



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي منتخب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة القادسية بخماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية و علوم الرياضة – جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية و علوم الرياضة

من قبل

محمد عباس صخيل

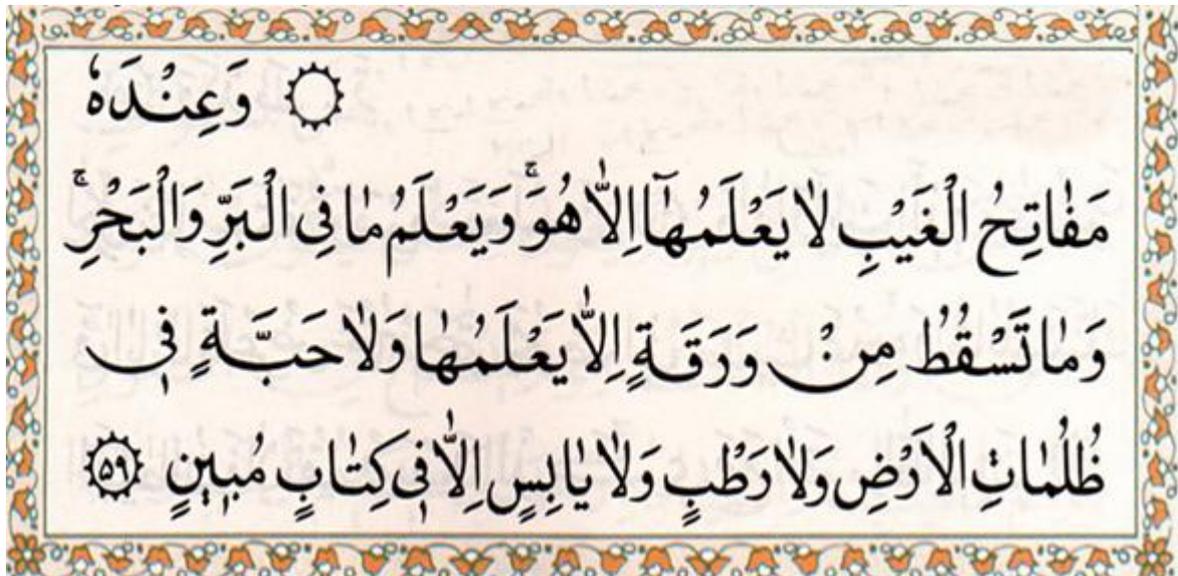
بإشراف

د. سمير راجي عبيس

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صدق الله العلي العظيم

سورة الأنعام : رقم الآية (٨٠)

الاهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى ابي (رحمه الله) الذي لم يبخل علي

يوما بشيء

و الى امي التي امدتني بالحنان والمحبة

و الى حبيبتي (سلوت العشق) التي وهبتني الامل بالحياة المفعمة بالحب

و النور الذي ينير لي درب النجاح و هي سبب وجودي في الحياة

احبك حبا لو مر على ارض قاحلة لتفطرت منها ينابيع المحبة

الباحث

شكر وتقدير



﴿ رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين

والملا الأعلى إلى يوم الدين . .

وبعد ، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر
(كاد المعلم ان يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة
الدكتور سمير مجي عبيس جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه .

وأقدم بالشكر إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والى

أساتذتها الأفاضل .

وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل في لجنة المناقشة .
وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرّن مرضاً لله برضاها . . . والديّ العزيزين
﴿ رَبِّ اِرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفاً وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج
البحث بشكله الحالي .

﴿ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ . .

الباحث

الباب الاول

١ التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و اهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فرض البحث

٥-١ مجالات البحث

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث:

أن لعبة الكرة القدم لا زالت اللعبة الشعبية الأولى في العراق والعالم وقد شهدت الكثير من التغييرات كما هو الحال في بقية الألعاب الفرعية و الفردية، مما جعل عناصر أعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتداخلة بعضها مع البعض الآخر بحيث تتكامل وتؤدي في النهاية إلى ظهور الفريق بالمستوي المطلوب في المباريات المختلفة، في حين نجد أن لعبة خماسي كرة القدم اشتقت من كرة القدم الاعتيادية ومورست في تشيلي ثم انتشرت في أوروبا و أمريكا اللاتينية لأغراض الترفيه و الألعاب الشعبية وبعدها بدأت بالانتشار في بلدان آسيا وخاصة اليابان و كوريا و

إيران و تايلاند و العراق بذلك تحولت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبها التدريبية . وتشترك اللعبتان بكثير من القوانين والمهارات و الصفات البدنية لكنهما تختلفان من ناحية الأجراء الخططي و التحرك السريع و صغر المساحة للعب وقرب المنافس مما يحتم على اللاعب التمتع بقدرات بدنية خاصة تؤهله للأداء داخل هذه المساحة الصغيرة و الاختلاف بين اللعبتين دفع الباحثين للخوض في بيان أهمية القدرات البدنية الخاصة لكل اللعبتين و بيان الفرق بين القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية لكل لعبة ليتسنى للمدربين المختصين تخصيص البرامج التدريبية لكل لعبة على حده.

و لاشك أن لكل لعبة خصوصياتها و قواعدها الأساسية التي تتميز بها عن بقية الألعاب الأخرى وهو ما ينطبق على كرة القدم الخماسي و الملاعب المفتوحة . فلعبة كرة القدم الخماسي بحداتها تاريخها تظل بحاجة إلى قدرات بدنية و مهارية خاصة بشكل يميزها عن متطلبات كرة القدم للملاعب المفتوحة و ذلك بسبب صغر حجم المساحة التي يتحرك فيها اللاعب و متطلبات التغيير السريع و الاحتكاك المباشر نتيجة قرب المنافس سواء مع الكرة أو بدونها حيث لا يتمكن كثير من لاعبي كرة القدم الاعتيادية من الأداء بشكل جيد في المساحات لعب كرة القدم الخماسي حتى لو كانوا من ذوي المستويات العالية في حين يواجه لاعب كرة القدم الخماسي صعوبة إذا انتقل إلى اللعب في الملاعب المفتوحة .

٢-١ مشكلة البحث:

وتتجلى مشكلة البحث في ضرورة التفريق بين لعبتي كرة القدم الخماسي و الملاعب المفتوحة و ان في هذا البحث أمكانية الاستفادة من دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعبي خماسي الكرة و مقارنتها بمثيلاتها للاعبي الملاعب المفتوحة وتحديد نقاط الشبه والاختلاف بينهما و بالتالي الخروج بحصيلة يمكن أن تشكل إضافة أخرى تسهم في تطوير الأداء الفني لكلا اللعبتين وهو ما يعكس أهمية التخصص في أداء كل لعبة ومدى التمييز بينهما من حيث الإمكانيات البدنية والمهارية وارتباطها الوثيق بالأعداد الخططي والنفسي للاعب و الفريق.

٣-١ أهداف البحث

٣-١-١ التعرف على الفروق في القدرات البدنية الخاصة للاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بخماسي كرة القدم /جامعة القادسية .

٣-١-٢ التعرف على الفروق في المهارات الأساسية للاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية .

٤-١ فروض البحث:

٤-١-١ وجود فروق معنوية بين القدرات البدنية الخاصة للاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية.

٤-١-٢ وجود فروق معنوية بين المهارات الأساسية للاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية.

١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

١-٥-٣ المجال أزماني ٢٠١٧/١/٥ : ولغاية ٢٠١٧/٣/٢٧

الباب الثاني

٢ الدراسات النظرية و الدراسات المترابطة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القدرات البدنية

٢-١-٢ كرة القدم في الملاعب المفتوحة

١-٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم

٢-١-٣ خماسي كرة القدم (FUTSAL)

٢-١-٣-١ المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة مكي محمود حسين (٢٠٠١)

٢-٢-٢ دراسة مجيد خديخش اسد ٢٠٠٨

٢- الدراسات النظرية و الدراسات المترابطة :

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ القدرات البدنية^١ :

تعد القدرات البدنية جزءا من اللياقة البدنية الشاملة التي تشتمل على جميع الجوانب النفسية و البدنية و الحركية والعقلية والاجتماعية والصحية ، ولها مدلولات وتفسيرات

١ بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص٧٧ .

ومفاهيم متعددة ، ومنها أن لكل فرد قدرات بدنية تختلف عن بقية الأفراد ، كما إنها تعد من اكثر الاصطلاحات التي دار حولها النقاش و الجدل بسبب اختلاف وجهات النظر والمدارس الفكرية المختلفة اذ يتضمن مصطلح اللياقة البدنية مكونات (القوة العضلية ،والجلد العضلي ،والجلد الدوري التنفسي ،والمرونة)بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الاساسية ، والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته من (السرعة ،والقوة العضلية ،والقوة الانفجارية ، والتوافق ،والرشاقة ، والتوازن) . وهناك علاقة وثيقة ومتداخلة فيما بين قدرات اللياقة البدنية ، و قدرات اللياقة الحركية ، و قدرات اكتساب المهارات الحركية ، بحيث أن أي تحسن أو ضعف في نوع معين من هذه القدرات ، سوف ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى ولهذا نقول انه مهما كانت التسميات فالغرض واحد أن كانت قدرات أو قابليات أو صفات أو مكونات أو لياقة ...فضلا عن وجود المؤشر الذي يربط بين هذه القدرات ،فإذا كان حجم القوة المستخدم اكبر من السرعة فأن المؤشر يميل إلى جهة القوة ولذلك فانه يمكن أن نوضح الترابط بين القدرات البدنية .

٢-١-١-١ تعريف الباحثين العرب للقدرات البدنية^١ :

وتعرف القدرات الخاصة البدنية أنها ” زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي “(درويش ، وحسانين ، ١٩٨٤ : ٢٨) ويعرفها (عبد الخالق ، ٢٠٠٣ : ٨٥) بأنها ” مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية “. ويعرف علاوي الصفات البدنية بأنها ” قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب ” (علاوي ، ١٩٩٤ : ٨٠). ويعرف نصيف بأنها ” تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية

١ حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختياراتها ، قطر ، دار المتنبى ، ١٩٨٥ ، ص ٥٧ .

(نصيف ، ١٩٩٤ : ٣٨). ويعرف حسانين الأداء البدني بأنه " الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط " (حسانين ، ٢٠٠١ : ٢٦٥). كما تُعرف الصفات البدنية بأنها " مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج " (حسين ، ١٩٩٨ ، "١ : ١٣) ، كما أنها " القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعاً " (سلامة ، ٢٠٠٠ : ٢٢). أما القدرات البدنية فهي تشترك مع باقي المسميات والمكونات الأخرى في مجموعها من الصفات البدنية أو اللياقة البدنية ، وقد قسمت إلى مجموعات ومسميات مختلفة كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني . ويتضح لنا مما سبق أن القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية . وقام " هشام الأقرع " (٢٠٠٢) في دراسته بحصر المكونات البدنية وذلك للتعرف على رأي الخبراء في تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية . وتم مسح للمكونات البدنية التي تعتبر جانب من جوانب اللياقة الشاملة فاتفقاً بأنها تتكون من : مقاومة المرض، القوة العضلية، التحمل العضلي " الجلد العضلي " ، السرعة والرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، المرونة، التوافق، التوازن والدقة (Larson & Yocum ١٩٧١ : ١٦٢). أما " ماكلوي ويونج Mccloy & Young " فاتفقاً على أن اللياقة البدنية تتكون من سرعة الانقباض العضلي، الطاقة الديناميكية، القدرة على تغيير الاتجاه، انعدام مقاومة الوزن، الرشاقة، المرونة (Mccloy & Young ١٩٧٢ : ٤٥) ، ويحدد " كوزنس Cozens مكونات اللياقة البدنية في القوة العضلية، السرعة، القدرة، التحمل

الدوري التنفسي، التحمل العضلي، الرشاقة والتوازن (Cozens ١٩٧٥ : ٢١٤).
 وحددها " هوليس Holis " بأنها تتكون من القوة، والتحمل، والسرعة، والقدرة،
 والمرونة والتوافق (Holis ١٩٧٦ : ٣٦)، وحدد " فليشمان Fleishmann " مكونات اللياقة البدنية بالنسبة للقوة العضلية " قوة قصوى وقوة متحركة وقوة ثابتة " ثم المرونة والتوازن والتوافق والتحمل العضلي (Fleishmann ١٩٧٦ : ٢٩)،
 وحددها " بارو وماك جي Barrow & Mc Gee " بأنها القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة والتوافق (١١٥ :
 ١٩٧٦، Barrow & Mc Gee) وحددها " كاسدي دونالد Cassady Donald " بأنها القوة العضلية والتحمل العضلي والتوافق العصبي والرشاقة (Donald ١٩٧٦ : ٨)، وحددها عثمان بأنها تتكون من القوة العضلية " قوة قصوى وقوة مميزة بالسرعة " وتحمل سرعة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (عثمان ، ١٩٨٧ : ٣٣)، وحددها " هارا Harre ditres " بأنها القوة العضلية " قوة قصوى، وقوة مميزة بالسرعة، وتحمل قوة " والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (Harre , 1990: ٨٠) كما حددت بأنها قوة عضلية بمكوناتها والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة (علاوي ، ١٩٩٢ : ٨٨)، كما حددها حسانين بأنها تتكون من القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي الجلد العضلي والمرونة والقدرة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن والسرعة وزمن رد الفعل (حسانين ، ٢٠٠١ : ٢٣٠). وحددها سلامة نقلاً عن " كلارك Clark " بأنها القدرة الحركية العامة تتكون من القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والقدرة العضلية والسرعة والتوافق وعين ذراع والتوافق عين قدم، بالإضافة للسلامة العضوية والتغذية المناسبة (سلامة ، ٢٠٠٠ : ٤٣). ويتضح مما سبق أن العديد من المؤلفين والباحثين اهتموا بتحديد أهم مكونات القدرات والصفات البدنية اللازمة لتحقيق التقدم العام بالمستوى الرياضي للأفراد وتوصلوا إلى حصر أهمها في (القوة العضلية، والتحمل، والقدرة، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والمرونة)

وهذا يدل على أن جميع القدرات البدنية السابقة لها دور كبير في رفع مستوى الأداء البدني للاعبين.

٢-١-٢ كرة القدم في الملاعب المفتوحة^١ :

كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تُلعَب جماعياً، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبيةً؛ حيث يمارسها أكثر من ٢٥٠ مليون شخصٍ حول العالم، ويُقدَّر عدد متابعيها حول العالم بأكثر من مليار شخصٍ، وأصبحت اللعبة الأولى عالمياً؛ لما فيها من شغفٍ ومنافسةٍ وتحديٍّ كبيرٍ جداً، وتنعكس نتائج كرة القدم في كثيرٍ من الأحيان على ثقافات الشعوب والأمم وحضاراتها؛ فالبرازيل معروفةٌ عالمياً بسبب منتخب السامبا الذي حقَّق كأس العالم ٥ مرَّاتٍ، وصال وجال في الملاعب العالمية، وتُلعَب مباراة كرة القدم بين فريقين، يتكوَّن كلُّ منهما من ١١ لاعباً، وتكون مدَّة المباراة ٩٠ دقيقةً، ويُعدُّ الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم.

يرجع تاريخ السَّاحرة المستديرة إلى عام ١٨٦٣م في إنجلترا، عندما تأسَّس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، وتطوَّرت اللعبة وانتشرت انتشاراً كبيراً ساهم في تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في عام ١٩٠٤م في العاصمة الفرنسيَّة باريس، ومن ثمَّ ظهرت قوانين اللعبة لتنظيمها أكثر، والحفاظ عليها، ونشرها في مختلف البلدان حول العالم.

٢-١-٢-١ المهارات الأساسية لكرة القدم^٢ :

-المهارات الأساسية تعد أساس الأداء خلال مباريات كرة القدم وتعتمد بدرجة كبيرة على الجانب البدني فضلاً على إن الإعداد الخططي يبني عليها أيضاً ويبدأ التدريب عليها في سن مبكرة حتى اعتزال اللاعب . إذ لا تخلو وحدة تدريبية من التمرينات فهي تهدف أساساً لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب ان عملية تطوير

١ ثامر محسن و واثق ناجي .كرة القدم وعناصرها الأساسية . بغداد: المكتبة الوطنية ، ١٩٧٢ ، ص٩٣ .

٢ بهاء الدين سلامة : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٩٨٧، ص٥٣ .

و أتقان المهارات الاساسية بكرة القدم في غاية الاهمية ويتم تتميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر والوصول الى حالة افضل من الانسجام مع متطلبات كرة القدم الحديثة . وأشار (غازي صالح ١٩٩٠) أن الكرة الحديثة هي الدفاع ثم الانقباض المفاجئ ، وهي السرعة في اللعب والاداء والتفكير و تبادل مراكز اللعب المختلفة ، اللعب المباشر والحركة المستمرة التي تؤدي الى اشراك الدفاع في الهجوم وأشراك الهجوم بالدفاع حسب مقتضيات اللعب وكذلك هي لعبة الكرة السهلة . ويرى (زهير الخشاب وآخرون ١٩٩٩) ان المهارات الاساسية (تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها) .

ولكثره المهارات الاساسية بكرة القدم بسبب تفرعها الى مهارات هجومية وأخرى دفاعية التي يقوم بها اللاعب دون كرة وهي التغطية والاسناد والمراقبة الفردية والانتقال من الدفاع للهجوم ، أما المهارات الهجومية فهي انتاج المشاغلة القوية والانتقال من الهجوم الى الدفاع .

ويتميز اداء المهارات الاساسية الجيدة بما يلي :-

١- السهولة والانسيابية في اداء الحركة

٢- الدقة والتحكم في أداء الحركة

٣- التوافق في أداء الحركة

٤- الاقتصاد في أداء الحركة .

وأجمعت معظم المصادر كرة القدم الى ان المهارات الاساسية في كرة القدم تتكون من :-

١.الدحرجة

٦. ضرب الكرة بالرأس

٢.ضرب الكرة بالقدم (المناولة - التهديف)

٧. الرمية الجانبية

٣.السيطرة على الكرة (الاخمد)

٨. مهارات حارس المرمى .

٤.المراوغة والخداع

٩. المكاتفة

٥.المهاجمة (القطع)

٢-١-٣ خماسي كرة القدم (FUTSAL)^١ :

هي الشكل الرسمي الوحيد لكرة القدم داخل ملاعب مغلقة دون استخدام الجدران الجانبية ، كما وافقت عليه الـ FIFA ، حيث تلعب هذه اللعبة في جميع القارات وفي أكثر من ١٠٠ بلد وتلعب في ملعب كرة اليد ، على الرغم من إمكانية لعبها على سطوح مختلفة إن لعبة خماسي الكرة تطور المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة ، ومناولات دقيقة ، فضلاً عن إنها تعد مضمراً تعليمياً ممتازاً لتحسين السرعة والرشاقة وتوفر اللعبة تدريباً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون الانتقال إلى كرة القدم الاعتيادية مستقبلاً ، لأنها تطور المهارات بشكل كبير ، ونجوم اللعبة الكبار مثل بيليه وزيكو وسقراط وجميعهم قد مارسوا هذه اللعبة وهم يدينون لخماسي كرة القدم في تطوير مهاراتهم فهي لعبة مثيرة للأطفال كما للكبار .

٢-١-٣-١ المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم^٢ :

تمتاز مهارات خماسي كرة القدم بخصوصية بسبب طبيعة ادائها داخل الصالات والمهارات في خماسي كرة القدم هي في لعبة كرة القدم الاعتيادية نفسها لكنها تختلف في طبيعة ادائها وصعوبة تنفيذها بسبب صغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين وهنا يتوجب على اللاعبين التعاون المستمر فيما بينهم داخل الملعب ومجهوداتهم ومدى فاعليتهم في الاتقان الصحيح للمهارات . ان نجاح الفريق وفوزه يتوقف على درجة اتقان المهارات ، فليس هنالك شيء يمكن ان يعوض اللاعب افتقاده للمهارات الفنية . واجمعت معظم مصادر خماسي كرة القدم على الرغم من قلتها إلى إن المهارات الأساسية في هذه اللعبة تتكون من .

١. التهديف

٢. المناولة

١ عمار الزبير أحمد : التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم ، ط١ : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٥ ، ص٨٤ .

٢ بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في خماسي كرة القدم ، الرياض ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٩٨٧ ، ص٦٩ .

٣. المراوغة

٤. الدحرجة

٥. الركلة الجانبية

٦. قطع وتشتييت الكرة

٧. الإخماد

٨. مهارات حارس المرمى

" هنالك مهارات عند اللاعبين يؤدونها بدون حيازتهم للكرة من اهمها الجري لأخذ المكان المناسب (المشاغلة والانفتاح) وهي عبارة عن مشاغلة لاعبي الفريق المنافس لتسهيل مهمة الزميل او الزملاء الاخرين في اداء هجوم معين املاً في انهاء الهجمة بالطريقة الملائمة واحراز هدف "

٢.٢ الدراسات السابقة :

١.٢.٢ دراسة مكي محمود حسين (٢٠٠١) :

" بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبي شباب محافظة نينوى "

أهداف البحث :

١. بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبي شباب محافظة نينوى .
 ٢. وضع المعايير الخاصة بكل وحدة من وحدات البطارية .
 ٣. تصنيف اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم على وفق انظمة الطاقة العامة .
- عينة البحث : بلغت عينة البحث (١٢٦) لاعباً ، ومثلت نسبة (٣٦ %) من مجتمع البحث .

الاختبارات المرشحة : طبق الباحث (٣٠) اختباراً على عينة البحث واستخدم التحليل العاملي باستخدام التدوير المتعامد والمائل والتي اظهرت عشرة عوامل تم قبول خمسة عوامل منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل .

* ان العوامل الخمسة المستخلصة التي تم قبولها وتفسيرها بعد التدوير المتعامد والمائل تم تسميتها كالأتي ، عامل السيطرة على الكرة ، عامل ضرب الكرة على بعد مسافة ، عامل درجة الكرة ، وعامل التحكم بايقاف الكرة ، عامل براعة الاداء .

٢.٢.٢ دراسة مجيد خدايش اسد ٢٠٠٨ :

" بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية "

أهداف البحث :

١. بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية بأعمار (١٢ . ٩) سنة في مدينة السليمانية .
 ٢. بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية بأعمار (١٢ . ٩) سنة في مدينة السليمانية .
 ٣. وضع معايير لبطاريتي اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية بأعمار (١٢ . ٩) سنة في مدينة السليمانية .
- عينة البحث : بلغت عينة البحث (١٢٠) لاعباً من المرحلة الثانية بواقع (١٥ %) من مجتمع الاصل
- اما عينة التقنين (٢٢٠) لاعباً من المرحلة الثالثة بواقع (٢٧.٥ %) من مجتمع البحث
- الاختبارات المرشحة : طبق الباحث (٢١) اختباراً بدنياً و (١٢) اختباراً مهاراي واستخدم التحليل العامل بأسلوب التدوير المتعامد .
- الاستنتاجات : بلورت عملية التحليل العاملي عن فرز أربعة عوامل بدنية ومهارية وقد اطلقت المسميات على تلك العوامل .

الباب الثالث

٣ منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ الأدوات المستخدمة بالبحث

٣-٤ تجربة البحث

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٦ الوسائل الإحصائية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعا لنوع المشكلة والمراحل التي يمر بها البحث لحل هذه المشكلة لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لحل هذه المشكلة.

٣-٢ عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية وعددهم ثلاثون لاعبا وتم استبعاد (١٠) كونهم لم يحضروا للاختبارات فبلغ بذلك عدد افراد العينة الرئيسية (٢٠) لاعبا و بذلك تبلغ نسبتهم المئوية (%٦٦,٦٦٧) أي عشرة لاعبين لكل فريق خماسي كرة القدم و الملاعب المفتوحة .

٣-٣ الأدوات المستخدمة بالبحث

١- ساعة الكترونية.

٢- كرة قدم

٣- شريط قياس.

٤-كرات طيبة وزن (٢) كغم عدد. (٢)

٥-شواخص بلاستيكية عدد. (١٠)

٦- أقماع تدريب عدد (٤)

٣-٤ تجربة البحث:

قام الباحث بأعداد مجموعة من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم (١١) لاعبا (وخماسي الكرة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء من خلال المقابلات الشخصية للوقوف على المناسب منها وبعد الاستقرار على عدد الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إعطاء الوقت اللازم لعينة البحث لإجراء الإحماء وسجلت النتائج في استمارة أعدت لهذا الغرض وتوضيح الاختبارات وذلك بتاريخ (٢٠١٧ / ٣ / ٤) .

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

١- اختبار السرعة الانتقالية^١ :

تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (٣٠) متر للنهاية.

• أداريا الاختبار يحتاج إلى - :

١. ساعة توقيت.

٢. صافرة.

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن الاختبار ثانيا.

مؤقت : يعطي أشاره البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء

يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

٢- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية^٢ :

هدف الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة الحركية وتحرك بسرعة ودقة .

الأدوات المستخدمة : منطقة بطول (٢٠) م (وبعرض ٢) م (تخطط بداخلها ثلاثة

خطوط المسافة بين خط وآخر (٦.٤٠) وطول الخط (١) م ، (ساعة توقيت

الالكترونية ، شريط قياس ، أعلام .

إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء الأسماء أولا وتسجيل زمن الاختبار ثانيا و

مؤقت يعطي أشاره البدء بالتوقيت.

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت

الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد ويمسك

المؤقت بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه

أما إلى ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل السلعة وعند الاستجابة

اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه. المحدد

١ طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق . دار الفكر العربي، 1989 ، ص٢٤٩ .

٢ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية . ج 1 ، جامعة البصرة ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 ، ص100 .

للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (٦.٤٠) م (وعندما يصل اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المؤقت بإيقاف الساعة .
تعليمات الاختبار : إذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فإن المؤقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح. ويعطى اللاعب ستة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (٢٠) ثانية راحة وبواقع (٣) محاولات في كل جانب حيث يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ودرجة اللاعب هي متوسط المحاولات الستة.

٣- اختبار الحجل على الرجل لمسافة (١٠) ولكلتا الرجلين^١ :

الغرض من الاختبار : قياس قوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
الأدوات اللازمة : تحدد منطقة الاختبار بخطيين احدهما للبداية والآخر للنهاية على بعد (١٠) م (للنهاية إضافة إلى سبعة شواخص توضع على مسافة العشر أمتار وتكون المسافة بين الشواخص و آخر ١) م (ما عدا خط البداية إلى خط النهاية ٢) م .(ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، شريط قياس .

إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً و تسجيل زمن الأداء الاختبار ثانياً مؤقت يعطي أشاره البدء و النهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالحجل على احدي القدمين من الوقوف خلف خط البداية و عند سماع الإشارة ينطلق بالحجل إلى خط النهاية ولكلتا القدمين تعطي لكل لاعب محاولتان للرجل اليمنى ومحاولتان لليسرى وتسجل أفضل المحاولة .

٤- اختبار مطاولة القوة^٢ :

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة.

١ طه إسماعيل وآخرون : مصدر سبق ذكره , 1989 , ص249

٢ (2) يوسف عبد الأمير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1997 , ص28 .

وصف الأداء :كرتان طبيتان المسافة بينهما (٦) م (وكل كرة توضع في دائرة قطرها (٠.٥٠) م (يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند سماع الإشارة بالبدء يجري بسرعة لدفع الكرة خارج الدائرة ثم يجري ويدفع الكرة الأخرى خارج الدائرة وأيضا ويعود للكرة الأولى وهكذا لمدة دقيقة .

تسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة في الدقيقة .

شروط الاختبار :

أن يكون دفع الكرة بأسفل القدم.

لا بد من دفع الكرة خارج الدائرة.

٥- اختبار مطاولة السرعة^١ :

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة.

الأدوات المستخدمة : تحدد مسافة (٣٠) م (تؤشر فيها نقطتا البداية و النهاية) .

ساعة توقيت الكترونية عدد ١ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا و تسجيل زمن الأداء الاختبار ثانيا ،مؤقت يعطي أشاره البدء و النهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .

مواصفات الأداء: من وضع البدء العالي يقف خلف خط البداية ومع أشاره البدء

يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط النهاية و العودة خلف الخط مكررة ذلك (٥)

مرات يحسبها الزمن المستغرق للأداء.

٦-- اختبار دقة التهديف^٢ :

الغرض من الاختبار : قياس دقة و تهديف الكرة إلى المرمي .

١ طه إسماعيل وآخرون : مصدر سبق ذكره . 1989 ، ص250 .

٢ قحطان جليل العزاوي تحديد مستويات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1991 ، ص47 .

الأدوات المستخدمة: (٦) كرات قدم ، مرمى كرة القدم مقسم إلى مناطق و كل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في التهديف الكرة إليها ، ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد (١٦)م منه وتوضع عليه ٦ كرات .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطي له الإشارة البدء يهدف الكرة إلى المرمى ثم يكرر التهديف بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي تهديف الكرة رقم (٦)

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الست بحيث تتال كل محاولة تهديف الدرجة المحددة في كل منطقة والتي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويراعي أن التهديف خارج حدود المرمى تكون درجته صفرا.

٧--اختبار دقة المناولة^١ :

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة المتوسطة.

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد ، (٣) شريط قياس .و ترسم (٣) دوائر قطرها

(٦,٤,٣ متر) وتعطى لها درجات (٦,٤,٢) وتكون المسافة بين خط البداية ومركز الدوائر الثلاثة ٢٠ م

طريقة الأداء : توضع الكرات على خط البداية وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بمناول الكرة متوسطة عالية بهدف إسقاطها في مركز الدوائر الثلاث ، وتعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر ، يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.

التسجيل : تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاثة ، وفي حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات (١,٣,٥)

١ زهير قاسم خشاب وآخرون : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم . بحث منشور في (مجلة المؤتمر العلمي السادس وكليات وأقسام التربية الرياضية ، جامعة الموصل

٨- اختبار السيطرة على الكرة^١ :

هدف الاختبار : قياس سرعة قدرة التحكم بالكرة في الهواء به جميع أجزاء الجسم
عدا الذراعين .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، مساحة محددة لأداء الاختبار (٢.٥ م في ٢.٥ م)
(ساعة الكترونية).

إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً ،
مؤقت يعطي أشاره البدء والنهية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

طريقة الأداء : يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتثبيتها في
الهواء باستخدام أي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من
التكرارات خلال ٣٠ ثانياً.

تعليمات الاختبار :

١- لا يحق للمختبر اسقطا الكرة واذا سقطت تنتهي المحاولة.

٢-التثبيت بالكرة وفق المساحة المحددة واذا اجتاز المسافة والكرة بحوزته لا تسجل
له عدد التكرارات إلى أن يعود إلى مساحة الاختبار .

٣-تعطى للمختبر محاولتان وتسجل له المحاولة الأفضل . .

٤-تسجل للمختبر عدد محاولات تثبيت الكرة بشكل صحيح داخل مساحة الاختبار
خلال (٣٠) ثانية .

٩- اختبار الجري المتعرج^٢ :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الجري بالكرة بين (١٠) قوائم المسافة
بينها (٢)م ذهاباً وإياباً.

الأدوات المستخدمة:

- خط بداية ونهاية المسافة بينهما ٢٥ متر

١ محمد عبده ومفتي ابراهيم : الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 1985 ، ص188 .

٢ قحطان جليل العزاوي مصدر سبق ذكره ، 1991 ، ص(48) .

- (٢٠) قوائم موضوعة على مسافة متساوية (٢) م بين قائم وآخر وخط البداية والنهية على بعد (٢) م من القائم الأول.

- (٣) كرة قدم.

- ساعة توقيت

- (٥) ميقاتي .

تعليمات الاختبار :

١- الجري المتعرج بين القوائم في اتجاهين (ذهابا وإيابا)

٢- يعطى اللاعب محاولتان.

٣- يحتسب أفضل محاولة مسجله .

١٠- اختبار التمريرة الحائطية^١ :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء بكرة القدم .

الأدوات المستخدمة :

- حائط .

- ساعة توقيت .

- كرات قدم.

وصف الاختبار : يحدد خط على بعد (٦) ياردات من حائط التدريب و توضع

عليه كرة القدم و يقف اللاعب أمام الكرة وعند سماعه إشارة البدء يبدأ اللاعب في

التمرير على الحائط ومن خارج خط البداية لعدد (٨) تمريرات صحيحة.

التسجيل :

- يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .

- يعطى اللاعب محاولتان ويحسب الزمن الأقل .

- التمريرة الصحيحة هي التي تترد من الحائط حتى تعبر خط (٦) ياردات .

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج .

الباب الرابع

٤ عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية و
المهارية للاعبين خماسي الكرة ولاعبين كرة القدم

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية
للاعبين خماسي الكرة ولاعبين كرة القدم

٤-٣ مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية

٤-٤ مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات المهارية
للاعبين خماسي الكرة ولاعبين كرة القدم

٤- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها:

٤-١ عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية و المهارة للاعبين خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم .

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لاختبارات المتغيرات البدنية للاعبين خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم

T م	كرة القدم		خماسي الكرة		المتغيرات المهارية	التسلسل
	±ع	س'	±ع	س'		
4.959	0.227	5.454	0.211	4.966	دقة المناولة	١
7.788	0.641	9.063	0.768	6.598	السيطرة على الكرة	٢
7.762	0.114	1.931	0.132	1.501	الدرجة للقدم	٣
6.443	1.159	12.700	0.737	9.900	دقة التهديد	٤
2.918	1.267	29.307	0.682	30.919	سرعة الأداء	٥

(معنوي) درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٢.١٠١) = ٠.٠٥

يتبين من الجدول (١) أن لاعبي خماسي الكرة قد حققوا في اختبار السرعة وسطا حسابيا مقداره (٤.٩٦٦) و انحرافا معياريا قدره (٠.٢١١) فيما حقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (٥.٤٥٤) وانحرافا معياريا قدره (٠.٢٢٨) وبلغت قيمة (T) المحسوبة ((٤.٤٩٤ أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره(٦.٥٩٨) وانحرافا معياريا مقداره(٠.٧٦٨) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره(٩.٠٦٣) وانحرافا معياريا قدره (٠.٦٤١) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٧٨٨) وفي اختبار استجابة حركية انتقالية فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (١.٥٠١) وانحرافا معياريا قدره (٠.١٣٢) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (١.٩٣١) وانحرافا معياريا قدره (٠.١١٤) وبلغت قيمة (T) والمحسوبة(٧.٧٦٢) أما في اختبار مطاولة القوة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (٩.٩٠٠) وانحرافا معياريا قدره (٠.٧٣٧) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (١٢.٧٠٠) وانحرافا معياريا قدره (١.١٥٩) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٦.٤٤٣) (أما في اختبار مطاولة السرعة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (٣٠.٩١٩) وانحرافا معياريا قدر (٠.٦٨٢) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (٢٩.٣٠٧) وانحرافا معياريا قدره(١.٢٦٧) وبلغت قيمة(T) المحسوبة (٢.٩١٨) .

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للاعبي خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم:

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لاختبارات المتغيرات المهارية

التسلسل	المتغيرات	خماسي الكرة	كرة القدم	T م
---------	-----------	-------------	-----------	-----

	±ع	س'	±ع	س'	المهارية	
3.701	3.043	13.99	2.45	10.609	دقة المناولة	١
3.944	8.114	44.400	10.310	50.442	السيطرة على الكرة	٢
7.235	1.877	21.032	1.509	26.545	الدرجة للقدم	٣
3.668	1.398	7.80	1.771	10.500	دقة التهديف	٤
4.078	1.497	16.750	1.497	14.425	سرعة الأداء	٥

معنوي تحت درجة الحرية ١٨ ومستوي دلالة ٢.١٠١ = ٠.٠٥

يتبين من الجدول (٢) أن لاعبي خماسي الكرة حققوا في اختبار دقة المناولة وسطا حسابيا مقداره (١٠.٦٠٩) وانحرافا معياريا قدره (٢.٤٥) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (١٣.٩٩) () وانحرافا المحسوبة (٣.٧٠١) فيما بلغت نسبة (T) المحسوبة (٣.٧٠١) أما في اختبار السيطرة على الكرة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (٥٠.٤٤٢) وانحرافا معياريا قدره (١٠.٣١٠) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (٤٤.٤٠٠) وانحرافا معياريا قدره (٨.١١٤) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٣.٩٤٤) وفي اختبار الدرجة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (٢٦.٥٤٥) وانحرافا معياريا قدره (١.٥٠٩) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (٢١.٠٣٢) وانحرافا معياريا قدره (١.٨٧٧) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٢٣٥) أما في اختبار التهديف فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (١٠.٥٠٠) وانحرافا معياريا قدره (١.٧٧١) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (٧.٨٠٠) وانحرافا معياريا قدره (١.٣٩٨) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٣.٦٦٨) وفي اختبار سرعة الأداء حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره (١٤.٤٢٥) وانحرافا معياريا قدره (١.٤٩٧) وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره (١٦.٧٥) وانحرافا معياريا قدره (١.٤٩٧) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٤.٠٧٤).

٤-٣ مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية :

يتضح من الجدول (١) وجود فروق معنوية في اختبار السرعة الانتقالية ولصالح خماسي الكرة و ذلك لتفوق قيمة (T) المحسوبة التي بلغت ٤.٩٥٩ على (T) الجدولية البالغة (٢.١٠١) ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة الأداء البدني والمهارة في لعبة خماسي الكرة والذي يتطلب السرعة في الأداء وفي جميع النواحي فهناك سرعة الانطلاق و سرعة العودة للدفاع وسرعة التصرف بالكرة وكل هذه التحركات السريعة تفرضها المساحات الضيقة في مساحة اللعب وكذلك قرب المنافس والزميل مما يستوجب التحرك السريع في جميع أوقات المباراة . وهو ما يؤكد "عصام عبد الخالق" حيث يشير أن أقصى استخدام للقوة من أهم وسائل الوصول إلى مستويات العالية في السرعة الانتقال وهنا نجد أن سرعة الانتقال و الأداء المهاري يعملان على رفع المستوي مما يجعل اللاعب في خماسي الكرة في حركة سريعة مستمرة قد لا يجد خلالها فرصة للتصرف بدون مضايقة المنافس فالسرعة صفة بدنية مهمة وترتبط بجميع الحركات والفعاليات الأخرى عند تطبيق الواجبات الفنية المطلوبة . وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٧.٧٨٨) على (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) وذلك يعود لحاجة لاعب خماسي الكرة إلى قدرات بدنية عالية نظرا لحالات الاحتكاك المستمر للاحتفاظ بالكرة والقفز للأعلى والتهديف على مرمى الفريق المنافس ، أن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة الأكثر وضوحا للاعب خماسي الكرة لما يحتاجه اللاعب من سرعة أداء مع تردد عال الاستجابة الحركية وضرب الكرة والجري بها ، فلاعب خماسي الكرة عليه إن يسعى جاهدا لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ يصعب تعويضه و يشكل خطا على الفريق نفسه. ،ويرى "مجيد حميد محمد العزي" : أن لاعب خماسي الكرة يحتاج إلى أعداد بدني عال ، يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة . وفي اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية

يظهر من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٠.٧٦٢) على قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) يرى الباحثون أن السبب في ذلك يعود إلى أن لعبة خماسي الكرة تتميز بسرعة الاستجابة الحركية الانتقالية لما تتطلبه من التركيز ومتابعة لحركة الكرة و الخصم و الزميل باستمرار واتخاذ الموقف السريع والمناسب لكل منها ، كما تتميز اللعبة بالمجهود العضلي و العصبي المتغيرة المستمر لتعرض اللاعب لمواقف كثيرة متغيرة من المثيرات الخارجية سواء كانت الكرة أو اللاعب المنافس أو الزميل أو حركة حامي الهدف والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة و دقيقة. وفي مطاولة القوة يظهر من الجدول من نفسه وجود فروق معنوية لصالح كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) ويعزو الباحثون هذا الأمر إلى ما تتطلبه لعبة كرة القدم من قدرة على مقاومة التعب والإجهاد و المقاومة المستمرة طيلة زمن المباراة وبالأخص في شوطها الثاني والأوقات الإضافية وهو ما يؤكد "طه إسماعيل وآخرون" بالقول "وتبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة ولفترات طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة و التصويب على المرمى بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات أما في اختبار مطاولة السرعة فيتضح من الجدول المذكور وجود فروق معنوية لصالح للاعب كرة القدم قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) الذي يعزوه الباحث إلى دور المهم الذي تلعبه مطاولة السرعة على مستوي كرة القدم و وخماسي الكرة من خلال انطلاقات السريعة وتكرارات الأداء السريع في الدفاع والهجوم مع الفارق في مساحة الملعب وزمن المباراة و ذلك للحفاظ على جاهزية اللاعب ومقاومة حالة التعب و الإجهاد إضافة إلى أن استمرار التدريب المنتظم لتطوير هذه الصفة وبشدة مقارنة لشدة المنافسة يساعد لاعب كرة القدم على تطوير هذه الصفة ومن جهة أخرى يرى "منذر الخطيب وعلي الخياط" أن لاعب كرة القدم

يحتاج إلى صفة مطولة السرعة بصورة كبيرة بسبب ما يؤديه من انطلاقات متكررة ولمسافات مختلفة وتغير أحداث اللعب باستمرار الأمر الذي يتطلب كفاءة عالية في أنظمة إنتاج الطاقة المختلفة للمحافظة على مستوى سرعته لأطول فترة ممكنة وهذه هي صفة مطولة السرعة.

٤-٤ مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للاعب خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم :

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق معنوية في اختبار دقة المناولة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) لصالح لاعبي كرة القدم و ذلك يعود وهي إلى أن المناولة بمختلف أشكالها تعد أمراً أساسياً بالنسبة للاعب كرة القدم سواء في الدفاع أو الهجوم فهي أكثر المهارات استخداماً أثناء التدريب والمباراة لكي يصل اللاعب إلى درجة الإتقان والآلية في نقل الكرة بين اللاعبين من خلال المناولة الطويلة و المتوسطة و القصيرة سواء كانت المناولة مباشرة أو إلى الفراغ المناسب" وليس هنالك شيء يحطم الفريق أو اللاعب أكثر من المناولة غير الدقيقة اما في اختبار السيطرة على الكرة فيتبين من الجدول (٢) وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) يرى الباحث أن مهارة السيطرة على الكرة تعتبر من المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي الكرة مما يعني التصرف الصحيح مع الكرة حسب الموقف المطلوب حيث يكون لاعب خماسي الكرة في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس القريب منه وبشكل يدفعه إلى السيطرة على الكرة و حيازتها ومنع الخصم من انتزاعها منه في حالتي الدفاع والهجوم أكثر مما هو الحال في الملاعب المفتوحة التي تسمح للاعب بمساحة أكبر يتحرك خلالها . فلاعب خماسي الكرة يجب عليه أن يسعى جاهدا لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ هنا يشكل خطراً على الفريق خصوصاً مع قلة

وجود فرص التعويض عنه . وفي اختبار الدرجة يتضح من الجدول المذكور وجود فروق معنوية لصالح لاعبي كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) و يعود إلى أن لاعب كرة القدم يلجأ أي الدرجة بصورة اكبر من استخدامها في خماسي الكرة بسبب وجود مساحات مفتوحة أمام اللاعب حيث يجد اللاعب كرة القدم مساحات خالية أمامه في حالات كثيرة و خصوصا في حالات الهجمات المرتدة أو عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم مما يترك مساحات خالية خلف اللاعبين وإلى جانبهم يمكن أن يستفيد منها اللاعب من خلال الدرجة والتقدم بالكرة إلى الأمام حيث يتم التركيز على أهمية استخدام الدرجة في الأوقات المناسبة إذ يجب أن يعقب الدرجة التميرير أو المراوغة أو رفع الكرات العرضية أو التصويب إلى المرمى . إما في خماسي الكرة فان اللاعب يحتاج هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لمناولة الكرة وخاصة أن عدد اللاعبين قليل ومساحة الملعب صغيرة وفي اختبار دقة التهديف يتضح من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) يرى الباحث أن ذلك يعود إلى أن لعبة خماسي الكرة تعطي العديد من الخواص لغرض تسجيل الأهداف والتصويب على مرمي الفريق المنافس خصوصا مع إلغاء مادة التسلل التي قد تعيق الهجمات على المرمي الأخر إضافة إلى أن اللعب في ملعب صغير وتحت الضغط و المراقبة من قبل الفريق الأخر يشجع على اللعب الجماعي و سرعة إيصال الكرة إلي مرمي الفريق المنافس. إضافة إلى ضربات الركنية والكرات الثابتة و ضربات الجزاء التي تزيد من فرص التهديف وتسجيل الأهداف أكثر مما هو الحال في ملاعب المفتوحة . أما في اختبار سرعة الأداء فتشير النتائج من خلال الجدول (٢) إلى وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (٦.٤٤٣) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (٢.١٠١) الأمر الذي يعزوه الباحث إلى أن

ممارسة لعبة خماسي الكرة تساعد على تنمية سرعة الأداء مع الكرة أو بدونها كما تعمل على تطوير المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة و تفكير سريع“ ، ولا تسمح للاعب أن يبقي واقفا بل يكون في حالة حركة مستمرة و سريعة على طول الملعب .

الباب الخامس

٥ الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١. تفوق للاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة المميزة بالسرعة الاختبار الاستجابة الحركية الانتقالية .
٢. تفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار مطاولة القوة واختبار مطاولة السرعة .
٣. تفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار دقة المناولة واختبار الدرجة .
٤. تفوق لاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السيطرة على الكرة واختبار دقة التصويب واختبار سرعة الأداء .
٥. هناك تأثير واضح لمساحات اللعب على قدرات اللاعبين البدنية والمهارية .

٥-٢ التوصيات :

١. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة من خلال التمارين التخصصية بلعبة خماسي الكرة و كرة القدم للملاعب المفتوحة .
٢. الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية من خلال التمارين التخصصية بلعبة خماسي الكرة و كرة القدم للملاعب المفتوحة .
٣. إجراء بحوث مشابهة تتناول محاور فسيولوجية أو نفسية وغيرها .
٤. مراعاة التخصص في اللعبة من خلال إمكانيات اللاعبين وعدم الدمج بين اللعبتين عند اختيار اللاعبين .

المصادر

١. أحمد خضير جبر :تأثير تدريب القوة الخاصة بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي الكرة، رسالة غير ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٩
٢. جارلس هيوز : كرة القدم، ترجمه كاظم الربيعي، ١٩٩٩
٣. حميد مجيد العزي: تأثير المنهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير ،جامعة القادسية، ٢٠٠٦
٤. ذو الفقار صالح عبد الحسين : تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الأداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة .
٥. ريسان خريبط مجيد :موسوعة القياسات والاختبارات للتربية الرياضية ، ج١، جامعة البصرة ،مطبعة وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، ١٩٨٨
٦. زهير الخشاب وآخرون :كرة القدم، دار الكتب للطباعة و للنشر ،جامعة الموصل، ١٩٩٩
٧. زهير قاسم الخشاب وآخرون :تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس وكليات وأقسام التربية الرياضية ،جامعة الموصل، ١٩٩٠
٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات ، ط ٩، جامعة الإسكندرية ،دارالمعارف، ١٩٩٩
٩. عماد زبير :التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، ط ١، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٥

- ١٠ . قحطان جليل العزاوي :تحديد مستويات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،. ١٩٩١
- ١١ . طه إسماعيل وآخرون :كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٩، .
- ١٢ . مجيد حميد محمد :تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،. ٢٠٠٦
- ١٣ . محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد :أساسيات كرة القدم، ط ١، القاهرة،. ١٩٩٤
- ١٤ . محمد عبدة ومفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ،الكويت،. ١٩٨٥
- ١٥ . موفق أسعد: تأثير طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعب كرة القدم الشباب، رسالة دكتوراه ،جامعة البصرة،. ١٩٩٧ .
- ١٦ . مفتي إبراهيم محمد :الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفلك العربي، جامعة حلوان ،. ١٩٩٤
- ١٧ . يوسف لازم كماش :المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم وتدريب، دار الخليج،. ١٩٩٩ .
- ١٨ . يوسف عبد الامير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ،. ١٩٩٧ .

أسماء السادة الخبراء في المقابلات الشخصية

ت	القب العلمي	الاسم
١	أ.	علاء جبار عيود الكروشي
٢	أ.م.د.	مشتاق عيد الرضى
٣	أ.م.د.	اكرم حسين جبر
٦	م.د.	فايز حسن عيد السادة
٧	م.د.	مهند ياسر دايع

ملحق (٢)

أسماء فريق العمل المساعد الذي اشرف وساعد على التجربة البحثية للباحث

ت	الاسم
١	محمد علي زرزور
٢	محمد نعيم

ملحق (٣)

اسماء الاختبارات المستخدمة في البحث

التسلسل	اسم الاختبار
١	اختبار السرعة الانتقالية
٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
٣	اختبار الحجل على الرجل لمسافة (١٠) وكلتا الرجلين
٤	اختبار مطاولة القوة
٥	اختبار مطاولة السرعة
٦	اختبار دقة التهديد
٧	اختبار دقة المناولة
٨	اختبار السيطرة على الكرة
٩	اختبار الجري المتعرج
١٠	اختبار التمريرة الحائطية