

" تحمل الاداء وعلاقته ببعض القدرات البدنية للاعبي الشباب بكرة القدم "

ا.م.د. صادق جعفر محمود ا.م.د. رشا طالب ذياب

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Rasha.t@yahoo.com Sadiq.football4@gamil.com

* الكلمات المفتاحية : تحمل الاداء - القدرات البدنية - كرة قدم .

المستخلص

هدف البحث الى تعرف علاقة البحث الاحصائية لتحمل الاداء وعلاقته ببعض القدرات البدنية بكرة القدم لعينة البحث التي خضعت لاختبار تحمل الاداء بكرة القدم واختبار القدرات البدنية التي تناولها البحث وهي : (القوة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية القصوى ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث ، اجريت الدراسة على عينة من لاعبي شباب نادي الطلبة الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2016-2017) يمثلون الفئة العمرية (17-19) سنة والبالغ عددهم (30) لاعباً وهم يشكلون نسبة (86%) من مجتمع البحث الاصلي ثم اختبرهم بالطريقة العمدية مستخدماً الوسائل الاحصائية الاتية : (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (بيرسون)). وتوصل الباحث الى ان اختبار تحمل الاداء قد حقق ارتباطاً معنوياً في اختبار القدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين ، السرعة الانتقالية القصوى ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

"Endure Performance and its relationship with some of the physical of young players football"

Asst.Prof. Sadiq Jaafar Mahmood

Asst.Prof. [Rasha Taleb](#)

Dhiab

* Keywords: Endure performance - physical capacity – football

Summary

The aim of the research :-

was to identify the relation of statistical research to performance and its relationship with some of the physical of football for the sample of the research that was subjected to the test of performance of football and test

the physical dealt with in the research: (The force Explosive – The transition – The distinctive force of speed).

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The study was conducted on a sample of youth football club football players for the football season (2016-2017) representing the age group (17-19) (The mean, the mean, the standard deviation, the coefficient of correlation (Pearson)). The researcher concluded that the performance performance test has achieved a significant correlation in the test of physical abilities (The force Explosive – The transition – The distinctive force of speed). When comparing the results of the tests .

1- المقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم وهي الأهم في نظر اللاعبين والمشجعين وتطور هذه اللعبة خلال السنين جعل الدول تتنافس فيما بينها لفهم متطلبات اللعب الحديث. وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مابين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد القصوي. وهذا يجعل تغير الشدة وارداً من وقت الى اخر. وهذا السلوك هو الذي يفضل بل يميز كرة القدم عن الالعاب الاخرى فمتطلبات اللعبة اكثر تعقيداً من اي لعبة فردية اخرى وتوصف كرة القدم على انها لعبة كثيرة المواقف المتغيرة اذ يتم تنفيذ حركات بدنية ومهارية مختلفة في اثناء المباراة لهذا يجب على المدرب خصوصاً عند تطوير صفة تحمل الاداء مراعاة الظروف المشابهة للمباريات وتحمل الاداء هو احد الصفات البدنية المركبة اي تعبر عن امكانية اللاعب على مقاومة التعب في اثناء الاداء الحركي او المهاري لمدة طويلة من دون ان يؤدي الى انخفاض في مستوى الاداء .

ويعد تحمل الاداء عنصر من عناصر التحمل الخاص المؤثرة في مستوى المنافسة خصوصاً في لعبة كرة القدم والتي تعتمد بشكل رئيس على اداء اللاعبين بشكل مستمر لغرض الاستمرار بالاداء البدني والذي يبذل فيها كل لاعب خلال المباراة جهداً كبيراً من اجل تنفيذها ،لذلك تحمل الاداء له اهمية كبيرة و دور فعال في المحافظة على القدرات البنية في اثناء مباراة كرة القدم .

وتكمن مشكلة البحث في انخفاض مستوى اللاعب بدنياً او مجموعة من القدرات البدنية الهادفة لغرض انجاز واجب معين لاطول مدة زمنية وفي اغلب الحالات فان اللاعبين الشباب بكرة القدم يمتلكون قابلية عليه للقدرات المهارية الى حد ما ومن خلال متابعة الباحثين الميدانية لمباراة

الدوري واغلب الوحدات التدريبية لوحظ ان بعض المدربين لا يعطون اهتماماً لصفة تحمل الاداء للمهارات الحركية وينبغي عليهم عند تعليم المهارات يتم من خلال التركيز على خاصية الاداء بتكرار المهارة الحركية لا طول مدة ممكنة و بشدد مختلفة لضمان ثباتها عند الاداء .

هدف البحث :-

- تعرف العلاقة بين تحمل الاداء و بعض القدرات البدنية لافراد عينة البحث .

2- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة العلاقات كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث و عينته :-

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو شباب نادي الطلبة الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2016-2017) يمثلون الفئة العمرية (17-19) سنة والبالغ عددهم (35) لاعباً ، وتم تحديد عينة البحث البالغة (30) لاعباً وهم يشكلون نسبة (86%) من مجتمع البحث الاصلي بالطريقة العشوائية .

2-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :-

2-3-1 ادوات البحث :-

(المصادر العربية - الاختبارات والقياس - استمارة جمع المعلومات) .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :-

(ساعة الكترونية عدد (2) ، شريط قياس ، شواخص عدد (30) ، شرط لاصق ، هدف كرة قدم (قانوني)) .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالدراسة :-

2-4-1 اختبار تحمل الاداء :-

• ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين من اليسار واليمين لجهة الملعب) . (ستاينوف

تيموفج (ترجمة) الربيعي كاظم و المشهداني عبدالله : 1999 ، 277-279) .

2-4-2 اختبارات القدرات البدنية :-

تم اختيار بعض القدرات البدنية وتحديد اختباراتهما الآتية :-

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين: القفز العامودي من الثبات . (عبد الفتاح ابو العلا احمد و حسانين محمد صبحي ؛1997،220).
- اختبار السرعة الانتقالية القصوى: الركض(30)متر من البدء الطائر . (حسانين محمد صبحي ،381،1995).
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: القفز على ساق واحدة لمسافة(30)م . (محمود موفق أسعد ،2009، 37) .

2-5 التجربة الاستطلاعية :-

- اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (7-8/8/2016) على ملعب نادي الطلبة الرياضي وعلى (5) لاعبين من غير عينة التجربة الرئيسة وكان الهدف من اجراء التجربة هو :-
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثين في توزيع الاختبارات .
 - الوقت المستغرق في اجراء الاختبارات .
 - اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستعملة .
 - معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .
 - ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم تقسيم الاختبارات الى يومين وفقاً للترتيب الآتي :-
 - اليوم الاول : تضمن اختبار تحمل الاداء بكرة القدم .
 - اليوم الثاني : تضمن الاختبارات البدنية الآتية :-
 - اختبار السرعة الانتقالية القصوى .
 - اختبار القوة الانفجارية للرجلين .
 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

2-6 الاجراءات الميدانية :-

2-6-1 التجربة الرئيسة :-

قبل اجراء الاختبارات تم تنظيم الملعب وترتيب الادوات المستخدمة و اسماء اللاعبين في استمارة خاصة بهم كذلك اجراء الاحماء لعينة البحث الكامل ولجميع اجزاء الجسم فضلاً عن شرح طبيعة الاختبارات قبل تنفيذها تم بتاريخ (8-7/8/2016) وعلى ملعب نادي الطلبة

الرياضي في الساعة الرابعة مساءً على التقسيم الاتي :-

- اليوم الاول : تضمن اختبار تحمل الاداء بكرة القدم .

- اليوم الثاني : تضمن الاختبارات البدنية الاتية :-

- اختبار السرعة الانتقالية القصوى .

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين .

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

2-7 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في المعالجات الاحصائية الاتية :-

(النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون))

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض نتائج اختبارات تحمل الاداء والقدرات البدنية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث وتحليلها :-

الجدول (1) :يبين المعالم الاحصائية لنتائج اختبارات تحمل الاداء والقدرات البدنية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث .

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|--------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|
| 1 | اختبار تحمل الاداء بكرة القدم . | ثانية | 2.543 | 0.069 |
| 2 | اختبار السرعة الانتقالية . | سم | 36.898 | 0.617 |
| 3 | اختبار القوة الانفجارية للرجلين. | ثانية | 3.363 | 0.077 |
| 4 | اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين | ثانية | 5.247 | 0.063 |

يتبين من الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات (تحميل الاداء بكرة القدم - القوة الانفجارية للرجلين - السرعة الانتقالية القصوى - القوة المميزة بالسرعة للرجلين). اذ كانت قيمة الوسط الحسابي على التوالي : (2.543)، (36.898)، (3.363)، (5.247). اما الانحراف المعياري فبلغ على التوالي : (0.069)، (0.617)، (0.077)، (0.063).

2-2 عرض نتائج معامل الارتباط بين تحميل الاداء وعلاقتها بالقدرات البدنية لدى افراد عينة البحث وتحليلها:-

الجدول (2) يبين قيم نتائج معامل الارتباط (بيرسون) وقيمة (sig) الاحتمالية والدلالة الاحصائية لتحميل الاداء و القدرات البدنية قيد الدراسة لإفراد عينة البحث.

| متغيرات البحث | قيمة (R) معامل الارتباط (بيرسون) | قيمة (sig) الاحتمالية | الدلالة |
|--|----------------------------------|-----------------------|---------|
| اختبار السرعة الانتقالية القصوى . | 0.655 ** | 0.000 | معنوي |
| اختبار القوة الانفجارية للرجلين . | 0.586 ** | 0.001 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين . | 0.516 ** | 0.003 | معنوي |

** معنوي عند حدود الثقة $\geq (0.01)$ قيمة الاحتمالية (sig) اصغر من (0.01) وبدرجة حرية (28=2-30) .

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين تحميل الاداء والقدرات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية للرجلين - السرعة الانتقالية القصوى - القوة المميزة بالسرعة للرجلين). اذ بلغت قيمة (R) المحتسبة على التوالي (0.655 **)، (0.586 **)، (0.516 **) وقيمة احتمالية (sig) اصغر من حدود الثقة (0.01) عند درجة حرية (28=2-30) .

3-3 مناقشة النتائج :-

من خلال ما ظهر في الجدول (2) وجود علاقة طردية (ارتباط موجب) بين تحميل الاداء والقدرات البدنية التي تناولها البحث اي كلما كان مستوى تحميل الاداء عالياً زادت قدرة اللاعب على الاداء البدني مع الكرة بانسيابية ودقة و اتقان جيد .

ويرى الباحثان ان تحميل الاداء يعد من الصفات البدنية المركبة لها اهمية كبيرة في لعبة كرة القدم، اذ تعد من الالعاب الرياضية الصعبة والتي تتطلب مجهوداً بدنياً ومهارياً وخطياً كبيراً

وترتبط هذه المتطلبات مع بعضها البعض فاللاعب الذي لا يمتلك مقداراً عالياً من تحمل الاداء لا يمكن ان يؤدي لمدة زمنية طويلة تلك المتطلبات اذاً فالهدف المهم هو زيادة تحمل التعب لكي يستطع اللاعب المحافظة على مستوى ادائه من دون هبوطه .

ويعرف حسن هاشم ياسر تحمل الاداء بأنه "أمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية و المهارية و الخططية بشكل مستمر لمدة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب" (حسن هاشم ياسر، 2010، 13) .

ولقد اكدت اغلب المصادر والبحوث العلمية بان قدرات تنفيذ الواجبات الحركية والمهارية و الخططية في كرة القدم ليست صراعاً ضد التعب فحسب بل انها الاصرار على اداء المهارة بكفاءة وحيوية وهذا يعتمد على ما يمتلك اللاعب من صفة تحمل الاداء . تعد المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الاداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة ،ويرتكز هذا الاداء على كفاءة الفرد واعداده بدنياً ويبنى عليها اعداده خططياً وفكرياً ونفسياً (الخالق عصام عبد، 2005، 219) .

و اشار (المولى موفق مجيد) بان "كرة القدم من الالعاب التي تتصف بالحاجة الى متطلبات بدنية عالية وتنفيذ فعاليتها المتكررة والمتعددة فقد لوحظ ان لاعب كرة القدم يؤدي (1100) متغير في كافة النشاطات ،ويقطع (11) كلم خلال المباراة الواحدة .اذ تدريب اللياقة البدنية تساعد على تحمل المتطلبات البدنية للعبة ،وكذلك المحافظة على القابليات الفنية خلال اداء المباراة .(المولى موفق مجيد ،1999، 93) .ومما تقدم يعد تحمل الاداء احدى الصفات المهمة للاعبي كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب اداء هذه المهارات لاطول مدة زمنية ممكنة خلال المباريات ينصح عند التدريب ضرورة تطوير تحمل الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة للعبة كرة القدم لان اداء الحركات يتطلب عادةً قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مثالي اذ ينتج عنه في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح .

4- الخاتمة :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتج الباحثان ما يأتي :-

اظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل الاداء والقوة الانفجارية للرجلين بكرة القدم، واطهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل الاداء والسرعة الانتقالية القصوى بكرة القدم، واطهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل الاداء والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بكرة القدم .

المصادر :-

- عبد الفتاح ابو العلا احمد و حاسنين محمد صبحي ؛فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم : (القاهرة دار الفكر العربي،1997).
- ستانيواف تيموفج ؛كرة القدم للناشئين (ترجمة) الربيعي كاظم و المشهداني عبد الله ابراهيم : (جامعة البصرة ،دار الحكمة للطباعة،1999) .
- عبد الخالق عصام ؛التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات ،ط¹² : (الاسكندرية ،منشأة المعارف،2005) .
- محمود موفق أسعد ؛الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ،ط² : (عمان ،دار دار دجلة ناشرون وموزعون،2009).
- حسانين محمد صبحي ؛القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ،ط³، ج¹ : (القاهرة، دار الفكر العربي،1995).
- المولى موفق مجيد ؛الاعداد الوظيفي بكرة القدم فسيولوجيا-تدريب-خطط ،ط¹ : (عمان ،دار الفكر،1999) .
- حسن هاشم ياسر ؛تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ،ط : (عمان ،مكتبة المجتمع العربي للنشر،2010) .