

الرشاقة والسرعة وعلاقتهما بمهارة المراوغة للاعبين كرة القدم

فراس حسين فياض

المديرية العامة لتربية الأنبار

frash2780@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.443>

الملخص

إن لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تمتاز بالسرعة الفائقة في الدفاع والهجوم ولأفراد الفريق كافة حالة التفوق على الفريق المنافس، وإن ذلك لا يحصل إلا من خلال تطوير القدرات البدنية وكذلك المهارات الأساسية الخاصة باللعب، وإن الأداء المهاري بشكل عام يرتبط بالقدرات البدنية والحركية؛ ونتيجة لهذا الارتباط فقد بان من المهم أن يتميز لاعب كرة القدم للصالات بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من أجل تكامل الشروط؛ لتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث، شملت عينة البحث على لاعبي نادي الحبانية بكرة القدم في دوري اندية الدرجة الثانية، في محافظة الأنبار للموسم الكروي (2022 – 2023)، والبالغ عددهم (12) لاعباً، واستنتج الباحث وجود ارتباط وثيق بين السرعة ومهارة المراوغة بكرة القدم، وظهرت علاقة ارتباط واضحة بين الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة القدم، ويؤكد الباحث في توصياته على تطوير الرشاقة والسرعة لدورهما الكبير في اتقان المهارات الحركية وإعطاء الوقت الكافي من قبل المدربين لتطوير القدرات الحركية، والاهتمام عند تدريب صفة المراوغة بقدرتي الرشاقة والسرعة؛ لما لهما من أهمية بالغة في ذلك .

الكلمات المفتاحية: الرشاقة، السرعة، والمراوغة.

Agility and speed and their relationship to the dribbling skill of football players

Abstract

The football game is game is one of the sports that is characterized by high speed in defense and attack, and for all members of the team to obtain a state of superiority over the opposing team, and this can only happen through the development of physical abilities as well as the basic skills of the game, and that skillful performance in general is linked to physical and motor capabilities and as a result of this The connection is that it is important for the futsal player to be distinguished by physical abilities specific to the type of skill in order to integrate the conditions to achieve the goal of performing the required skill. The researcher used the descriptive survey method to suit the nature of the research problem. The second degree in Anbar Governorate for the football season (2022-2023) and their number is (12), and the researcher concluded that there is a close correlation between speed and the skill of dribbling in football, and a clear correlation appeared between agility and the skill of dribbling in football, and the researcher recommends to emphasize the development of agility and speed for their role The great mastery of motor skills and to give enough time by trainers to develop motor abilities and to pay attention when training The characteristic of dribbling is with my ability, agility and speed, because of their great importance in that.

Keywords: agility, speed, dribbling .

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد المجال الرياضي تقدماً كبيراً في مختلف الميادين إذ انعكس التقدم على تطور القدرات البدنية والحركية، وارتقاء المستوى المهاري والخططي للاعبين في المستويات كافة، ان التقدم في مستوى الأداء للألعاب الرياضية كان نتيجة لاستخدام الطرق والوسائل العلمية الحديثة من أجل تطوير حالة الفرد الرياضي والوصول به إلى أعلى المستويات وأفضلها في نوع النشاط الممارس.

ولعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تمتاز بالسرعة الفائقة في الدفاع والهجوم، ولأفراد الفريق كافة حالة التفوق على الفريق المنافس، وان ذلك لا يحصل الا من خلال تطوير القدرات البدنية وكذلك المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، وإن الأداء المهاري بشكل عام يرتبط بالقدرات البدنية والحركية ونتيجة لهذا الارتباط فقد بان من المهم ان يتميز لاعب كرة القدم بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من أجل تكامل الشروط؛ لتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة.

وتعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة والشاملة لكل القدرات وتؤدي دوراً رئيسياً في تعلم الألعاب والفعاليات الرياضية، وتسهم بقدر كبير في اكتساب الأداء الحركي واتقانه، وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستوى أدائه، وتعرف الرشاقة: بأنها القدرة على تغيير الجسم على اتجاه او بعض اجزائه بسرعة (البشتاوي ، 2005 ، 340) .

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، وتعرف بانها: القدرة على أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن (محجوب ، 2001 ، 80) .

ومهارة المراوغة هي إحدى المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، وتتطلب عملية أداء هذه المهارة ضرورة توفير مستوى مناسب من سرعة رد الفعل وسرعة الحركة والرشاقة والقدرة على اتخاذ القرار في التوقيت المناسب أثناء تنفيذ أي نوع من الخداع مع القدرة على توجيه الكرة والسيطرة عليها واجادة المراوغة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الخداع (كشك، 2000 ، 59) .

2-1 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم تتطلب الارتقاء في جميع مراحل الإعداد للحالة البدنية والمهارية للاعب إلى المستوى الذي يجعله يحقق كل ما تتطلبه لعبة كرة القدم من متطلبات الشكل الأمثل، وتعد الرشاقة والسرعة والمراوغة في لعبة كرة القدم ذات أهمية خاصة في هذا الإعداد فضلاً عن العناصر والمتطلبات الأخرى ، ومن خلال خبرة الباحث كونه ممارساً

للعبة وكذلك متابعته لها، لاحظ أن هناك علاقة بين الرشاقة والسرعة والمراوغة بكرة القدم إذ إن مراوغة اللاعب السريعة لها أهمية كبيرة ونجاحه عندما يحاول التقدم باتجاه الهدف حيث ان أغلب الأهداف المسجلة بكرة القدم تأتي بعد أداء المراوغة السريعة ثم التهديد على المرمى؛ لذا ارتاد الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة الرشاقة والسرعة وعلاقتها بأداء مهارة المراوغة بكرة القدم، وحل هذه المشكلة على وفق أسس علمية من أجل تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء بمستوى اللعبة .

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة ما بين الرشاقة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم.

2- التعرف على العلاقة ما بين السرعة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم .

4-1 فرضا البحث :

1- وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الرشاقة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم .

2- وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين السرعة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم .

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : نادي الحبانية بكرة القدم .

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الحبانية.

3-5-1 المجال الزمني : للمدة من (15 / 9 / 2022) لغاية المدة (5 / 11 / 2022) .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث : شملت عينة البحث على لاعبي نادي الحبانية في كرة القدم في دوري اندية الدرجة الثانية في محافظة الانبار للموسم الكروي (2022 – 2023) والبالغ عددهم (12) لاعباً.

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

1-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة قدم.

- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2).

- كرة قدم عدد (5) .

- شواخص عدد (8) .

- صافرة عدد (2) .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الاختبارات والمقاييس.

- استمارة جمع البيانات والمعلومات عند تسجيل الاختبارات المستخدمة بالبحث.

- شبكة المعلومات الإنترنت .
2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1-4-2 اختبار الرشاقة : (عبد الحميد ، 1997 ، 33)

اسم الاختبار : اختبار الركض الزكزاك بطريقة بارو .

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات : يرسم مستطيل على الأرض طوله (4,75) وعرضه (3 م) تثبت أربعة قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة ان طول القائم لا يقل عن (30) سم وساعة توقيت .

طريقة الأداء : يقف المختبر عند خط البداية في وضع الاستعداد للبدء بالركض من وضع الوقوف (وضع البدء العالي) وعند الإشارة يقوم المختبر بالركض بين القوائم الخمسة، وعلى شكل رقم (8) حتى يكمل الدورة الثالثة كما في الشكل أدناه.

حساب الدرجة : يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأقرب 1/100 من الثانية .

2-4-2 اختبار السرعة : (علاوي ، 1989 ، 247)

اسم الاختبار : اختبار ركض 30 م من البدء العالي.

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : ساعة توقيت، و شواخص، وجبس (بورك)، وشريط قياس بالأمتار .

وصف الأداء : يقف المختبر مباشرة خلف الخط، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض محاولاً الوصول إلى خط النهاية بأقصر زمن ممكن .

التسجيل : يحسب الزمن بالثانية ولأقرب عشر من الثانية 100/1 .

3-4-2 اختبار المراوغة : (الهيبي ، 2009 ، 46)

اسم الاختبار : الجري المتعرج بالكرة بين خمس شواخص .

1-1-3 عرض نتائج العلاقة ما بين الرشاقة ومهارة المراوغة للاعبين كرة القدم .

جدول (1) يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية ما بين الرشاقة ومهارة المراوغة للاعبين كرة القدم

المتغيرات	المعالجات الاحصائية	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
الرشاقة		22.42	0.82			معنوي
المراوغة		21.11	1.54	0.87	0.55	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وقيمة (ر) الجدولية (0.55)

يتبين من الجدول (1) أن قيمة (ر) المحسوبة بين الرشاقة ومهارة المراوغة تساوي (0.87)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.55) عند درجة حرية (ن - 1) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود علاقة معنوية بين الرشاقة ومهارة المراوغة للاعبين كرة القدم .

الهدف من الاختبار : الجري السريع بالكرة وقياس المراوغة بالكرة .

الأدوات: كرة قدم قانونية، وساعة توقيت، وخمس شواخصأعاقمأعاقم أو أعلام.

الاجراءات :

1- تخطيط منطقة الاختبار.

2- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يتقدم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص .

3- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين .

4- يحتسب الزمن لأقرب من 10/1 ثانية .

احتساب الدرجة : درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه لأداء محاولتين .

2-5 التجربة الاستطلاعية : من أجل ضبط المتغيرات الخاصة باختبارات البحث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم السبت المصادف (8 / 10 / 2022) على (4) لاعبين خارج

عينة البحث، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية عند تنفيذ الاختبارات، وكان هدف الباحث من التجربة الاستطلاعية :

- التعرف على امكانيات العينة من الاختبارات .

- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .

- التأكد من ملائمة وصلاحيّة الأدوات المستعملة .

- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد .

2-6 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض النتائج :

3-1-2 عرض نتائج العلاقة ما بين السرعة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم .

جدول (2) يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين السرعة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
السرعة		5.22	0.72			معنوي
المراوغة		21.11	1.54	0.83	0.55	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وقيمة (ر) الجدولية (0.55)

المناسب خاصة في ألعاب الخداع التي يقوم بها المنافس أو متابعة تحرك الكرة السريع في الملعب وفقاً للمواقف المختلفة المتتابعة (أصليوه ، ص5) .

وبهذا نجد أن قدرة الرشاقة هي إحدى المتطلبات الأساسية والبالغة في الأهمية والتي تجعل من الممكن تنفيذ الحركات بكفاءة عالية، وهنا يمكن القول بأن النتائج المتحصلة من خلال الاختبارات وإجراء الوسائل الإحصائية عليها تبين أهمية صفتي الرشاقة والسرعة بمهارة المراوغة لما بدى واضحاً أنه توجد علاقة ارتباط قوية و وثيقة بينهم فيرى الباحث ان الرشاقة من القدرات الحركية التي لها دورا اذ ما اجتمعت مع بقية الصفات بشكل متكامل اصبح اللاعب قادر على الأداء المهارى بشكل مثالي حيث ان مهارة المراوغة تعتمد على الأداء الماهر للاعب الذي يرتبط بأجزاء الجسم وأعضائه كون الحركة تؤدي بحيز ضيق وهذا ما يتفق معه (الفضلي) (إن الاتزان الحركي مهم وضروري للرياضات التي تؤدي بحيز ضيق بالأخص تلك التي تحتاج إلى تغير مفاجئ وسريع بمسار الحركة ليبدأ اللاعب بحركة جديدة) (الفضلي ، 2001) .

ويرى الباحث أنه لا يمكننا ان نغفل عن الأهمية الكبيرة لصفة الرشاقة التي تلعب دوراً كبيراً في إنجاح عملية اجتياز الخصم ومراوغته، فهي تساعد في تناسق حركات اللاعب، وانسيابه وهذا ما يتفق معه زهير الخشاب وآخرون "ان الرشاقة تلعب دور في تناسق حركات اللاعب عند أدائه الحركات والمهارات الكروية، وهي ترتبط بالسرعة بشكل كبير وفعال فلاعب كرة القدم الجيد هو الذي يمتاز برشاقة الحركة عند الأداء المهارى (الخشاب ، 1999 ، 163) .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة القدم .

2- وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين السرعة ومهارة المراوغة بكرة القدم .

3- هنالك علاقة ارتباط بين الرشاقة والمراوغة فاقت علاقة الارتباط بين السرعة والمراوغة .

4-2 التوصيات :

يتبين من الجدول (2) إن قيمة (ر) المحسوبة بين السرعة ومهارة المراوغة تساوي (0.83) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.55) عند درجة حرية (ن -1) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة معنوية بين السرعة ومهارة المراوغة للاعب كرة القدم .

3-2 مناقشة نتائج الارتباط بين الرشاقة والسرعة بمهارة المراوغة للاعب كرة القدم :

لقد أظهر عرض النتائج السابقة على وجود علاقة معنوية بين صفتي الرشاقة والسرعة بمهارة المراوغة بكرة القدم، ويعزو الباحث هذا الارتباط ما بين الرشاقة والسرعة بمهارة المراوغة بالكرة إلى كون الجوانب البدنية والحركية هي تخدم بالأساس الجوانب المهارية حيث يعطي توفر الصفات البدنية والحركية الدور الأبرز في ظهور الجوانب المهارية وإلى قدرة اللاعب على أداء الحركات الصعبة إضافة إلى ذلك تعد الرشاقة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث، وصفة مهمة جداً في التحضير والإعداد الخاص بلعبة كرة القدم ، وتعد السرعة من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في عملية بناء الهجمة أثناء سير اللعب أو من خلال عملية المباغثة، ولها دور أساسي من خلال عملية الدحرجة والتقدم بالكرة، واللعب الحديث بكرة القدم يحتاج إلى توفر مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها السرعة والرشاقة كأساس هام للياقة إضافة إلى المرونة والقوة والمطاولة .

والسرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركة او حركات معينة في أقل زمن ممكن وتنقسم السرعة إلى (سرعة الانتقال ، سرعة بالأداء (الحركة) ، وسرعة الاستجابة) ، (الخطيب ، 2000 ، 30) :

والسرعة الخاصة تلعب دوراً هاماً في أداء اللاعب في المباراة؛ لذلك فإن التدريب عليها يجب أن يأخذ دوراً كبيراً في برنامج التدريب على السرعة، ولا يظن المدرب أن التدريب على السرعة يعني فقط التدريب على الجري السريع وسرعة الاستجابة (رد الفعل) هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكما قصر زمن الرجوع (الزمن بين إدراك المثير والاستجابة) استطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت

- 1- تلعب القدرات الحركية دورًا مهمًا في إتقان المهارات الحركية .
- 2- التأكيد على تطوير الرشاقة والسرعة لدورهما الكبير في إتقان المهارات الحركية .
- 3- إعطاء الوقت الكافي من قبل المدربين لتطوير القدرات الحركية .
- 4- إجراء بحوث مشابهة على قدرات حركية أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة .
- 5- الاهتمام عند تدريب صفة المراوغة بقدرتي الرشاقة والسرعة لما لهما من أهمية بالغة في ذلك .

المصادر

- 1- البشتاوي، مهند حسين، أحمد إبراهيم الخرجا، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، (ط1)، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع .
- 2- محجوب، وجيه (2001)، نظريات التعلم والتطور الحركي، (عمان، دار وائل) .
- 3- كشك، محمد، وأمر الله البساطين (2000)، أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، (ط1)، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 4- عبد الحميد، كمال، محمد صبحي حسانين (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها، (ط3)، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 5- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1989)، اختبارات الأداء الحركي، (ط2)، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 6- الهيتي، موفق اسعد محمود (2009)، الاختبارات والتقنيك في كرة القدم (ط2)، عمان، دار دجلة .
- 7- منذر هاشم الخطيب، علي الخياط (2000)، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم (ط1)، الاردن، دار المناهج .
- 8- اصليوه، وسام نجيب، وضع برنامج تدريبي لأشكال السرعة وتأثيره على سرعة أداء لاعبي كرة القدم (بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية)
- 9 - الفضلي، صريح عبد الكريم (2001)، علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع (العدد الرابع، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد)
- 10- الخشاب، زهير قاسم (وآخرون) (1999)، كرة القدم (ط2)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر