

وزارة تعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الكتاب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة القياسات الجسمية ببعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للصغار السن في كرة القدم

الباحث

سروان توفيق خضر

بإشراف

الدكتور/ زانا هاشم إسماعيل

إلى مجلس جامعة الكتاب وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية
البدنية وعلوم الرياضة



صدق الله العظيم

شكر والتقدير

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقة بشكره.. والصلاة والسلام على أشرف الخلق محمد ﷺ وعلى آله الأطهار وصحبه الأبرار ومن تبعهم بإحسان.. ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا وقنا عذاب النار...

وإن من الواجب العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى دكتور الفاضل رئيس قسم التربية البدنية و علوم الرياضة **دكتور عدي جاسب** وأساتذتي الأعزاء في قسم التربية البدنية و علوم الرياضة الذين كانوا مصدر عطاء العلم والخلق خلال مسيرتي الدراسية فجزاهم الله كل الخير الجزاء.

كما يُسعدني و يُشرفني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير و الامتنان، إلى **الدكتور زانا هاشم إسماعيل** أستاذ بكلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة الكتاب، صاحب الخلق الكريم والأخلاق الحميد والروح الطيبة لما أحاطني به من حسن الإرشاد والتوجيه والرعاية العلمية والأدبية مما كان له الأثر الكبير لإنجاز هذا البحث بالصورة المطلوبة وخاصة إنه لم يبخل عليه بأي معلومة أو فكرة كن احتاجها فجزاه الله عنى خير جزاء.

ومن الواجب رد المعروف بالشكر والتقدير لإدارة أكاديمية مركز شباب خباب لكرة القدم في محافظة أربيل ، فجزاهم الله خيرا عنا خير الجزاء .

و لكم مني أعطر التحيا وأطيب المنى.. يا من جعلتني أرى الدنيا بألوان الخير والفرح ومنحتني الثقة والإرادة فكنت كسحابة معطاءة سقت الأرض فأخضرت.. سامحيني لتقصيري بحقكم فأنتم أجمل هدية من رب البرية. فجزاه الله عننا خيراً جزاء.

إلى **أخوتي وأخواتي الأعزاء** لمعاونتهم الصادقة وتهيئة المناخ المناسب لإتمام هذا البحث وفقهم الله وبارك فيهم.

الباحث

ملخص البحث

عنوان البحث

علاقة القياسات الجسمية ببعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للصغار السن في كرة القدم

الباحث

سروان توفيق خضر

بإشراف

الدكتور زانا هاشم إسماعيل

اشتمل البحث على خمس أبواب

الباب الأول: التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث اذ تم التطرف إلى

لقد أصبح التقدم العلمي في كافة المجالات سمة هذا العصر الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي، حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير.

وكرة القدم لعبة جماعية لها مكانة متميزة بين أنواع الأنشطة الرياضية كلها لما تتمتع به من شعبية لدى الصغير والكبير على كافة المستويات والأعمار مما دفع الباحث إلى ميدان كرة القدم للبحث والاستقصاء للوصول إلى كل جديد يخدم هذه اللعبة وبما تم دراسته من علوم مرتبطة أخرى والوسائل المختلفة لتطويرها بداية من قاعدة تدريب البراعم وصولاً إلى المستويات الدولية.

إلى إنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد

إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة. كما يضيف بأن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد

كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخطى، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة ألية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة القياسات الجسمية ببعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للصغار السن في كرة القدم التي يحتاجها اللاعب في هذه اللعبة.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	قائمة المحتويات الموضوع
	الآية القرآنية
	الشكر والتقدير
أ	قائمة المحتويات
ج	قائمة الملاحق أو المرفقات
رقم الصفحة	الفصل الأول الإطار العام للبحث
٢	مقدمة ومشكلة البحث
٤	هدف البحث
٤	فروض البحث
٤	مصطلحات البحث
رقم الصفحة	الفصل الثاني القراءات النظرية والدراسات السابقة
	أولاً الإطار النظري
٦	تاريخ القياسات الجسمية
٦	مفهوم القياسات الانثروبومترية (الجسمية)
٦	أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي
٧	أهمية القياسات الانثروبومترية
٧	مظاهر النمو البدني
٨	أنواع القياسات الأنثروبومترية
٨	القدرات البدنية
١١	المهارات الأساسية في كرة القدم
١٤	الدراسات السابقة باللغة العربية

رقم الصفحة	الفصل الثالث إجراءات البحث
١٦	منهج البحث.....
١٦	مجالات البحث.....
١٦	مجتمع البحث.....
١٦	عينة البحث.....
١٦	المعالجات الاحصائية.....

رقم الصفحة	الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج
١٨	أولاً عرض وتحليل نتائج القياسات الجسمية بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية.....
٢١	ثانياً مناقشة نتائج القياسات الجسمية بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية.....

رقم الصفحة	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات
٢٣	أولاً الإستنتاجات.....
٢٣	ثانياً التوصيات.....

رقم الصفحة	قائمة المراجع
٢٥	أولاً المراجع باللغة العربية.....

قائمة الملاحق أو المرفقات

- | | |
|---|----------------|
| القياسات الجسمية. | مرفق رقم (١) |
| الاختبارات البدنية. | مرفق رقم (٢) |
| الاختبارات المهارية. | مرفق رقم (٣) |
| استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئ | مرفق رقم (٤) |
| استمارة تسجيل بيانات القياسات الجسمية. | مرفق رقم (٥) |
| استمارة تسجيل بيانات الاختبارات البدنية. | مرفق رقم (٦) |
| استمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهارية. | مرفق رقم (٧) |

ملخص البحث

الباب الأول

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

١ - ٦ مصطلحات البحث

١.١ المقدمة واهمية البحث:

لقد أصبح التقدم العلمي في كافة المجالات سمة هذا العصر الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى اخضاع كافة الامكانات للبحث العلمي، حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير.

وكرة القدم لعبة جماعية لها مكانة متميزة بين أنواع الأنشطة الرياضية كلها لما تتمتع به من شعبية لدى الصغير والكبير على كافة المستويات والأعمار مما دفع الباحث إلى ميدان كرة القدم للبحث والاستقصاء للوصول إلى كل جديد يخدم هذه اللعبة وبما تم دراسته من علوم مرتبطة أخرى والوسائل المختلفة لتطويرها بداية من قاعدة تدريب البراعم وصولاً إلى المستويات الدولية.

يعتبر **حسن أبو عبدة (٢٠١٦)** أن الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تطالبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، ويعرف الأعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب لإكساب اللياقة البدنية والحركية، وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم. (٥: ١٨)

إلى إنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة. كما يضيف بأن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخطئى، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية. (٧: ٢٩)

في هذا الوقت تعتبر مظاهر التقدم الرئيسية للقياس قد أوصلتنا وقادتنا إلى الوضع الحالي في المجال التربوية البدنية، والقياسات الجسمية والحركية ليست جديدة، فلقد استخدمها انسان الحضارات الأولى، مثل قياس القوة، الجري، السرعة، التحمل، المهارات الخاصة والدقيقة وحجم الجسم، وتقسيمه، وفي البداية كان القياس غير دقيق ولكنه أصبح بالتدرج أكثر كفاءة ثم أخذ في التطور حتى يومنا هذا. (٣: ٣٧)

كما يذكر إبراهيم شعلان (٢٠١٣) بأنه يمارس الأطفال مهارات كرة القدم بطريقة فطرية، وهي شغلهم الشاغل ولعبتهم المفضلة، وهم يجدون فيها متعة لا تضاهي خاصة عند نجاحهم في الأداء السليم لمهاراتهم سواء كان فردياً أو مع الأصدقاء والأقران في النادي أو خارجه، وتعد مرحلة الطفولة المبكرة أولى المراحل العمرية التي يبدأ فيها الأطفال الانشغال بكرة القدم حيث يبدأ التكوين العقلي نشاطه الإدراكي والتفكير الحسي شموله كما يبدأ الخيال العملي الواقعي في الظهور، ومع انتقال الأطفال إلى المدرسة تبدأ مرحلة الكشف والتجريب والمقارنة والتقليد والمشاهدة مما يساعد على النمو الإدراكي السريع، ولذا بالطفل يحاول محاكاة اللاعبين المميزين وأصحاب الشهرة ويأخذه خياله إلى أبعد من ذلك حيث يتصور نفسه أحد هؤلاء النجوم الكبار فيقلدهم ويحتذي بحدوهم في السلوك والأداء المهاري. (٥: ٢)

٢-١ مشكلة البحث:-

إن الرياضي الذي لا يملك القياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض الى مشاكل (بايوميكانيكية) وفسلجية تقود الى بذل المزيد من الجهد والوقت اكثر مما يفوق ما يبذله الرياضي الذي يمتاز بقياسات جسمية للوصول للانجاز وبنفس المدة ومن خلال متابعة الباحثين في كرة القدم ضمن الفرق المختلفة في محافظة اربيل ، وجدوا ان المدربين لا يعيرون أهمية كبيرة للمواصفات الجسمية عند اختيار اللاعبين للإيفاء بمستلزمات النشاط الرياضي الخاص باللعبة والذي يتحدد بدرجة كبيرة بمدى ملاءمة التركيب، الهيكلي والنمو العضلي للأداء المطلوب. وفي البحث الحالي ارتأى الباحث إجراء دراسة للتعرف على أهم القياسات الجسمية الملائمة للاعب كرة القدم وعلاقتها مع أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعب في هذه، اللعبة اسهاماً منهم في تطوير هذه اللعبة من خلال دراسة مستندة على أسس علمية، ابتغاء تحقيق الأهداف الموضوعية.

٣-١ هدف البحث :

١ - التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية و بعض القدرات البدنية للصغار السن في كرة القدم.

٢ - التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الأساسية للصغار السن في كرة القدم.

٤-١ فروض البحث :

١- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القياسات الجسمية وبعض القدرات البدنية للصغار السن في كرة القدم.

٢- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القياسات الجسمية وبعض المهارات الأساسية للصغار السن في كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ مجال البشري: لاعب كرة القدم تحت (12) سنة، بملعب مركز شباب خبات الرياضي بمحافظة أربيل.

٢-٥-١ مجال الزماني: أجريت إجراءات البحث في الفترة من ٢٢/ ٢/ ٢٠٢٠ وحتى ٢٤/ ٢/ ٢٠٢٠

٣-٥-١ مجال المكاني: تم تطبيق الإجراءات على عينة البحث بملعب مركز شباب خبات الرياضي بمحافظة أربيل.

٦-١ مصطلحات البحث:

٦-١-١ القياسات الجسمية:

يعرفه إبراهيم سلامه (٢٠٠١) بأنها القياسات الجسمية أو الأنثروبومترية هو التقديرات الطولية والمحيطية لأجزاء الجسم المختلفة . (١٨ : ١٩٣)

٦-١-٢ القدرات البدنية أو اللياقة البدنية:

يعرفه مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) بأنها المقدرة يتسم بها اللاعب تتمكن خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من الوفاء بمتطلبات الأداء لرياضة أو أنشطة بدنية معينة. (١٥ : ١٨٣)

٦-١-٣ تعريف المهارة:

يعرفها يوسف كماش و صالح أبو خيط (٢٠٠٥) بأنها الأداء الذي يتميز بإنجاز مقدار كبير من العمل، والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة. ويعرفها (علاوي ورضوان) هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز. كما يعرفها (وجيه محجوب) بأنها الأداء الدقيق للحركات الرياضية التي لا تشمل الجسم كله. فمثلا مهارة استعمال اليدين أو مهارة الدوران الرأس، مهارة القفز. (١٨ : ٧٦)

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

الإطار النظري

١-٢ تاريخ القياسات الجسمية

١-١-٢ مفهوم القياسات الانثروبومترية (الجسمية)

٢-١-٢ أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي

٣-١-٢ أهمية القياسات الانثروبومترية

٤-١-٢ مظاهر النمو البدني

٥-١-٢ أنواع القياسات الأنثروبومترية

٦-١-٢ القدرات البدنية

٧-١-٢ المهارات الأساسية في كرة القدم

٢-٢ الدراسات المشابهة باللغة العربية

١-٢-٢ دراسة عمر مجيد أغا دزه بي (٢٠٠١)

٢-٢-٢ دراسة مكي محمود حسين الراوي (١٩٨٩)

٢-١ تاريخ القياسات الجسمية:

إن تعامل القياسات مع تركيب ونسب الجسم يعود إلى الهند القديمة في بحث " ساليبي سأسترى" واصفاً أجزاء الجسم في ٤٨٠ جزءاً ومقسماً تركيب وبناء الجسم إلى نسب لكل جزء من الجسم، وذلك في محاولة لإيجاد الجسم المثالي بقياس جميع الأجزاء الأخرى، وفي حضارة مصر القديمة فقد قسموا الجسم إلى (١٩) جزءاً متساوياً، واثنان من نحاتو اليونان القدماء " فرياس " " ويولي تس " عرضوا نماذج لنسب الإنسان المتقنة، وقد جاء نحاتو الرومان فيما بعد وقد صوروا أشكال الإنسان التي قد يكون بعضها مختلفاً عن تلك التي وضعت من قبل اليونانيون في عصورهم الأولى، وقد استطاع اليونان والرومان تطوير الشكل المتقن والمثالي للجسم لعدة عصور. (١٣ : ٢٤)

٢-١-١ مفهوم القياسات الانثروبومترية (الجسمية):

ويشير مروان إبراهيم (١٩٩٩) إن القياسات الجسمية هي فرع من علم الأجناس البشرية (الأنثروبولوجيا) الذي يبحث في قياس الجسم البشري، وتعرف القياسات الجسمية أيضاً بأنها دراسة مقاييس جسم الإنسان وهنا يشمل قياس الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة. ويتفق جمهور العلماء على إن الانثروبومتري فرع من فروع الأنثروبولوجيا وهو مصطلح يستخدمه العلماء بدلاً من مصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية، وذلك عند الإشارة إلى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية، ومن ثم فإنه يمكن استخدام مصطلح الانثروبومتري كمرادف لمصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية (الفيزيائية). (١٤ : ١٥٨)

٢-١-٢ أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي:

ويذكر يوسف الشيخ (١٩٦٩) إلى إن للقياسات الجسمية في المجال الرياضي أهمية كبيرة "فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة . . . فلكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على الموصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، ولا شك أن توافر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها. (١٧ : ٢٥)

٢-١-٣ أهمية القياسات الانثروبومترية:

ويؤكد محمد شحاته و محمد بريقع (٢٠٠٧) بأنه القياسات الانثروبومترية تعد إحدى الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد كما إن لها علاقة عالية بالعديد من المجالات الحيوية، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للإنسان وخصوصا في السنوات المتوسطة من العمر). ولقد أشار ماثيوس إلى إن القياسات الجسمية تعد أكثر العوامل المؤثرة على الأداء ، فهي تؤثر في جميع المراحل التي يمر بها البرنامج من الإعداد والتخطيط حتى التقويم ، سواء أكان ذلك التقويم خاصا بالأفراد أم بالبرنامج نفسه .

٢-١-٤ مظاهر النمو البدني:

تعتبر مظاهر النمو البدني ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد، والتعرف على الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة ويعتبر أحد المؤشرات التي تعتبر عن حالة النمو عند الأفراد، فالمقاييس الأنثروبومترية تعتبر أحد الوسائل المهمة في التقويم نمو الفرد الجسمي، ولذلك يقول دريس كول Driscoll أن طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمره تعتبر من دلالات التي تعين على تقدير مستوى النمو الجسمي. وهذا تعتبر المقاييس الجسمية الأنثروبومترية وسيلة لتقييم نمو الفرد من الناحية الجسمية حيث تأخذ هذه الناحية عدة مظاهر مثل الطول، الوزن .. الخ، وهناك بعض الشروط المهمة التي يجب مراعاتها عند إجراء وتنفيذ هذه القياسات لقياس مظاهر النمو البدني هي:

١- أداء القياس بطريقة الموحدة.

٢- تنفيذ القياس الأول والثاني بنفس الأدوات (إذا كان هناك إعادة للقياس).

٣- إجراء القياس في توقيت يومي موحد (صباحاً وبعد التخلص من الفضلات).

٤- أن يكون مجرى عليه القياس بدون ملابس (يسمح بارتداء مايوه فقط).

٥- اعتدال القامة دون ارتخاء.

٦- تحديد النقاط التشريحية التي تسهل تنفيذ القياس بطريقة موحدة.

وبالإضافة إلى الشروط العامة السابقة هناك شروط خاصة تختلف من قياس لآخر، فمثلاً

يراعي عند قياس عمق الصدر الهدوء في التنفس. (١٣ : ٢٦-٢٧)

٢-١-٥ أنواع القياسات الأنثروبومترية:

أولاً :- قياس وزن الجسم:

ثانياً :- مؤشر الأطوال ويتضمن:

طول الجسم الكلي من الوقوف ، طول الجذع من الجلوس ، طول الذراع ، طول العضد ، طول الساعد ، طول الكف ، طول الساعد مع الكف ، طول الطرف السفلي ، طول الفخذ ، طول الساق ، طول القدم .

ثالثاً :- مؤشر محيطات الجسم ويتضمن:

محيط الرقبة ، محيط الرأس ، محيط الكتفين ، محيط الصدر (الشهيق – الزفير) ، محيط الوسط ، محيط البطن ، محيط الورك ، محيط الفخذ ، محيط الركبة ، محيط الساق ، محيط رسغ القدم ، محيط العضد (ثني – مد) ، محيط الساعد ، محيط رسغ اليد .

رابعاً :- مؤشر الاتساعات (العروض) ويتضمن:

اتساع الرأس ، اتساع الكتفين ، اتساع الحوض ، اتساع المدربين الفخذين ، اتساع الركبة ، اتساع رسغ القدم ، اتساع المرفق ، اتساع رسغ اليد. (٣ : ٨٥)

٢-١-٦ القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم:

أن القدرات البدنية خاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية. وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدرة كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم. (٥ : ٣١)

١-٦-١-٢ التحمل

وتؤكد خيرية السكري و محمد بريقع (٢٠٠١) إن الهدف من تدريب التحمل في مرحلة ما قبل المراهقة هو أن يكون الأطفال قادرين تدريجياً على ممارسة الأنشطة البدنية لفترة طويلة دون الإحساس بالتعب. إنه ليس من الضروري عند تطوير التحمل لدى أطفال ما قبل المراهقة أن يخضعوا للتدريب الصارم بالشكل النمطي كالجري لعدة لفات لقطع مسافات طويلة وبسرعة معينة، فهذا في الحقيقة لا يمشي مع خصائص الأطفال في هذه المرحلة فيؤدي ذلك إلى أحساس الطفل بالألم، ويسرع به إلى الإصابة، الاحتراق المبكر، أو العزوف عن الممارسة وترك الرياضة كلية. يجب أن يتضمن التدريب الشامل (متعد الجوانب) أنشطة التحمل كجزء من مكونات في هذه المرحلة العمرية من التطور، وغالباً ما يستطيع الأطفال تأدية هذه الأنشطة كجزء مكمل من التدريب أو إضافته إلى تدريب الأداء الفني. فيجب أن تنظم أشكال تدريبات التحمل على أن ترتبط بالأنشطة التي تتسم بالمتعة والإثارة والمحبة لدى الأطفال، فتكون النتيجة تطوير الجهاز الدوري والتنفسي للأطفال. (١٠: ١٦٤ - ١٦٥)

٢-٦-١-٢ القوة العضلية:

ويعرف حسن أبو عبدة (٢٠١٦) أن القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط. كذلك يمكن تعريفها أيضاً بأنها إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها. ويلعب الجهاز العصبي دور مؤثر في التحكم والسيطرة على أداء القوة العضلية. (٥: ١٦٧)

وتذكر خيرية السكري و محمد بريقع (٢٠٠١) أنه قد راعينا عند وضع وتصميم برامج تدريب القوة لمرحلة ما قبل المراهقة والمراهقة أن تكون متوافقة مع التركيب التشريحي للأطفال لإعداد العضلات، الأوتار والمفاصل لضغوط التدريب المستقبلية للأداء العالي في مرحلة النضج. فهدف البرنامج شامل وإجمالي، متناسق ومتناغم، ويعمل على التطوير المتناسب بين أجزاء الجسم المختلفة، وكما أوضحنا من قبل مبادئ تطوير التدريب المتعدد الجوانب الشامل. (١١: ٨٧)

٢-١-٦-٣ السرعة:

كما يشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦) إلى أن تعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيهل وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخطية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة. وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك يمكن القول أن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبة المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف. (٥: ١١٥-١١٦)

وترى إيلين وديع (٢٠٠٧) أن القدرة على العجلة أو السرعة في التحرك إلى مسافات قصيرة يعتبر مكوناً هاماً ومفيداً للاعب، فاللاعب الناجح هو الأسرع في الوصول إلى الكرة. (٤: ٢٨٣)

٢-١-٦-٤ الرشاقة:

يشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦)، بأنه الرشاقة هي " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد، حيث أنها تحتل مكاناً حيويًا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباراة والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (٥: ١٠٧)

وترى خيرية السكري ومجد بريقع (٢٠١٥) الرشاقة — عموماً — إلى نوعين من الوظائف الحركية. ومن ناحية أخرى، هي جزء لا يتجزأ من القدرة على البدء الانفجاري، ألت باطئ، تغير الاتجاه، والتسارع مرة أخرى (زيادة السرعة) مع الحفاظ على السيطرة والتحكم في الجسم، كما تقلل من فقدان السرعة. وفي هذا التصدد تعتبر الرشاقة مهمة جداً في ممارسة أي رياضة، لأنه في كثير من الأحيان يتم بدأ الحركات من مواقف مختلفة بالجسم. (٨: ٩٣-٩٤)

ويذكر مفتي إبراهيم (٢٠٠٩) أن الرشاقة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات. (١٥ : ٢٠٤)

٥-٦-١-٢ المرونة:

وتشير خيرية السكري ومجد بريقع (٢٠٠١) إلى أن المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنياً، وتساعد على الإقلال من الإصابات، وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة، كما تساعد على الاقتصاد في الطاقة، وزمن الأداء وبذل أقل جهد ممكن . تتحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، واللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من اللاعب الأقل مرونة. وتدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الإيقاع تساعد على تخفيف الألم بالعضلات بل وإزالتها كلياً في بعض الأحيان . ويؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض، وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر. تمثل المرونة عاملاً حاسماً في الأداء المهاري حيث تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء. (١٠ : ٦٥)

٧-١-٢ المهارات الأساسية في كرة القدم:

يشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦) إلى أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم بدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من التنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. وتعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما تتيح للمشاهدين من متعه أثناء الاستمتاع المشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها. (٦ : ٧٩)

١-٧-١-٢ الجري بالكرة (الدرجة بالكرة):

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦) إلى أن مهارة الجري بالكرة تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضاً مع طبيعة الموقف المهارى والخططي أثناء تأدية المهارة. (٦ : ٨٣)

٢-٧-١-٢ التمرير (المنالولة):

يشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦) إلى أن التمرير يعتبر احدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث أنه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير. (٧ : ١٩٢)

تؤكد خيرية السكري و محمد بريقع (٢٠٠٤) فالتمرير هو طريقة أو وسيلة بسيطة لانتقال الكرة من لاعب إلى آخرى، وهناك طرق عديدة لتحقيق أو أداء ذلك. والتمرير يمكن أن يكون قصير أو طويل، كما يمكن أن يكون على الأرض أو عالياً في الهواء. ويمكن أداء التمرير من وضع الثبات والحركة، وبالرغم من الاختلاف في هذه الاختبارات والطرق إلا أنها تشترك بمميزات أساسية قليلة، فيجب اعتناء بهذه المهارة. (٩ : ٤٧)

٣-٧-١-٢ التصويب (التهدف):

يشير يوسف كماش و صالح أبو خيط (٢٠٠٥) يعتبر التهدف من أهم أجزاء اللعب الهجومي في كرة القدم. وهو أحد أساسياتها الرئيسية، والذي تقرر في ضوء النتيجة، ويعد التهدف كذلك الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة بالنسبة لخصمين متكافئين، وهو القرار الأول والأخير للفريق وثمره جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة، وتأتي أهمية التهدف من كونه يقرر نتيجة المباراة. (١٨ : ٢٥٦)

تؤكد خيرية السكري و محمد بريقع (٢٠٠٤) أن التصويب هي المهارة التي تعطي كرة القدم البهجة والسرور، أن حركات القدم المبدعة، والتمريرة القاتلة، ومارات الدفاع تعتبر من أساس وعصب لعبة كرة القدم، ولكنها في النهاية لا تسجل الأهداف، والشى الوحيد والذي يعد في النهاية ويحسب، هي التصويبات التي تسدد على المرمى لتسكن الشباك. (٩ : ٨١)

٢-١-٧-٤ ضرب الكرة بالرأس:

وتشير خيرية السكري و محمد بريقع (٢٠٠٤) إلى أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر سلاح من الأسلحة الأساسية والهامة والتي يجب أن تتقنها لاعبة أو لاعب كرة القدم. وأي لاعبة لا تتقن أو تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس - بدنيا ص أو عقليا - تفقد الكثير من متطلبات الإجابة والإتقان كلاعبة. فاذا كانت الكرة في الهواء فان الراس هي الأداء الأولى للسيطرة وتمرير الكرة. وغذا لم تستخدم هذه المهارة وخاصة في المناطق المزدهمة باللاعبات أو اللاعبين، مثل منطقة أمام المرمى، سوف تضيع فرصاً عديدة يمكن استغلالها لإحراز الأهداف، وعليه فان استخدام ضرب الكرة بالرأس له من الأهمية كمثل ضربها بالقدم، فيجب إن تتعلمها وتتقنها كل لاعبات واللاعبين الفريق. (٩٣ : ٩)

٢-١-٧-٥ رمية التماس:

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠١٦) إلى أن مهارة رمى التماس تعتبر ذات طابع خاص من ناحية الأداء القانوني الذي عليه القانون صراحة وخصص لها شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بإدائها أن يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على أنه إذا تخطت الكرة كلها خطى التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها. (٢٣٢ : ٦)

كما يؤكد حسن أبو عبدة (٢٠١٦) هي لإحدى حالات الثابتة التي تشكل خطورة على مرمى الفريق المنافس إذا كان مكان أدائها قريباً من الثلث الهجومي للفريق خصوصاً إذا تم استغلالها بشكل صحيح ومخطط لها بدقة فإنه يمكن أن يحرز منها هدف، خصوصاً وأن قانون كرة القدم لا يطبق قاعدة التسلل أثناء أداء رمية التماس، ويتحدد الموقف للاعبين أثناء الرمية التماس على كلا من.

١. مكان تنفيذ رمية التماس (بعيدة أو قريبة من المرمى).

٢. التفوق العددي للمهاجمين.

٣. عدم تطبيق قاعدة التسلل أثناء رمية التماس. (٦ : ١٩٨ - ١٩٩)

٢-٢ الدراسات المشابهة باللغة العربية:

١-٢-٢ دراسة عمر مجيد أغا دزه بي (٢٠٠١)

١-اسم الباحث	عمر مجيد أغا دزه بي (٢٠٠١) (١٢)
عنوان الدراسة	الأهمية النسبية لبعض القياسات الجسمية المؤثرة في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحراس مرمى
الهدف من الدراسة	— التعرف على الارتباط لبعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى — تحديد الأهمية النسبية من خلال نسبة المساهمة لبعض القياسات الجسمية المؤثرة في عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى
منهج المستخدم	استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي
العينة	وقد بلغ عدد العينة ٤٤ حارس
أهم النتائج	— وجود ارتباط طردي بين القوة الانفجارية للذراع الرأسية وكل من وزن الجسم و طول الجسم، وطول الكف، و عرض الكفين، ومحيط الصدر — وجود ارتباط طردي بين مرونة الجذع والفخذين وكل من طول الجسم، والطول من الجلوس، وطول الذراع من الكف

٢-٢-٢ دراسة مكي محمود حسين الراوي (١٩٨٩)

٢-اسم الباحث	مكي محمود حسين الراوي (١٩٨٩) (١٦)
عنوان الدراسة	بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم
الهدف من الدراسة	التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم
منهج المستخدم	استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي
العينة	وقد بلغ عدد العينة ٩٠ لاعباً
استخدم الباحث	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمعامل الارتباط البسيط كوسائل إحصائية للحصول على النتائج

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع البحث

٣-٣ عينة البحث

٣-٤ المعالجات الإحصائية

إجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين كرة القدم تحت 12 سنة من الأكاديمية مركز شباب خبات لكرة القدم بمحافظة أربيل.

٣-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية والتي تعني " ان يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك تم اختيار الأفراد لتحقيق مراد البحث.

٤-٣ المعالجات الإحصائية

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض تم جمع البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً من خلال برنامج SPSS باستخدام الحاسب الآلي وتضمنت المعالجات الإحصائية التالية:

-- الانحراف المعياري

-- الوسط الحسابي

-- معامل الارتباط

-- الوسيط

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لمناقشة النتائج

١-٤ عرض النتائج

٢-٤ مناقشة النتائج

جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية قيد البحث

ع	س	اسم القدرات البدنية
		اختبار التحمل السرعة
		اختبار التحمل الأداء
		اختبار القوة العضلية للرجلين
		اختبار السرعة
		اختبار المرونة
		اختبار الرشاقة

جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الجسمية قيد البحث

ع	س	القياسات الجسمية
		قياس وزن الجسم (كغم)
		قياس الطول الكلي (سم)
		طول الطرف السفلي (سم)
		طول الفخذ (سم)
		طول الساعد (سم)

جدول (٣)

مصفوفة الارتباط بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية

المهارات الأساسية القياسات الجسمية	اختبار التحمل السرعة	اختبار التحمل الأداء	اختبار القوة العضلية	الاختبار السرعة	اختبار المرونة	اختبار الرشاقة
قياس وزن الجسم						
قياس الطول الكلي						
طول الطرف السفلي						
طول الفخذ						
طول الساعد						

قيمة () عند درجة حرية () ومستوى دلالة =

جدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية قيد البحث

ع	س	اسم المهارات
		جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع (ثواني)
		المنافسة بين الحاجزين (عدد) (١٠ كرات لكل كرة درجة واحدة)
		اختبار تمرير الكرة على الحائط المقسم (عدد)
		قوة تصويب كرة ثابتة (مسافة متر)
		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (متر)
		رمية التماس لأبعد مسافة (متر)

جدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الجسمية قيد البحث

ع	س	القياسات الجسمية
		قياس وزن الجسم (كغم)
		قياس الطول الكلي (سم)
		طول الطرف السفلي (سم)
		طول الفخذ (سم)
		طول الساعد (سم)

جدول (٦)

مصفوفة الارتباط بين القياسات الجسمية والمهارات الأساسية

المهارات الأساسية القياسات الجسمية	جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع (ثواني)	المنافسة بين الحاجزين (عدد) (١٠ كرات لكل كرة درجة واحدة)	اختبار تمرير الكرة على الحائط المقسم (عدد)	قوة التهديف كرة ثابتة (مسافة متر)	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (متر)	رمية التماس لأبعد مسافة (متر)
قياس وزن الجسم						
قياس الطول الكلي						
طول الطرف السفلي						
طول الفخذ						
طول الساعد						

قيمة () عند درجة حرية () ومستوى دلالة =

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

قائمة المراجع باللغة العربية:-

- 1 إبراهيم أحمد سلامة : (٢٠٠١) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 2 إبراهيم حنفي شعلان : (٢٠١٣) دليل الناشئ في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3 احمد محمد خاطر وعلي : (١٩٩٦) القياس في المجال الرياضي، ط٤، الإسكندرية، دار الكتب فهيم ألبيك الحديث.
- 4 إيلين وديع فرج : (٢٠٠٧) (تعليم، تدريب، تقييم، تحكيم)، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 5 حسن السيد أبو عبدة : (٢٠١٦) الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 6 حسن السيد أبو عبدة : (٢٠١٦) الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، بين النظرية والتطبيق، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 7 حسن السيد أبو عبدة : (٢٠١٦) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 8 خيرية إبراهيم السكري : (٢٠١٥) برامج تدريب السرعة، السرعة الانتقالية - الرشاقة والتوازن، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 9 خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠٤) التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، منشأة المعارف، الإسكندرية. و محمد جابر بريقع
- 10 خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠١) سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة، منشأة المعارف ، الإسكندرية. و محمد جابر بريقع
- 11 خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠١) سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ - ١٨ سنة، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية. و محمد جابر بريقع
- 12 عمر مجيد أغا دزه بي : (٢٠٠١) الأهمية النسبية لبعض القياسات الجسمية المؤثرة في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحراس مرمى، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين.
- 13 محمد إبراهيم شحاته و : (٢٠٠٧) دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية. محمد جابر بريقع

- 14 مروان عبد المجيد : (١٩٩٩) الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان ، دار
إبراهيم الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 15 مفتي إبراهيم حماد : (٢٠٠٩) المرجع الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، دار
الكتاب الحديث، القاهرة.
- 16 مكي محمود حسين : (١٩٨٩) التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض
الراوي عاصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية.
- 17 يوسف الشيخ ويس : (١٩٦٩) فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الإسكندرية، منبع الفكر.
صادق
- 18 يوسف لازم كماش و : (٢٠٠٥) أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا
صالح بشير سعد أبو
الطباعة، الإسكندرية.
خيظ

الملاحق

قائمة المرفقات

- | | |
|---|----------------|
| القياسات الجسمية. | مرفق رقم (١) |
| الاختبارات البدنية. | مرفق رقم (٢) |
| الاختبارات المهارية. | مرفق رقم (٣) |
| استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئ | مرفق رقم (٥) |
| استمارة تسجيل بيانات القياسات الجسمية. | مرفق رقم (٦) |
| استمارة تسجيل بيانات الاختبارات البدنية. | مرفق رقم (٧) |
| استمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهارية. | مرفق رقم (٧) |

ملحق رقم (١)

القياسات الجسمية

القياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لكرة القدم

١- **الطول الكلى للجسم:** يستخدم لقياس الطول الكلى جهاز الرستاميتز، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية. والقائم طوله ٢٥٠سم بحيث يكون الصفر فى مستوى القاعدة الخشبية. كما يوجد حامل مثبت أفقياً على القائم بحيث يكون قابلاً للحركة لأعلى ولأسفل.

يقف المختبر على القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحين ، وأبعد نقطة للحوض من الخلف ، وأبعد نقطة لسمانه الساقين. ويجب أن يراعى المختبر شد الجسم لأعلى والنظر للأمام.

يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة ، حيث يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر.



القياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لكرة القدم

٢- (وزن الجسم) Weighing Scales : يعد قياس وزن الجسم من أسهل القياسات الانثروبومترية وان كانت نتائجه يمكن أن تتعرض لبعض مصادر الخطأ إذا لم تستخدم الأجهزة المناسبة لذلك وتصف أجهزة قياس وزن الجسم وفقا لطبيعة مراحل النمو والحالة الصحية إلى النوعين التاليين:

- ميزان الحوض المعدني Pan Scale

- ميزان الطبلية Platform Scale

- ميزان الطبلية Platform Scale

ويستخدم في تقدير وزن الجسم عندما يستطيع الفرد الوقوف على القدمين وهو يتكون أيضا من عارضة أفقية مدرجة يتحرك عليها ثقل مقنن يستخدم لتقدير الوزن ، ويلاحظ أن العارضة الأفقية مدرجة من الأمام والخلف بحيث يستطيع المفحوص أن يقرأ وزنه ، كما يستطيع المحكم (القائم بالقياس) قراءة لوزن وهو واقف في مواجهة المفحوص .



القياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لكرة القدم

٣- طول الطرف السفلى : (من نهاية الحدبة الوركية Subischial Height)

الأدوات اللازمة للقياس : شريط قياس غير قابل للإطالة (المطاطية) عند الشد

طريقة القياس : طول الطرف السفلى عبارة عن المسافة بين مفصل الفخذ Hip Joint و سطح الأرض عندما يكون المفحوص في وضع الوقوف المعتدل على الأرض . ويمكن تحديد طول الطرف السفلى من الناحية الوظيفية على أنه الفرق بين طول القامة من الوقوف والطول من الجلوس .

مما سبق يتبين أن قياس طول الطرف السفلى يتطلب القيام من مجموعة من القياسات المستقلة وهى : طول القامة من الوقوف وطول الجذع من الجلوس .

القياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لكرة القدم

٤- طول الفخذ : يتم قياس طول الفخذ باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف الركبة.

القياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لكرة القدم

٥- طول الساعد : يتم قياس طول الساعد باستخدام شريط القياس إما من النتوء المرفق للعظم الزند وحتى النتوء الإبري لنفس العظم ، أو من أعلى نقطة في رأس عظم الكعبرة حتى النتوء الإبري لنفس العظمة.

ملحق رقم (٢)

الاختبارات البدنية

١ - اختبار التحمل السرعة:

اسم الاختبار	: الجري المكوكي ٢ × ١٠ متراً:
الغرض من الاختبار	: قياس التحمل السرعة.
الأجهزة والأدوات	: عدد ٤ قمع بلاستيك أو رايات كرة القدم - ساعة إيقاف - جير أو شريط بلاستيك.
طريقة الأداء	: يتخذ اللاعب وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن (أ) في وضع البدء العالي، وعند إعطائه إشارة البدء يجرى نحو الراية الأخرى للدوران حولها، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى، وهكذا يستمر اللاعب في قطع المسافة ذهاباً وإياباً بين الخطين ٢ مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب)
التسجيل	: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة بين الخطين ذهاباً وإياباً ٢ مرات بالتواني لأقرب ١ / ١٠ ثانية.



٢- اختبار التحمل الأداء:

اسم الاختبار	:	اختبار محطات المتتالية :
الغرض من الاختبار	:	قياس تحمل الأداء.
الأجهزة والأدوات	:	ه أقماع البلاستيك - دوائر الثلاثة - ساعة إيقاف.
طريقة الأداء	:	يؤدي هذا الاختبار في شكل محطات على مستطيل نصف ملعب كرة القدم، حيث يبدأ اللاعب بالجري السريع لمسافة ١٠ ياردة من الملعب ثم الجري العادي وتعدية ٣ مربعات أو دوائر متتالية مرسومة على الأرض بالوثبات (الوثب بالقدمين معاً)، ويقوم بالجري الزجاجي بين الأعمدة (الحراب) أو الأقماع البلاستيك لعدد ٥ أقماع المسافة بين كل قمع والآخر ١ متر، ثم الجري إلى خط النهاية المسافة بين القمع الأول وخط ٥ متر.
التسجيل	:	يتم تسجيل زمن الأداء إلى أقرب ١/١٠ ثانية لاختبار أداء المحطات المتتالية.



٣- اختبار القوة العضلية:

اسم الاختبار	: اختبار الوثب العريض من الثبات:
الغرض من الاختبار	: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.
الأجهزة والأدوات	: - مكان للوثب العريض بعرض ١,٥ متر وطول ٣,٥ متر ويراعي توفير الأمن والسلامة للاعبين في مكان الاختبار بحيث يكون المكان مستوى وخالي من العوائق وغير أملس. - شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.
طريقة الأداء	: - يقف المختبر خلف خط البداية (الارتقاء) والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من خارج. - يبدأ اللاعب المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.
تعليمات الاختبار	: - يقوم الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء قوة الدفع المطلوبة. - يجب أن يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة. - يسمح بالإحماء الحيد قبل أداء الاختبار. - يجب تجنب سقوط اللاعب للخلف بعد أداء المحاولة قدر الإمكان. - لكل لاعب مختبر ثلاث محاولات متتالية، تحسب له أفضل هذه المحاولات. - لا بد من المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع للوثب للأمام.
التسجيل	: - يكون القياس من خط البداية (الارتقاء) إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط. خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في قياس المحاولة. - تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم. - تحسب للاعب المختبر درجات أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة.



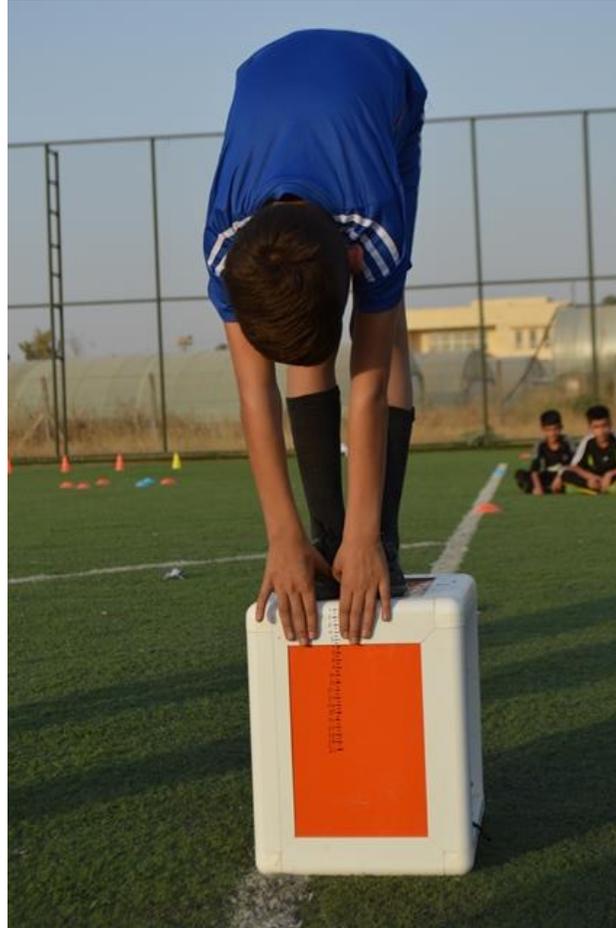
٤- الاختبار السرعة الانتقالية:

اسم الاختبار	: اختبار العدو ٢٥ متراً من بداية متحركة:
الغرض من الاختبار	: قياس السرعة الانتقالية.
الأجهزة والأدوات	: - مضمار لألعاب القوى مقسم إلى حارات، أو ملعب كرة القدم أو منطقة فضاء من الأرض مستوية طولها لا يقل عن ٦٥ متر، وعرضها لا يقل عن ٣ متر. - ساعة إيقاف.
الإجراءات	: - يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات (٢ إلى ٥) حارة ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين. - بعد مسافة ٣٠ متر من خط البداية تقسم المنطقة بخطوط عرضية متقطعة من الخير بين كل خط والأخر مسافة ٢ متر، وتستمر هذه الخطوط من ٣٠ إلى ٥٤ متر. - يمكن تخطيط أكثر من منطقة واحدة لتطبيق الاختبار على أكثر من مجموعة في نفس الوقت.
طريقة الأداء	: - يقف اللاعب بكلتا قدميه خلف خط البداية في الحارة المخصصة له من وضع البدء العالي. - ينادي الأذن بالبدء بالإشارة التالية (خذ مكانك - استعد - اجري). - عندما يسمع اللاعب الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصفارة معلنة انتهاء الزمن المقرر وهو ٦ ثوان. - يكون هدف اللاعب هو قطع أطول مسافة ممكنة خلال زمن الاختبار.
التسجيل	: - يقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج ويكون مكانه على الجانب وفي مواجهة الميقاتي. - تحتسب للاعب نتائج أحسن محاولة من المحاولتين.



٥- اختبار المرونة :

اسم الاختبار	:	ثني الجذع للمس أبعد مدي ممكن (بعد أصابع القدمين).
الغرض من الاختبار	:	يفترض هذا الاختبار قياس البعد الذي يستطيع من خلال الفر الوصول لأبعد مسافة عن طريق ثني الجذع أماما أسفل دون ثني الركبتين.
الأجهزة والأدوات	:	صندوق القياس.
طريقة الأداء	:	ويقف الفرد فوق مقعد بحيث تكون مقدمة القدمين على حافة المقعد ثم يقوم الفرد بثني الجذع أماما أسفل للوصول لأبعد مسافة ممكن للأسفل مع فرد أصابع اليدين والركبتين _ يراعي ضم القدمين _ لاحظ تثبيت مقياس (مسطرة) بحيث يسمح بقياس ٢٠ بوصة (٥٠.٨ سم) أعلى وأسفل حافة مكان الوقوف.
التسجيل	:	المسافة التي تصل إليها أصابع اليدين مع الاحتفاظ بالوضع النهائي لمدة ثانيتين على الأقل دون السماح بالاهتزاز.



٦- اختبار الرشاقة :

اسم الاختبار	: اختبار جري الزج زاج بطريقة بارو:
الغرض من الاختبار	: قياس الرشاقة.
الأجهزة والأدوات	: - ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله ٤,٧٥ متر وعرضه ٣ متر ويمكن أداء الاختبار بملعب كرة القدم. - ساعة إيقاف. - عدد ٥ قوائم وثب عالي أو رايات ركنية أو أقماع تستخدم في ملعب كرة القدم .
الإجراءات	: - تخطيط منطقة الاختبار بحيث تثبت ٤ قوائم أو الرايات الركنية في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم أو الراية الركنية الخامسة في منتصف المستطيل. - يحدد خطى البدء والانتهاى بشكل واضح.
طريقة الأداء	: - من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، يتخذ اللاعب المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية. - عند إعطاء اللاعب المختبر إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج الزجراجي بين القوائم الخمسة على شكل رقم (٨) باللغة الإنجليزية. - يؤدي اللاعب المختبر هذا العمل ثلاث دورات متتالية.
تعليمات الاختبار	: - يجب عدم لمس القوائم أو الرايات الركنية أثناء الجري. - يجب إتباع خط السير المحدد بدقة، وإذا حدث أن خالف اللاعب المختبر خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة أخرى بعد إعطاء اللاعب فترة راحة مناسبة. - يبدأ اللاعب الجري من وضع الوقوف عند خط البداية(أ). - عندما ينتهي اللاعب المختبر من الجري دورتين عليه أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية (ب). - يجب عمل نموذج مع شرح الاختبار قبل التطبيق. - يعطي اللاعب المختبر محاولة واحدة فقط.
إدارة الاختبار	: - مسجل يقوم بالنداء على اللاعبين المختبرين وتسجيل الزمن. - مراقب ويقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعدد اللفات.
التسجيل	: يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب المختبر في قطع المستطيل ثلاث دورات لأقرب ١٠/١ من الثانية ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثانية.



ملحق رقم (٣)
الاختبارات المهنية

١ - اختبار الجري بالكرة: الدرحة بالكرة:

اسم الاختبار	: الجري بالكرة ٢٠ م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن:
الغرض من الاختبار	: قياس لقدرة على الجري بالكرة ٢٠ م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن.
الأجهزة والأدوات	: كرة القدم مقاس ٤ - ساعة إيقاف - جير - صافرة.
الإجراءات	: يرسم خط البداية وعلى بعد ٢٥ ياردة يرسم خط النهاية ويرسم خطان طوليان المسافة بينهما ١٠ ياردة.
طريقة الأداء	: - يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية. - عندما سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة إلى خط النهاية على أن يتم التحكم في الكرة أثناء الجري بهاء. - يجب أن يؤدي المختبر بالجري بالكرة وهي تحت سيطرته تماماً وعدم خروجها من الخطان الجانبيان.
تعليمات الاختبار	: - تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرجت الكرة خارج الخطان الجانبيان. - يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط البداية إلى أن يجتاز خط النهاية. - يعطى لكل مختبر محاولة واحدة.
التسجيل	: - يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء الاختبار إلى ١ / ١٠ من الثانية.



٢- اختبار التمرير أو مناولة (بين الحاجزين):

اسم الاختبار	:	- اختبار تمرير الكرة بالقدم بين الحاجزين:
الغرض من الاختبار	:	قياس القدرة على تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين.
الأجهزة والأدوات	:	حواجز - ١٠ كرات قدم مقاس ٤ - جير - شريط قياس.
الإجراءات	:	- يرسم خط البداية طوله ٥ م ويوضع على بعد ١٠ م من حاجزين المسافة بينهما ٢ ياردة. - يقف خط ومعه الكرة خلف خط البداية.
طريقة الأداء	:	- يؤدي المختبر تمرير الكرة بالقدم على أن تمر كل كرة بين الحاجزين. - يقوم المختبر بأداء التمرير لعدد ١٠ كرات.
تعليمات الاختبار	:	- لا تحتسب التمريرة صحيحة إذا لمست الكرة أحد الحاجزين أو لم تمر بينهما. - يجب على المختبر ألا يتخطى خط البداية عند لعب الكرة.
التسجيل	:	- تسجل عدد التمريرات الصحيحة التي أداها المختبر. - تعطي لكل تمريرة صحيحة ٢/١ درجة.



٣- اختبار دقة التمرير أو المناولة:

اسم الاختبار	: اختبار دقة التمرير على المرمى:
الغرض من الاختبار	: قياس دقة تمرير اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.
الأجهزة والأدوات	: حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى ٦ أقسام مناطق متساوية _ عدد من الكرات _ نقطة على بعد ٨ متر من منتصف الحائط
طريقة الأداء	: توضع الكرة فوق نقطة الـ ٨ متر يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست _ يتقدم اللاعب ويمرر الكرة نحو المنطقة _ يعطى اللاعب ١٠ محاولات على مناطق مختلفة _ يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم
التسجيل	: يعطى للاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.



٤- اختبار قوة التصويب أو التهديف:

اسم الاختبار	: قوة تصويب كرة ثابتة:
الغرض من الاختبار	: قياس قوة التصويب
الأجهزة والأدوات	: كرة قدم وشريط قياس.
طريقة الأداء	: توضع كره على خط منطقة المرمى_ يقف اللاعب على خط المرمى_ عند سماع الإشارة يجري اللاعب ويركل الكرة لتسقط لأبعد مسافة ممكنة تركل الكرة إما بوجه القدم الداخلي أو بوجه القدم الأمامي يعطى اللاعب ثلاث محاولات
شروط الاختبار	: تقاس المسافة من خط منطقة المرمى حتى نقطة سقوط الكرة.
التسجيل	: يسجل اللاعب أحسن محاوله.



٥- اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس:

اسم الاختبار	: ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة:
الغرض من الاختبار	: قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة.
الأجهزة والأدوات	: كرة القدم مقاس ٤ - شريط قياس متر - شريط ملون.
الإجراءات	: - يرسم خط البداية بطول ٥ ياردة ثم يرسم خطان متقابلان من جانبي خط البداية بزواوية ٤٥ درجة. - يرسم خط الأول من خط وموازي له على بعد ٣ ياردة ثم يرسم الخط الثاني على بعد ياردة واحدة من الخط الأول وهكذا.
طريقة الأداء	: - يقف المختبر ومعه الكرة ممسكا بيديه خلف خط البداية. - يقوم المختبر بقذف الكرة لأعلى ثم الوثب وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة.
تعليمات الاختبار	: - يجب ألا يتجاوز الناشئ خط البداية عند أداء الاختبار إلا بعد ضرب الكرة بالرأس. - تقاس المسافة التي حققها المختبر من خط البداية ونقطة أول لمسة للكرة عند سقوطها على الأرض. - تعطي لكل الناشئ محاولتين تسجل أفضل محاولة. - تعتبر محاولة فاشلة إذا سقطت الكرة بعد ضربها بالرأس خارج الخطان الجانبيين.
التسجيل	: يتم تسجيل أفضل المحاولتين في المسافة التي حققها المختبر في الاختبار.



٦- اختبار قوة رمية التماس:

اسم الاختبار	: رمية التماس لأبعد مسافة:
الغرض من الاختبار	: قياس طول رمية التماس.
الأجهزة والأدوات	: كرة قدم وشريط قياس.
الملعب	: يستخدم خط التماس في الملعب القانوني.
طريقة الأداء	: يحمل اللاعب الكرة ويقف خلف خط التماس وعندما تعطي له إشارة البدء يؤدي رمية التماس القانونية سواء من الاقتراب أو الجري - يؤدي اللاعب محاولتين.
التسجيل	: محاولتين / أفضل محاولة



ملحق رقم (٤)

جدول استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئ

م	الاسم	العنوان	العمر (السن) سنه	الطول سم	الوزن كجم
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					

ملحق رقم (٥)
استمارة تسجيل درجات القياسات الجسمية لعينة البحث

ت	القياسات الأسماء اللاعبيين	(قياس وزن الجسم) وعددت القياس (كغم)	قياس الطول الكلي للجسم (سم)	طول الطرف السفلي (سم)	طول الفخذ (سم)	طول الساعد (سم)
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						

مرفق رقم (٧)

استمارة تسجيل درجات الاختبارات المهارية لعينة البحث

ت	الاختبارات الأسماء اللاعبين	جري بالكرة بين الأعلام أو الأقماع (ثواني)	المناوله بين الحاجزين(عدد) (١٠ كرات لكل كرة درجة واحدة)	اختبار تمرير الكرة على الحائط المقسم (عدد)	قوة تصويب كرة ثابتة (مسافة متر)	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة (متر)	رمية التماس لأبعد مسافة (متر)
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							

ages, which prompted the researcher to the field of football to search and investigate to reach every new thing that serves this game and what has been studied from other related sciences and various means to develop it From the bud training base to the international levels.

To the fact that in order for the soccer player to achieve the highest level of performance in playing during matches, he must prepare an integrated technical preparation in light of the requirements of modern football practice, which requires a high level of physical and skill efficiency so that the player can perform the planning duties assigned to him efficiently throughout the game. He also adds that the special physical abilities in football are an important and essential factor for raising the level of skill performance as the physical abilities aim to identify specific physical elements that play a prominent role in the player's mastery of basic skills and football as a sporting activity Teamwork is one of the technical sports that contains a large number of motor skills that need a large amount of physical capabilities and capabilities in order to be carried out in a good style and sound technical performance, and the physical condition of football players is one of the important foundations that determine the efficiency of skill and planning performance, because any plan, no matter how The degree of its choice may fail if the physical capabilities are not taken into account, and skill performance cannot be implemented in an automatic way without the player having the physical characteristics and characteristics that serve the motor skills of the basic skills.

The importance of the research lies in identifying the relationship of physical measurements with the physical capabilities and basic skills of young people in football that a player needs in this game.

Research Summary

Research Title

Correlations of physical measurements relate to some physical abilities and basic skills of young people in football Starters

Researcher

Sarwan Tawfeeq Khudhur

Supervised by

Dr. Zana Hashim Ismael

Research Summary

Research Title

The research included five chapters:

Chapter one: Introducing the research

This section contained the introduction and the importance of the research as it was radicalized.

Scientific progress in all fields has become a feature of this era, which led many countries to subject all capabilities to scientific research, in order to be able to keep pace with the great scientific development.

Football is a collective game that has a distinguished position among all kinds of sports activities due to its popularity with young and old at all levels and

**Ministry of Higher Education and
Scientific Research
University of the Book
College of Physical Education and
Sports Science**



**Correlations of physical measurements relate to some
physical abilities and basic skills of young people in
football Starters**

researcher

Sarwan Tawfeeq Khudhur

Supervised by

Dr. Zana Hashim Ismael

**To the University Book Council, which is part of the requirements for
obtaining a Bachelor's degree in Physical Education and Sports Science**

1441 – 2020