكلةالمدروسة .

2 - عينة الدراسة :

تمالتجربةعلعينةمنلاعبيأواسطررةالقدمفيولايةأم البواقيللموسمالرياضي 2017/2016،والذينكانعددهم14لاعبا. الذينينشطونفيطوللةالقسمالشرفي.

3 - حدود الدراسة:

1-1- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي لمدينة مسكيانة المعشوشب اصطناعيا.

2-2- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة على النحو التالي:

* الاختبار القبلي: 2016/12/26

* الاختبار البعدي: 2017/01/10

4-الإختبارات المستعملة:

1 - اسم الاختبار : القفز العمودي من الثبات من الثبات (علاوي ورضوان

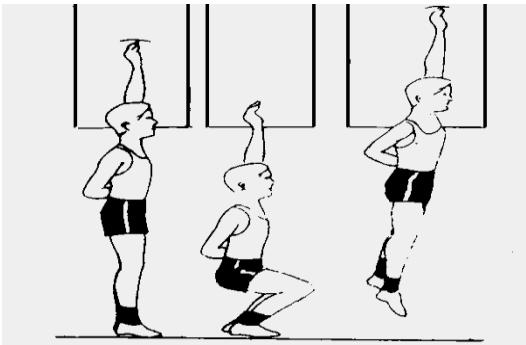
،72،2001-74)

- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للاعلى .
- الادوات : لوحة عرضها (1.5) م وبطول (3.5) م توضع بجانب الحائط ، قطع ملونة من الطباشير .
- تعليمات الاختبار : يعطى كل مختبر ثلاثة محاولات وتحتسب له ارتفاع احسن محاولة .

- طريقة الاداء واحتساب

الارتفاع :

يقف المختبر بجانب اللوحة وعلى بعد (15) سم ، ويقوم بمد ذراعه على اللوحة للتأشير بدون قفز وتسجيل نتيجة فيبدأ بمرجة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم يقوم بالوثب للاعلى لاقصى ارتفاع



ممكن عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام ، ويتم القياس بين التأشيرة الاولى والثانية لا قرب سم تم تأشيره وهذا مؤشر لاحتساب ارتفاع القفز والشكل يوضح ذلك.

2 - اختبار دقة التمرير : (حنفي محمود مختار : 1989 ، ص 322).

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم. الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع. طريقة أداء الإختبار :

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد .

3 - اختبار ركض (30) م : (الربيعي والمولى ، 1988 ، 136) :

غرض الاختبار : قياس السرعة الإنتقالية .

وصف الاختبارات : يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية ، وعند إعطائه الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية إلى نهاية المنطقة (30) م الإجراءات :

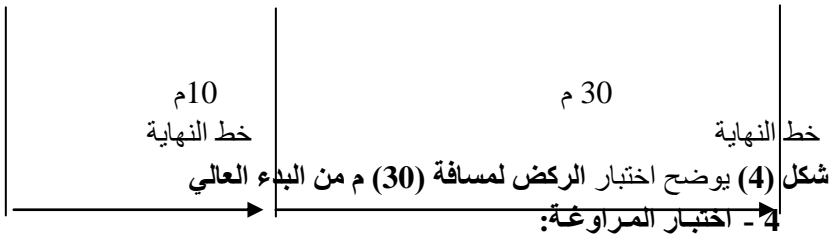
كل متسابقين يؤديان الاختبار سوية حتى يتوفر عامل المنافسة ،كل متسابق يجري في مجاله المخصص له ، كما في الشكل أدناه:

- يعطى لكل متسابق محاولتان راحة (5) دقائق .

- حساب الدرجات.

- يسجل الزمن الأقرب 10/1 من الثانية.

- يحسب للمختبر احسن زمن من ضمن المحاولتين .



هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي

كرة القدم .

الأدوات المستعملة:كرات ، أقماع ، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا.

إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا . (حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص 168).

طرق البحث: استخدم الباحث طريقة الاختبار اتالبدني والمهاري وطريقة جمع المادة النظرية والطري
قة الإحصائية

حيث استعملت لوسائل التالية:

- ✓ الوسيط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبار T.

7- عرض وتحليل النتائج

1 - اختبار السرعة الإنتقالية :

الدالة الإحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نتائج الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.77	5.63	0.06	3.60	0.33	4.30	

الجدول رقم(01): يوضح نتائج اختبار السرعة الإنتقالية .

ومن خلاله يتضح ما يلي: في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 4.30 والانحراف المعياري كان 0.33 أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 3.60 والانحراف المعياري 0.06 ، وكانت ت المحسوبة 5.63 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

2 - اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الدالة الإحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نتائج الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.77	7.02	0.13	0.39	0.06	0.33	

الجدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار

الوثب العمودي من الثبات . ومن خلاله يتضح ما يلي

في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 0.33 والانحراف المعياري كان 0.06 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 0.39 والانحراف المعياري 0.13 ، وكانت المحسوبة 7.02 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

3 - اختبار المروعة:

نتائج الإختبار	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	19.62	0.70	17.83	0.42	8.65	1.77	دال

الجدول رقم (03) يوضح نتائج إختبار المروعة بالكرة. في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 19.62 والانحراف المعياري كان 0.70 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 17.83 والانحراف المعياري 0.42 ، وكانت المحسوبة 8.65 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

4 - اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض:

نتائج الإختبار	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	29.07	7.33	49.07	5.80	10.61	1.77	دال

الجدول رقم (04) يوضح نتائج إختبار رمي الكرة على هدف مرسوم . في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 29.07 والانحراف المعياري كان 7.33 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 49.07 والانحراف المعياري 5.80 ، وكانت المحسوبة 10.61 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

الاستنتاج:

بعد الدراسات المنجزة على فريقي كرة القدم لصنف الأواسط والتي هي عينة بحثنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها، خلصنا إلى للتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفات البدنية والمتمثلة في :

- السرعة الإنتقالية.
- القوة الانفجارية .
- وله دور فعال كذلك في تنمية الاعبين من الناحية التقنية وذلك في تحسين عنصري :
- المروعة .
- دقة التهديف .
-

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1 - أحمد محمد خاطر ، علي فهمي بيك، القياس في مجال الرياضة، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980.
- 2 - أبو العلا عبدالفتاح : فيسيولوجيا التدر يبي فكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 3 - بسطوي سي احمد : اسس ونظريات الحركة , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 1996 .
- 4 - بهاء الدين إبراهيم سلامة ، الإعداد المهاري في كرة القدم ، مكتبة الكالب الجامعي، مكة المكرمة ، 1987.
- 5 - ثامر محسن و اخرون ، الاختبار و التحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991.
- 6 - حسين السيد أبو عبده : الإعداد المهار يلا عبكرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002 .
- 7 - حسانين ، محمد صبحي ، "التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية" ، ج2، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1987) .
- 8 - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدر، دار الفكر العربي، 1981م.
- 9 - حنفي محمد مختار وآخرون، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران، مصر، 1989 .
- 10 محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط9، مصر ، 1984.
- 11 فيصل العياش، لحر عبد الحق :
- 12 كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997 .
- 13 قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف :
- 14 علم التدر يبالرياضي للمرحلالرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987 .
- 13 كور تماينل : التعلما الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتبل للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 14 ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات، جامعة البصرة، العراق، 1989 .
- 15 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين :
- 16 اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978 .
- 16 - السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي ، الأسس العامة ، الجزء الأول، مصر، 1978.
- 17 محمد حسن علاوي : اختبار اتالأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، 1982.

- 18 محمد عبده صالح وحش وآخرون ، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 19 مفتي ابراهيم ،الجديد في أعداد المهاريو الخطط للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 20 مؤيد عبدالمجيد البدري ، قانون كرة القدم للمرشد العالمي للحكام (بغداد ، دار السلام، 1987.
- 21 محمد توفيق الوليلي :تدريب المنافسات، دار 167 G.M.C، للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
- 22 - وجيه محجوب : علماء الحركة، مطابعدار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.
- المراجع باللغة الفرنسية:**
- 1 - Waeineck jurgain: manuel entrainement, edition vigot, paris, 1986.
- 2 - Corbeau Joeej : football de l'école ...aux association revue .E.P.S.paris, 1988
- 3 - Bernard Turpin : preparation et entrainement du foot .balleur, edition amphora, paris ,France, 1990
- الرسائل الجامعية :**
- 1 - بطرس رزق الله: "دراسة برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان، 1981م.
- 2 - سليمان فاروق سليمان: "تأثير أسلوب مقترح لاكساب بعض المهارات المندمجة علي مستوي الأداء الفني لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1993م.
- 3 - بوداود عبد اليمين: أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996 .