



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور بالجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : التدريب الرياضي النخبوي
تحت عنوان :

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات
الأساسية لكل من لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم
المفتوحة (11 لاعب)

دراسة ميدانية لكل من فريق اتلتيك المسيلة فوتسال وفريق آمال أمل بوسعادة

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

بن عبد الله عبد القادر

إعداد الطالبين:

• قاسيمي الحسني مصطفى

• بوضياف منذر

السنة الجامعية: 1439-1440هـ / 2018-2019م

فكر وعرفان

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: "من لا يشكر الناس لم يشكر الله".
 إنه لمن الواجب علينا قبل المضي قدما في عرض هذا العمل، أن نحمد
 الله أولا وقبل كل شيء على توفيقه لنا، وثانيا نرفع أسمى عبارات الشكر
 والتقدير للأستاذ الدكتور "بن عبد الله عبد القادر" على إشرافه الجاد
 والمفيد في التصحيح والتوجيه وتصويب الأخطاء، فله منا جزيل الشكر
 والعرفان.

كما نشكر كل من رئيسي الفريقين (أتليتيك فوتسال المسيلة - أمل بوسعادة
) في تسهيل مهمة البحث من خلال إجراء اختبارات ميدانية وكل من
 ساعدنا على تجاوز عقبة هذا البحث ولو بكلمة التشجيع.

قاسمي الحسني مصطفى

بوضياف منذر

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿١٠١﴾

أهدي ثمرة جهدي إلى التي حملتني وهنا على وهن، وربنتي على الصفات و الأخلاق الحميدة "حبييتي أمي" حفظها الله وأطال في عمرها. أهدي عملي هذا إلى روح أمي الطاهرة التي أدعوا لها أن يتغمدها برحمته الواسعة

إلى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه

إلى زوجتي أم أولادي .

إلى أولادي " رهام " " كوثر " رتاج " عبد القادر".

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى إدارة المعهد وأساتذتي الذين اعتبرونا زملاء قبل أن نكون طلبة ،

كل باسمه ومقامه.

إلى الأصدقاء والأحباب ، وإلى كل من يعرفني .

أهدي عملي المتواضع.

مصطفى

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿١٠٢﴾

الى أمي . اللهم اغفر لها اللهم وارحمها

أهدي عملي هذا الى روح أمي الطاهرة التي أدعوا لها أن يتغمدها برحمته الواسعة

إلى الأب والوالد الفاضل .

الى السند والعماد في حياتي إلى سيدتي وزوجتي أم أولادي .

إلى أولادي " سجي " " محمد حيدر " وصال " رتيل " .

الى كل العائلة الكريمة .

الى إدارة المعهد وأساتذتي الذين اعتبرونا زملاء قبل أن نكون طلبة ،

كل باسمه ومقامه .

إلى الأصدقاء والأحباب ، وإلى إخواني الذين لم تلدهم أمي .

إلى كل من يعرفني .

أهدي عملي المتواضع .

منذر

الصفحة	فهرس الموضوعات	
	كلمة شكر	
	قائمة الجداول	
أ - ج	مقدمة	
الفصل التمهيدي : مدخل عام للبحث		
05	الإشكالية	
06	فرضيات البحث	
06	اسباب اختيار موضوع البحث	
07	أهداف البحث.....	
07	تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث	
09	الدراسات السابقة والمثابهة	
18	الفصل الأول : عناصر اللياقة البدنية .	
17	تمهيد	
18	1- مفهوم اللياقة البدنية	
19	2- مكونات اللياقة البدنية	
20	3- أقسام اللياقة البدنية	
22	4- عناصر اللياقة البدنية	
29	الخلاصة	
الفصل الثاني : المهارات الأساسية		
31	تمهيد	
32	1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية	
35	2- المهارات الاساسية في كرة القدم	
45	3- المهارات الاساسية في خماسي كرة القدم	
48	خلاصة	
الفصل الثالث : إجراءات البحث الميداني		
50	تمهيد	
51	1- الدراسة الاستطلاعية	

51	2-منهج البحث
52	3-مجالات البحث
52	4-مجتمع البحث.....
53	5-عينة البحث
53	6-أدوات البحث
54	7-أداة البحث
63	8-الأسس العلمية للاختبار
65	9-الدراسة الإحصائية
66	10- متغيرات البحث
	الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتحليل النتائج .
69	تمهيد.....
70	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
79	اقتراحات
79	آفاق مستقبلية
80	الخلاصة
	المصادر والمراجع
	ملاحق.....
	ملخص البحث

قائمة الجداول :

الصفحة	الجدول
65	جدول رقم (01): : قيم الثبات والصدق لأداة البحث
70	جدول رقم (02): يبين نتائج اختبار u لدلالة الفرق بين لاعبي كرة القدم الخماسية والمفتوحة في عناصر اللياقة البدنية.
73	جدول رقم (03): يبين نتائج اختبار u لدلالة الفرق بين لاعبي كرة القدم الخماسية والمفتوحة في مهارات كرة القدم.

مقدمة

إن التغييرات الهائلة التي حدثت في المجال الرياضي يعكس مدى أهمية ممارسة الرياضة كمظهر من مظاهر الحياة المتطورة للمجتمعات وكذا اهتمام الباحثين والمختصين في تسخير جميع العلوم في رفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الفني والمهاري الذي هما الهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ، وباعتبار لعبة كرة القدم من الألعاب التي تطورت كثيرا وأخذت تبذل جهود كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في مختلف المجالات البدنية والمهارية والنفسية والخطية والاجتماعية بالإضافة إلى التخطيط الممنهج ولا يكون ذلك إلا من خلال الدراسة والتحليل والنقد للوصول إلى المشكلات التي تواجه اللعبة ، مما جعل عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتداخلة بحيث تتكامل وتؤدي في النهاية إلى ظهور المنافسة والفرق بالمستوى المطلوب في المباريات المختلفة . فلعبة كرة القدم لعبة جماعية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين وأصبحت لها قاعدة شعبية كبيرة تزداد كل يوم من متابع أو ممارس في جميع أنحاء العالم .

إن التداخل الحاصل في رياضة كرة القدم أدى إلى ظهور رياضات أخرى مشتقة أو مترابطة بكرة القدم فنجد لعبة خماسي كرة القدم من الرياضات المشابهة بها لأنها تشترك بكثير من القوانين والمهارات ومستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين وهي ضمن موضوع بحثنا فبدايات ظهورها كانت في أمريكا اللاتينية لعدة أسباب أهمها عدم التوقف عن الممارسة تحت أي ظرف خاص وكانت لأغراض ترفيهية مثل الألعاب الشعبية وبعدها انتشرت عبر العالم حتى تطورت وأصبحت لعبة مستقلة بقانونها وهياكلها التنظيمية وأساليبها التدريبية وتتميز لعبة خماسي كرة القدم بالسرعة والإثارة والتحدي والقدرة على تطوير إتقان اللاعبين لمهارات كرة القدم وهي تلعب في قاعات مغلقة ومعتمدة من طرف الاتحاد الدولي للعبة .

وبلدنا الجزائر بخصوصياتنا الثقافية و الاجتماعية والبشرية عملت على وضع أسس ممارسة لعبة كرة القدم انطلاقا من تاريخ نضالنا باعتبارها وسيلة للتعبير عن قضيتنا ونيل الحرية والاستقلال، ثم أتت مرحلة الاستقلال فكان لها إنشاء الاتحاد الجزائري لكرة القدم وتأسيس نوادي وفرق لتشجيع ممارسة اللعبة وتنظيمها لكن كرة القدم اليوم تعيش ظروف صعبة من حيث التسيير والمستوى الفني وضعف النتائج على المستوى الدولي وهو ما يتحتم علينا إيجاد حلول ليس بالشكل التقليدي ولكن بالدراسة والبحث .وعلى ذكر كلمة البحث فان محتوى دراستنا تضمن عدة فصول وذلك على النحو التالي :

تم في الفصل التمهيدي وضعه كمدخل عام للبحث انطلاقا من طرح الإشكالية وصياغة الفروض وذكر أهداف البحث مع تحديد المصطلحات المستخدمة ، استعراض مواضيع الدراسات السابقة بشكل منهجي والتي تترابط مع موضوع بحثنا ومن ثم التعقيب عليها من اجل الاستفادة في توجيه دراستنا .

تطرق الفصل الأول إلى تحليل نظري لأحد متغيرات البحث وهو بعض عناصر اللياقة البدنية من مفهوم ومكوناتها وأهميتها وعناصرها التي تخدم موضوع بحثنا .

ويقدم الفصل الثاني جانبا من متغير آخر وهو المهارات الأساسية في كرة القدم وخماسي كرة القدم بحيث عرفنا المهارة بصفة عامة ثم أنواعها وأهميتها ، والمهارة في كرة القدم مع ذكر أهم المهارات الأساسية التي هي قيد الدراسة وعرجنا إلى تعريف مبسط للعبة خماسي كرة القدم والمهارات التي تتميز بها .

أما الفصل الثالث فقد تم تخصيصه إلى الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث باعتمادنا على المنهج الوصفي المسحي وبيان أداة جمع البيانات عن طريق إجراء الاختبارات وطريقة اختيار أفراد العينة وطريقة المعالجة الإحصائية .

ويتعلق الفصل الرابع باستعراض مختلف النتائج التي تحصلنا عليه من المعالجة الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات ، وحاولنا التحليل لمعرفة مدلولاتها ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها بعد المناقشة ، لتحديد مدى تحقق فروض البحث والخروج باستنتاجات وتوصيات نهائية للبحث وكانت نتائج البحث على النحو التالي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، القوة المميزة للسرعة ، مداومة السرعة) بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية (الدرجة ، التسديد، السيطرة على الكرة، التمير، المراوغة) بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب).



الفصل التمهيدي

1. الإشكالية :

المتتبع لرياضة خماسي كرة القدم عندنا ومن خلال الدراسات الاستطلاعية وجدنا أن أغلبية اللاعبين هم لاعبين سابقين في كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) ادمجوا مباشرة إن صح التعبير في هذه اللعبة دون مراعاة لخصوصية الممارسة وكذا عدم قيامهم باختبارات تؤهلهم لممارسة لعبة كرة القدم الخماسي وعلى ضوء هذا فرغم حداثة ممارستها في الجزائر فهي تتطلب قدرات بدنية ومهارية بشكل يميزها عن متطلبات كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) حيث نجدهم يواجهون صعوبة الأداء بشكل جيد في مساحات صغيرة تؤدي إلى التحرك السريع وقرب المنافس للاعب، لكن كرة القدم اليوم تعيش ظروف صعبة من حيث التسيير والمستوى الفني وضعف النتائج على المستوى الدولي وهو ما يتحتم علينا إيجاد حلول ليس بالشكل التقليدي ولكن بالدراسة والبحث . ومنه اقترحنا دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكل من لاعبي كرة القدم الخماسي ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) ضمن التساؤل العام لإشكالية البحث حتى نتمكن من إعطاء تصور عام للمدربين والمختصين لأهمية التخصص ومراعاة مختلف القدرات .

التساؤل العام :

هل توجد فروق بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكل من لاعبي القدم الخماسي ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) ؟

التساؤلات الجزئية :

1. هل توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية(السرعة الإنتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة، القوة المميزة للسرعة، مداومة السرعة) لكل من لاعبي خماسي كرة القدم (فريق اتلتيك المسيلةfutsal) ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) (فريق أمل بوسعادة) . ؟

2. هل توجد فروق في المهارات الأساسية (الدرجة، التسديد، السيطرة على الكرة، التمير، المراوغة) لكل من لاعبي خماسي كرة القدم (فريق اثليتيك المسيلة futsal) و كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) (فريق أمل بوسعادة). ؟

2. فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

توجد فروق بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكل من لاعبي كرة القدم الخماسي (فريق اثليتيك المسيلة futsal) و كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) (فريق أمل بوسعادة).

الفرضيات الجزئية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ، مداومة السرعة) لصالح لاعبي كرة القدم الخماسي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية (الدرجة ، التهديف ، السيطرة على الكرة ، التمير ، المراوغة) لصالح لاعبي كرة القدم الخماسي .

3. أسباب اختيار موضوع البحث :

- من بين الأسباب الوجيهة لاختيار موضوع بحثنا هي :
- إشراك لاعبين ممارسين لكرة القدم المفتوحة (11 لاعب) مباشرة في منافسات لعبة خماسي كرة القدم.
 - عدم مراعاة للتخصص وطريقة لعب خماسي كرة القدم عن كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) وكيفية إدماجهم .
 - اهتماماتنا بممارسة لعبة خماسي كرة القدم كلعبة حديثة في بلادنا .

4. أهداف البحث :

1. معرفة الفروق في القدرات البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11 لاعب)
2. معرفة الفروق في المهارات الأساسية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11 لاعب) .
3. تطوير مستوى الأداء المهاري و التنافسي للاعبي خماسي كرة القدم.

5. مفاهيم ومصطلحات البحث :

1-5 اللياقة البدنية :

لغة : (قاموس المعاني)

اللياقة : تناسب جسماني واستعداد .

البدنية : من لفظ بدن أي جسم .(الجسمية)

اصطلاحا :

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل ، وتعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية .
(اشرف محمود ، 2016 ، ص 10)

إجرائيا :

قدرة الفرد الرياضي وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الانجاز الحركي والمهاري دون إجهاد أو تعب .

عناصر اللياقة البدنية هي:

- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- الرشاقة
- القوة المميزة بالسرعة
- مداومة السرعة

2-5 المهارات الأساسية :

لغة : لفظ مهارة يقصد به أداء متميز بمستوى رفيع ، ونقول ماهر أي بارع .

اصطلاحا :

تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي . وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بتنبهات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة .فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفاً .

" فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور.(ا.د عادل تركي حسن ، ا.د سلام جبار صاحب،2007. ص 12)

إجرائيا :

المهارة هي حركة أو مجموعة حركات تؤدي بفعالية ومستوى فني عال وانسيابية في الأداء الحركي الذي يميز لعبة كرة القدم .

3-5 كرة القدم المفتوحة (11 لاعب):

لغة :

كرة القدم FOOT BALL :هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم كما لها تسمية SOCCER بالانجليزية يستعمل في أمريكا للتفريق عن لعبة الروغبي .

اصطلاحا :

كرة القدم من الألعاب الرياضية الجماعية ، وتلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعباً ويكون زمن المباراة الرسمي 90 دقيقة ، وتجرى على ملاعب بأرضيات مختلفة (ترابية ، عشب طبيعي أو اصطناعي) ، ويعد الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم ، ولها قانون لعبة رسمي .

المهارات الأساسية هي :

- الدرجة
- التهديف
- السيطرة على الكرة
- التمرير
- المراوغة

4-5 خماسي كرة القدم:

هي الشكل الرسمي الوحيد لكرة القدم داخل ملاعب مغلقة دون استخدام الجدران الجانبية كما وافقت عليها ال FIFA ، وهي اشتقاق من كرة القدم المفتوحة ، تتشكل مباراة كرة القدم الخماسي من خلال المنافسة بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين بما فيهم حارس

المرمى فضلا على انها تعد مضمارا تعليميا بامتياز لتحسين السرعة والرشاقة لأنه تتطلب استجابات سريعة ومناولات دقيقة. (بهاء الدين سلامة ، 1987 ، ص 69)

6. الدراسات السابقة :

من خلال استطلاعنا لمختلف البحوث وجدنا ان هناك عدة دراسات مترابطة مع متغيرات بحثنا لكن تختلف من حيث الأهداف والمشكلة المطروحة لكن وجدنا هاته الدراسة الأكثر ترابط لمتغيرات بحثنا

أ- الدراسة الاولى : دراسة محمد عباس صخيل 2017 .

دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية بخماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة .

• مقدمة الدراسة وأهميتها :

لعبة كرة القدم شهدت الكثير من التغييرات مما جعل عناصر إعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتداخلة بحيث تتكامل وتؤدي في النهاية إلى ظهور الفريق بالمستوى المطلوب في المباريات، في حين نجد أن لعبة خماسي كرة القدم اشتقت من كرة القدم الاعتيادية ومورست في أمريكا اللاتينية بصفة عامة من اجل الترفيه والألعاب الشعبية وانتشرت إلى باقي دول العالم فتحوّلت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبها التدريبية . ونشترك اللعبتان في كثير من المهارات والصفات البدنية لكنهما يختلفان من ناحية الإجراء الخططي والتحرك السريع وصغر مساحة اللعب وقرب المنافس ، هذا الاختلاف دفع الباحثين للخوض في الفرق بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لكل لعبة ليتسنى للمدربين والمختصين تخصيص البرامج التدريبية لكل لعبة على حده ، فكانت مشكلة الدراسة تشخيص الباحث لضرورة التفريق بين اللعبتين وان في هذا البحث إمكانية الاستفادة من دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الخماسي ومقارنتها بمثلتها للاعبي

كرة القدم المفتوحة وتحديد نقاط الشبه والاختلاف بينهما وبالتالي الخروج بحصيلة يمكن أن تشكل إضافة أخرى تسهم في تطوير الأداء الفني لكلا اللعبتين وتكمن أهداف البحث في التعرف على الفروق في القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بلاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بخماسي كرة القدم / جامعة القادسية واعتمد في دراسته على فرضية وجود فروق معنوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح . واختار عينة الدراسة المتمثلة في لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية ، وتحصل على النتائج التالية :

- تفوق للاعبي خماسي كرة القدم على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار الاستجابة الحركية .
- تفوق للاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار مطاولة القوة واختبار مطاولة السرعة
- تفوق للاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار دقة المناولة واختبار الدرجة .
- تفوق لاعبي للاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السيطرة على الكرة واختبار دقة التصويب واختبار سرعة الأداء
- هناك تأثير واضح لمساحات اللعب على قدرات اللاعبين البدنية والمهارية .
- التعليق على الدراسة :

في هذه الدراسة لم يسلط الباحث الضوء على الصعوبات التي يواجهها لاعبو كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) في التأقلم أثناء ممارسة خماسي كرة القدم وتركيزه في المقارنة على الفروقات الموجودة بين اللاعبين .

ب- الدراسة الثانية : دراسة مجيد خدايش أسد 2008 .

" بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية " .
تکمن أهمية الدراسة في :

- بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9 . 12) سنة في مدينة السليمانية .
- بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9 . 12) سنة في مدينة السليمانية .
- وضع معايير لبطاريتي اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9 . 12) سنة في مدينة السليمانية .

واختار عينة البحث حيث بلغت عينة البحث (120) لاعبا في المرحلة الثانية بواقع 15% من مجتمع الأصل ، أما عينة التقنين (220) لاعبا من المرحلة الثالثة بواقع 27.5% من مجتمع البحث . وطبق الباحث 21 اختبارا بدنيا و12 اختبارا مهاريا واستخدم التحليل العامل بأسلوب التدوير المتعامد وكانت استنتاجاته من خلال عملية التحليل العامل عن فرز أربعة عوامل بدنية ومهارية وقد أطلقت المسميات على تلك العوامل . (مذكرة بكالوريوس في التربية البدنية ، جامعة القادسية ، 2017)

ج- الدراسة الثالثة : دراسة مكي محمود حسين (2001) .

"بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى " .
تکمن أهمية الدراسة في :

- بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى .
- وضع معايير الخاصة بكل وحدة من وحدات البطارية .

- تصنيف اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم على وفق أنظمة الطاقة العامة .
واعتمد على عينة البحث مكونة من (126) لاعبا ومثلت نسبة 36% من
مجتمع البحث . وطبق الباحث (30) اختبارا على عينة البحث واستخدم التحليل
العالمي باستخدام التدوير المتعامد والمائل والتي أظهرت عشرة عوامل تم قبول
خمسة عوامل منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل . (مذكرة
بكالوريوس في التربية البدنية ، جامعة القادسية ، 2017) .

د- الدراسة الرابعة: أ.م.نعم خالد الخفاف ، م.د.عثمان عدنان ألبياتي ، 2013

"تأثير برنامج تدريبي مقترح في الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية
والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات"

تكمن أهمية البحث في :

- الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب في أرضيات الصالات المغلقة في عدد
من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الأولى بكرة القدم للصالات.
- الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب في أرضيات الصالات المفتوحة في عدد
من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الثانية بكرة القدم للصالات.

حيث استخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، اشتملت عينة البحث على (34)
لاعبا من لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة القدم للصالات وتم اختيارهم بصورة عمدية،
قسّما إلى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (10) لاعبا وتم توزيع المجموعتين
بطريقة القرعة (الطريقة العشوائية غير المنتظمة)، فاستخدمت الأولى المنهاج التدريبي
المقترح للتدريب على أرضيات الصالات المغلقة والثانية المنهاج التدريبي المقترح نفسه
الذي طبقتة المجموعة الأولى ولكن على أرضيات الصالات المفتوحة (الملاعب العشبية

المسيجه). وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للعينات المرتبطة واختبار(ت) للعينات الغير المرتبطة والنسبة المئوية.

*الصالة المغلقة: يقصد بها القاعات الداخلية المخصصة للأنشطة الرياضية ذات الأرضية الصلبة.

*الصالة المفتوحة: يقصد بها الملاعب المكشوفة المسيجه ذات العشب الأخضر الاصطناعي. وتحصل على الاستنتاجات التالية :

- تطور في كافة الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي من خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعتين التجريبية.

- تفوق المجموعة التجريبية التي تدرت بأرضيات الصالات المغلقة في الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية التي تدرت بأرضيات الصالات المفتوحة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

- لم يحقق المنهج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعتين التجريبية فروقا ترتقي إلى مستوى المعنوية في الاختبارات البعدية للصفات البدنية قيد البحث ومهارة الدرجة.

(مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد السادس، 2013)



الفصل الأول

تمهيد :

تعتبر اللياقة البدنية كموضوع بحث مستمر من قبل العلماء والباحثين والمختصين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها وتنميتها ، وهذا كله من اجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكن أن يبلغه من اجل تدعيم المستوى الفني والخططي ، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية أو حتى في تحسين طريقة أدائه في جميع جوانب حياته الشخصية والرياضية . على هذا الأساس جاء هذا الفصل ليوضح بعضاً من جوانب اللياقة البدنية ، وبعض عناصرها .

1- مفهوم اللياقة البدنية:

يعرفها (KORYAKVRSKI) بأن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية ،مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى. (حنفي محمود مختار ، 1985 ،ص62-63) . و حسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين (FR.PAVCK) (J.KOZIK) من تشيكوسلوفاكيا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية . (إبراهيم سلامة ، 1979 ،ص35) . ويرى بسطويسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية، القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته و نموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية : التحمل، السرعة، القوة، المرونة و الرشاقة، أما المدرسة، الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (بسطويسي أحمد ، ص96) .

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم "ردك أندرسون" فجاء على النحو التالي : هي قدرة الجهاز التنفسي و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين. (إبراهيم سلامة ، 1979 ،ص 57)

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن .

يذكر " تشارلز بيوكر " أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة ، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية و الثقافية والنفسية ، و عرفها العالم الفسيولوجي " كلافج أندرسون بأنها قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها " ليلي فرحات " على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد ، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو. (ليلي السيد فرحات ، 2001 ، ص 189) .

2-مكونات اللياقة البدنية:

2-1 حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير "كلارك" في ثلاث مكونات: القوة - العضلية - الجلد العضلي (الجلد الدوري). (أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين ، 1993 ، ص 17) كما أنه ذهب إلى إبراز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:

- القدرة العضلية
- الرشاقة
- المرونة
- السرعة.

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي:

- توافق الذارعين و العينين .
- توافق القدم و العينين.

كما أنه أشار " تشارلز بيوكر 1960 - 1974 أن " لارسون " و " يوكم " قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية و وضعا قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

-مقاومة المرض.

-القدرة العضلية والجلد العضلي.

-القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

-الجلد الدوري التنفسي.

-المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة. (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين

، 1993ص 17)

2-2 حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية(سابقا) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير "هارا" (HARRE) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي: القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. أما في الإتحاد السوفياتي سابقا فيرى علماءه أمثال زانتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي : القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة.

ثم يلي ذلك من الأهمية : الاسترخاء العضلي، التوازن ، الإحساس بالمسافة) (إبراهيم سلامة ، 1979 ص 89) .

3- أقسام اللياقة البدنية :

3-1 اللياقة البدنية العامة:

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن ، و إعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.

تعرف اللياقة البدنية العامة كما يلي : " مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة مباشرة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة ."

التعريف السابق للياقة البدنية العامة يستخدم في الإعداد البدني العام للرياضيين في كافة الرياضات ، إذ أن تحقيق اكتساب الرياضي للياقة البدنية العامة هدفاً من أهداف التدريب الرياضي حيث يعتمد بناء اللياقة البدنية الخاصة على قاعدة اللياقة البدنية العامة . (مفتي إبراهيم، 2004، ص 28).

2-3 اللياقة البدنية الخاصة:

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة (إبراهيم سلامة، 1979، ص 95) .

كما تعرف اللياقة البدنية الخاصة بأنها : " مقدرة يتسم بها الرياضي ، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية ، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة ."

التعريف السابق للياقة البدنية الخاصة يستخدم في الإعداد البدني الخاص للرياضيين لكافة الرياضات ، بعد أن يكونوا قد أتموا مرحلة الإعداد العام ، والتي تخطط لإكسابهم اللياقة البدنية العامة .

يلاحظ من التعريف أن التمرينات المستخدمة في اكتساب اللياقة البدنية الخاصة سوف تتضمن نفس مسار الحركات التي يتسم بها أداء الواجبات البدنية الحركية في الرياضة التخصصية . (مفتي إبراهيم، 2004، ص 28).

4-بعض عناصر اللياقة البدنية:

1-4-1-4 المداومة :

1-1-4-1 مفهومها :

هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب. (Jurgen weineck, ,1996, p 107)

هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة .

(Jean-Luc Layla Rémy lacramp, 2007,p112)

إذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب و الإستمرار في أداء

النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية.

2-1-4-2 أهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من

المداومة القاعدية يتيح لنا:

-تحسين قدرة الأداء البدني.

-التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.

-التقليل من أخطار الإصابات.

-التقليل من الأخطاء التقنية.

-إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب.

-صحة مستقرة بالنسبة للرياضي. (Jurgen weineck,1996 P109-110) .

2-4-2 السرعة :

1-2-4-1 تعريف السرعة:

عرفها " لارسن " و " يوركام " بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع

واحد في اقصر زمن وقد عرفها " هارا " بكونها سرعة انتقالية " السرعة الانتقالية " التي

تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن (قاسم حسن حسين،1998، ص 46)

ويعرفها " كلارك " بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة . ويعرفها محمد صبحي حسنين بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن . (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1996 ، ص76) .

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1996 ص88) .

4-2-2 أنواع السرعة : (Jurgen weineck,1996, p249)

إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام وهي من عناصر دراستنا ومنها :

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية.

- سرعة رد الفعل

1- سرعة رد الفعل:

تشتمل على الزمن المستخدم للحافز إلى الإحساس الأول للانقباض العضلي .(قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 60) .

2- السرعة الانتقالية :

ويعرفها " هارا " بكونها القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن .

و يقول " علاوي " : " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة . (أبو العلا عبد الفتاح ، 1997 ص 187) .

السرعة الحركية :

القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة إي أقل زمن ممكن (كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسنين، 1997ص 88) .

4-2-3 أهمية السرعة:

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح المهارات الحركية (مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001 ص 92)

ويمكن اعتبار أن : (Jurgen weineck,1999, P 293- 294).

- السرعة جزء من كل القدرات البدنية.
- سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية بدنية هي:
- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن.
- قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة.
- القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.
- القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات للعب غير متوقعة.
- القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة.
- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن.
- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية .

4-2-4 العلاقة بين السرعة والمطاولة (المداومة):

يفهم تحت مصطلح مطاولة السرعة قابلية العضلات لمقاومة التعب أثناء السرعة العالية بحيث لا تظهر حالة التوازن بين كمية استقبال الأكسجين واستهلاكه وحاجة الجسم إليه ، فمطاولة السرعة أثناء أقصى سرعة تعرف بمطاولة الركض السريع ، لذلك فطاولة السرعة العضلية التي يحتاجها العداء على طول مسافة الحركة تتطلب جهدا استثنائيا للجمع بين كلا الصفتين . (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 85) .

4-2-5- العلاقة بين السرعة والقوة :

يفهم مصطلح السرعة - القوة بأنه "قابلية الفرد على إظهار أقصى قوة في اقل فترة زمنية مع المحافظة على الأداء الصحيح للحركة". كما أن درجة إظهار صفتي السرعة - القوة لا يتعلق بالقوة العضلية فقط ، وإنما يعتمد على قابلية الرياضي أثناء التركيز بشكل عال للقوى العضلية - العصبية واستثارة قابلية الجسم . (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 86)

4-3 القوة :

4-3-1 تعريف القوة :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تتجهضها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (ريسان خريبط مجيد ، 1998 ، ص 59) ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها " القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة فقط (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص19) .

وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها (أبو العلا عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين ، 1993 ، ص 97) .

4-3-2 أنواع القوة:

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة .

- **القوة القصوى :** هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي.

(Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, 2007 P11).

يطلق على القوة القصوى اعلي قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي حيث تعد عنصرا أساسيا تعين المستوى المطلوب في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة. (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 172)

- **القوة المميزة بالسرعة :** (القوة الانفجارية)

هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية(محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري ، 1998 ص 104)

وهي القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة بأقل وقت ممكن، وتظهر مثل هذه القوة في حالات القفز إلى أعلى أو القفز إلى الأمام (موقع المدرب العربي ، انترنت)

• قوة التحمل:

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة (Jurgen weineck, 1999 P183) .184

3-3-4 أهمية القوة:

-القوة العضلة تكسب الذكور والإناث تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

-تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية.

-تقديم أكبر نجاعة ممكنة للقدرة التقنية والتكتيكية والبدنية.

-الوقاية من الإصابات.

-الوقاية من التشوهات.

4-4-4 الرشاقة :

1-4-4 تعريف الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ص 197) .

ويحسب " وحيد محجوب " فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء . (وحيد محجوب ، 1989، ص87)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية .

4-4-2 أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي :

- الرشاقة العامة

- الرشاقة الخاصة

أولا : الرشاقة العامة :

هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية .

ثانيا : الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة . (حنفي محمد مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ص 69)

4-4-3 مكونات الرشاقة :

أ . التوافق : يعرف على انه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد

ب . الدقة : هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين ، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز .

ت . التوازن : يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي) .

4-4-4 أهمية الرشاقة :

يمكن تلخيص أهمية الرشاقة أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات والاقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ، كما تساعد على سرعة التعلم للمهارات الحركية وبالتالي تطوير التقنية .

الخلاصة :

من خلال ما سبق فإننا تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض عناصر اللياقة البدنية، ووضحنا عدة مفاهيم حسب مختلف المدارس من خلال معرفة مفهوم اللياقة البدنية، وتقسيماتها، كما تم التعرض إلى مفهوم المداومة والقوة والسرعة والرشاقة، والعلاقات الإرتباطية بين هاته العناصر ، تعريفها، وأنواعها وأهميتها بما يتوافق ومتطلبات البحث. و حاولنا أيضا تسليط الضوء على بعض العناصر البدنية التي تم اختبارها في موضوع دراستنا حتى نجعل القارئ في تواصل مع حيثيات دراستنا الأساسية .



الفصل الثاني

تمهيد :

تناولنا في هذا الفصل المهارات الأساسية في كرة القدم وهي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . وتعد المهارات الأساسية طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من قبل اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره(عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، 2007، ص 12).

حيث أن إتقان المهارات الأساسية يتطلب التدريب المتواصل لفترة طويلة . فلقد شهدت كرة القدم تطورا هائلا خلال الفترة الأخيرة وقد تميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين وقدرتهم الفائقة على تطبيق أقسام المهارات الأساسية بكل دقة وتكامل في مختلف الوضعيات ، فقد أصبح اللاعب على درجة عالية من السيطرة والتحكم بالكرة إضافة إلى قدرته في الخداع والمساندة بطرق مختلفة والتهديف مباشرة على المرمى ، وقد عمل هذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والذي يتمتع به اللاعبون إلى الارتفاع بمستوى أداء الفريق بصورة عامة.

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

1-1 مفهوم المهارة :

لفظ المهارة "skill" يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الاداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة .

لفظ المهارة يمتد لشمول كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية .

1-2 أنواع المهارات :

هناك ثلاث أنواع من المهارات :

- مهارات معرفية cognitive skill، مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة ...
- مهارات إدراكية perceptual skill، مثل مهارات إدراك أشكال معينة .
- مهارات حركية motor skill، مثل المهارات الرياضية .

1-3 تعريف المهارة الحركية الرياضية :

- تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها : مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين .
- هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في اقل زمن ممكن . (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص 13) .

- هي نمط سلوكي حركي يتكرر في ظروف مختلفة وهذا النمط يشمل مجموعة من الحركات التي تؤدي في تسلسل متناسق دقيق وتوقيت وحركة ملائمة ومناسبة .
- هي نشاط حركي محدود وشمل حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة . (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص 20) .

1-4 مفهوم المهارة في كرة القدم :

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة ، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . (حنفي محمود مختار ، 1994 ، ص 71) .

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية ، ويرى محمد حازم ومحمد أبو يوسف بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه . (يوسف لازم كماش، 2012، ص 57) .

1-5 أهمية المهارة في كرة القدم :

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، من أجل الفوز بالمباراة .

تتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لموقف الهجوم والدفاع ، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية ، وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها ، وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل ، ويشير محمد حسن علاوي إلى انه " مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه ، وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم ، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب

أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق .(محمد حسن علاوي، 1972 ، ص275) .

1-6 خصائص المهارة في كرة القدم :

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى ، بجملة من الخصائص نذكر منها مايلي :

_الخصائص التقنية :

- **التعدد** : تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى ، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها .
- **التنوع** : إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين ، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات ، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين ، الرأس ، الركبة ، الفخذ والصدر في تنفيذها ، حيث يختلف استخدام كل جزء من غيره في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة .

_ الخصائص النفسية :

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة ، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة ، والتحكم فيها ، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع الزملاء وسرعة إيجاد الحول تحت ضغط المنافس والجمهور . (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 16) .

2 المهارات الأساسية بكرة القدم :

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ، ولا شك أن لعبة كرة القدم تزخر بالعديد من المهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات ، ويؤكد حنفي مختار "انه بدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط وان إجادته للمهارات تتطلب تدريباً طويلاً " ، إذ أن المهارات الأساسية تعني " تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها "(حنفي مختار 1978،ص73) .

وهو ما جعل الباحثين والخبراء الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات ، فيما يلي يمكن استعراض مختلف التصنيفات حسب توجهات الباحثين .

2-1 أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم :

قسمت المهارات الأساسية إلى ثلاث مجموعات حسب مؤتمر وارسو 1982 وهي :
(الأطرش وآخرون ، 2017،ص32).

- الرئيسية : الضرب إلى المرمى (التهديف) .
- الأساسية : الحركة بدون الكرة . دحرجة الكرة والمراوغة .
- المساعدة : الإخماد والضرب (المناولات) .

وقد قسمت المهارات الأساسية بكرة القدم إلى :

- مهارات أساسية بدون كرة .
- مهارات أساسية بالكرة .

2-1-1 المهارات الأساسية بدون كرة : (الأطرش وآخرون ، 2017، ص 27).

أ- الركنز وتغيير الاتجاه

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الركض في ساحة الملعب ، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طول زمن المباراة نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب الخصم وكذا لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع ، وهذه تقتضي منه الركض بأقصى سرعة من اجل الوصول إلى الكرة ، وقد يكون الركض بخطوات كبيرة أو صغيرة ، بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب متهيئا لتغيير اتجاهه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعته ، وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون قاصداً خداع الخصم .

إن جوهر الركض في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة الكرة أو اللاعب في الملعب .

ب- القفز

يعتبر القفز من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لكثرة استخدامه في اللعب ، وخاصة في ضرب الكرة بالرأس ، وفي القفز لاجتياز الخصم أو لإبعاد كرة من منطقة المرمى . ولا بد من ارتباط القفز بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة ، فالقفز السليم ويتوقيت مضبوط يؤدي إلى انجاز جيد وقد يكون سببا في فوز الفريق في حالة إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من خسارة محتمة عن طريق قطع وإبعاد في الوصول إلى الكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب مما يتطلب التدريب المستمر على القفز وتطوير مقدرة اللاعب في القفز وذلك لان قوة القفز عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارين القفز .

ت- الخداع

هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه وعدم تمكينهم معرفة اتجاه اللاعب المهاجم ، ويلعب الخداع دورا أساسيا هاما بالنسبة للاعبى الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى فريق الخصم ، فمن الملاحظ بان الخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية الحصول على المساحة في الملعب إذ يتمكن فيه من التصرف الخططي السليم .

وكون الخداع مرتبط بزكاء اللاعب وسرعة رد الفعل ، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل زمن ممكن ، وهو يتيح للاعب تفوقا على الخصم واحتفاظه بالكرة ، كما أن حركته تكون متقنة وغير واضحة للخصم الأمر الذي يجعله يستجيب استجابة خاطئة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية ، وهناك طرق عديدة للخداع وجب على اللاعب أن يتقنها من اجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية .

2-1-2 المهارات الأساسية بالكرة : (عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب ،2007، ص 19).

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحوادهم على الكرة لبناء هجمة وإحراز هدف في مرمى المنافس وتشمل على :

- الدحرجة .
- المناولة .
- استقبال الكرة .
- السيطرة على الكرة .
- الجري بالكرة . المراوغة .

- التصويب .
- ضرب الكرة بالقدم والرأس .
- القطع والتشتيت .
- مهارات حارس المرمى .

وقد أردنا من خلال دراستنا التركيز على بعض المهارات الأساسية التي تخدم موضوعها من خلال الشرح وتوضيح كيفية أدائها ومنها :

أ- الدرجة :

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر ، ويتم التحرك بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة . وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز على الكرة إعطاء مناولة لزميله ، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واطزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة ، وتعد من الوسائل الفردية المهمة والتي يفترض أن تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس . كما أن لمهارة الدرجة أداء فني خاص بها .

● أهداف الدرجة :

- إشغال المنافس .
- كسر مصيدة التسلل
- إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ .
- إعطاء فرصة لتنظيم الهجوم
- تأخير اللعب وكسب الوقت .

- تشتيت انتباه الخصم .
- تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب .

• أنواع الدرجة :

- الدرجة بالوجه الأمامي للقدم .
- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم .
- الدرجة بالجزء الدخلى من القدم .

ب- التصويب : (التهديف)

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف، والتي يجب أن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكراً على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات والتصويب الجيد يتميز :

- الدقة : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز هدف .
- القوة : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها .
- السرعة : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه .

والتصويب يتم بجميع أعضاء الجسم والتي سمح بها قانون اللعبة باستخدامها شريطة ألا يتم التنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم أو الاتكاء عليه ... الخ.

• أنواع التصويب :

- أ- التصويب بالرأس للأمام والجانب .
- ب- التصويب بالصدر للأمام والجانب .
- ت- التصويب بالقدم وهو على أنواع :

1. التصويب بوجه القدم : ويعد من أقوى أنواع التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة وقريبة .

2. التصويب في باطن القدم : ويتم عند الزحزحة ووضع الكرة باتجاه المرمى .

3. التصويب بخارج القدم .

4. التصويب في مقدمة القدم .

5. التصويب بداخل القدم .

6. التصويب بالكعب .

• أقسام التصويب : ويقسم حسب حركة الكرة القادمة

(1) التصويب من الأمام .

(2) التصويب من الجانب .

(3) التصويب من الخلف .

ت- المراوغة :

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع والتمويه شريطة ن تبقى الكرة تحت السيطرة ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة مختلف فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار.

• مراحل أداء المراوغة :

لكي تؤدي المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي :

- اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .

- مرحلة تنفيذ القرار وتقسّم إلى قسمين : أ- عمل الخداع المناسب .

ت- أداء الحركة النهائية .

• أهداف المراوغة :

1. إشغال المنافس وتشتيت انتباهه .

2. كسر مصيدة التسلل .

3. إعطاء فرصة لاستحداث الفراغ واعدة لتنظيم الموقف الهجومي .
4. تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها .
5. الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على الضربات الحرة .

• أنواع المراوغة :

وهي تعتمد في الأساس على الخداع ومنها :

1. المراوغة بالرجلين :تتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها لتشتيت انتباه الخصم .
2. المراوغة بالجدع : من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك مباشرة للاتجاه المقرر سلفا .
3. المراوغة بالنظر : شد انتباه المنافس بالنظر إلى اتجاه معين ومن ثم التحرك بالاتجاه الأخر .
4. المراوغة باستعمال الكلام : الإيعاز إلى زميل بالركض باتجاه معين وأداء المراوغة بالاتجاه الأخر
5. المراوغة بلف الجسم كاملا مع الكرة : يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما .
6. المراوغة بإيقاف الكرة : أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة لتثبيت الخصم كخدعة لكن يتابع اللاعب الجري السريع بالكرة تاركا الخصم .

ث- السيطرة على الكرة :

وهي تعني امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب بالطريقة المناسبة حسبما يقتضيه الموقف ، وهذه المهارة تتطلب من اللاعب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء

الجسم التي تقوم بامتصاص لان أي خلل يتسبب في فقدان الكرة . (محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم ، 1985، ص63) .

وتشمل السيطرة على الكرة :

• امتصاص الكرة بمشط القدم :

لا يختلف امتصاص الكرة بمشط القدم الأمامي عن بقية مهارات المتعلقة بالسيطرة على الكرة ، إلا أن الخلاف ينحصر في الجزء المستخدم من القدم .

• امتصاص الكرة بالصدر :

- امتصاص الكرة بالصدر: يتكرر بصورة مستمرة في معظم حالات اللعب ، فهذه المهارة أهمية لذا لا يمكن للاعب الاستغناء عنها .

- امتصاص الكرة بالفخذ : يعتبر من ضمن المهارات الأساسية الخاصة بالسيطرة على الكرة حيث يستخدمها اللاعب في حالات كثيرة مثل (قرب الخصم ، عدم صلاحية الأرض) .

- تنطيط الكرة على مشط القدم : تعتبر احد أركان تعليم مهارة السيطرة على الكرة لما تحدثه من علاقة قوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد العلاقة كلما تمكن اللاعب من تقوية مهاراته بشكل عام يجعل سيطرته على الكرة بشكل آلي .

• مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة .

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

ج- التمرير: (يوسف لازم كماش، 2017، ص 98)

هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد .

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من

تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير .

• أنواع التمرير : (عادل تركي حسن ، سلام جبار صاحب ، 2007، ص 41)

- التمرير الأمامي:

يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

- التمرير العرضي:

أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

- التمرير للخلف :

أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم

لبدا الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس .
- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي .
- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة .

وعند التدريب على مهارات التمرير مراعاة التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه.

كما أنه من الضروري تعويد الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تباعد عنها قبل وصول الزميل .

● أهداف التمرير : حيث أن التمرير يتيح للفريق :

- الإعداد للهجمات .
- استمرار الاستحواذ على الكرة
- القيام بالهجمة المرتدة
- تغيير اتجاه اللعب
- القيام بالتمريرة النهائية أو الحاسمة .

3- المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم :

3-1 المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم : (عمار الزبير احمد، 2005، ص 74)

تمتاز مهارات خماسي كرة القدم بالخصوصية لطبيعة أدائها داخل الصالات وهذه المهارات هي نفسها في كرة القدم الاعتيادية لكن تختلف في طريق أدائها ودرجة الصعوبة في تنفيذها نظرا للجانب الخططي الذي يختلف من حيث صغر مساحة واللعب السريع وضغط المنافس المستمر وهذا ما يتوجب على اللاعبين التعاون والمساندة المستمرة فيما بينهم داخل الملعب ومدى فعاليتهم في التحكم والإتقان الصحيح للمهارات .

وتتكون المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم من خلال مصادر خماسي كرة القدم :

- التهديف (التسديد) .
- المراوغة .
- الدحرجة .
- السيطرة على الكرة (الإخماد) .
- التمرير .
- قطع وتشتييت الكرة .
- مهارات حارس المرمى .

بالإضافة أن هنالك مهارات عند اللاعبين يؤدونها أثناء المباريات بدون الكرة أهمها استغلال الفراغات بالجري وتغيير الأماكن باستمرار وهو ما يسمى بالمشاغلة لتسهيل مهمة الزميل في إنهاء الهجمة بطريقة ملائمة وتسجيل الهدف .

4- لعبة خماسي كرة القدم : (Claude Doucet 2014,p 9)

1-4 تعريف لعبة خماسي كرة القدم :

نشأت لعبة كرة القدم الخماسي (futsal) في بلد الأورغواي بأمريكا اللاتينية عام 1930 م وذلك عندما قرر مدرب محلي إنشاء لعبة تلعب في صالات رياضية داخلية لتجنب إلغاء المباريات وخصص التدريب بسبب الأحوال الجوية، وقد تم لعبها في نفس الوقت تقريبا في شوارع البرازيل وقد أقيمت أول مسابقة دولية لكرة القدم الخماسية في عام 1965 م ومنذ ذلك الحين انتشرت اللعبة في جميع أنحاء العالم وهي طريقة جديدة لممارسة كرة القدم وقد تم وضع لها قوانين شبيهة بكرة القدر الاعتيادية لأول مرة في سنة 1958 وبعده تم إنشاء تنظيم الدولي للعبة عام 1971 ونظم أول كاس عالم لخماسي كرة القدم futsal عام 1982 بالبرازيل .

وقد اشتقت كلمة futsal من الكلمتين الاسبانيتين "FUTSAL" و" SALA " .

4-2 قوانين اللعب في خماسي كرة القدم: (Claude Doucet 2014,p 9)

• الملعب :

يكون طول الملعب على الاقل 25 م وعرض 15 م وفي المباريات الدولية (طول 38 م على أن لا يتجاوز 42 م وبعرض 18 م على ان لا يتجاوز 25 م) .

• الكرة :

مصنوعة من الجلد او بعض المواد المشابهة بمحيط (62م - 64 م) ، وزنها 440 غ ولا يقل عن 400غ وضغط الكرة ما بين (0.4 - 0.6) ضغط جوي .

• عدد اللاعبين :

2- تلعب المباراة بخمسة لاعبين بما فيهم الحارس .

3- لا تبدأ المباراة بأقل من 30 لاعبين .

- 4- مفتوح طول المباراة من موقع التبديل .
- 5- اللاعب المسابقات الرسمية الحد الأقصى للبدلاء 09 لاعبين .
- 6- التبديل المطرود يتم تعويضه بلاعب بعد مرور دقيقتين إلا إذا تم تسجيل هدف في مرمى فريقه فان البديل يدخل مباشرة .

• مدة المباراة :

- 7- تتكون المباراة من شوطين كل شوط عبارة عن 20 دقيقة ملعوبة .
- 8- الأشواط الإضافية لكل شوط 05 دقائق ملعوبة .
- 9- الوقت المستقطع دقيقة واحدة في كل شوط فقط .
- 10- الراحة بين الشوطين 15 دقيقة .

• الحكام : وهم عبارة عن أربعة حكام يسيرون المباراة ويطبقوا قوانين التحكيم الخاصة باللعبة :

- 11- حكم ساحة رئيسي : هو صاحب القرار الأول والأخير .
- 12- حكم ساحة مساعد .
- 13- حكم لضبط المنطقة الفنية واحتساب الأخطاء للفريقين .
- 14- حكم ميقاتي لضبط مدة المباراة في جميع أوقات المباراة .

• معدات اللاعبين :

استخدام اللاعب لمعدات تساعده على اللعب ولا تشكل خطر عليه وعلى المنافس ، والمعدات الأساسية : (حذاء رياضي من القماش باطنه مصنوع من المطاط مناسب للأرضيات ، حامي الساقين ، قميص وتبان ، جوارب) .

الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل جانب مهم في تطوير الجانب الخططي وهو التركيز على المهارات الأساسية التي تتميز بها اللعبتان انطلاقاً من مبدأ خصوصية النشاط الرياضي لأننا أمام نوعية خاصة من المهارات المستوى العالي والتي بدونها تصبح إمكانية تطوير وتنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية باعتبار المهارات الأساسية الوسيلة المهمة للاعب بالتعامل مع الكرة ، كما أن مستوى الأداء المهاري يتحدد من خلال التحكم الجيد في الانجاز لمختلف المهارات .

الفصل الثالث

تمهيد :

يناقش في هذا الفصل الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة ، انطلاقا من المنهج المتبع الملائم للدراسة وأساليبه ومبررات اختيار مجتمع البحث ، وطبيعة العينة والخطوات المتبعة في اختيارها ، كما يتناول هذا الفصل الأدوات المستخدمة في الإجراءات الميدانية للدراسة والمتمثلة في أدوات جمع البيانات وكيفية إعدادها واليات التحقق من صلاحياتها عن طريق معايير الصدق الثبات ، وتبيين الخطوات المتبعة لإجراء التطبيق الميداني ، وانتهاء بأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها من اجل التحقق من فرضيات الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعمل على توضيح الأفكار لدى الباحث ومعرفة الخطوات المتبعة بصورة مدققة في الإجراءات الميدانية لموضوع الدراسة من جهة ، ومن جهة أخرى الوصول إلى معطيات أولية تسبق الدراسة مثل عينة البحث ومكان الإجراء والوسيلة المتبعة في التقرب إلى أفراد العينة بالتالي فهو تحضير مسبق للظروف الدراسة الأساسية . وقد قمنا بهذه الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين لكل فريق من أفراد العينة بغية تحقيق مجموعة من الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي :

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات أفراد العينة .
- التحقق من سلامة وتوفير الأدوات المستخدمة في الاختبارات ومكان الانجاز .
- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات واخذ الاحتياطات لذلك .

2- منهج البحث :

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعا لنوع المشكلة والمراحل التي يمر بها البحث لحل تساؤلات المشكلة .

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق لها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة "طريقة يصل بها الإنسان للحقيقة" (محمد عبد العالي النعيمي وآخرون ، 2009، ص74) .

لذلك فقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي المقارن بالأسلوب المسحي لأنه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة .

3-مجالات البحث :

3-1 المجال البشري : تمت التجربة على عينة مكونة من لاعبي كرة القدم من فريق أمل بوسعادة ولاعبي خماسي كرة القدم من فريق اتلتيك المسيلة للموسم الرياضي 2018/2019 ، الذين ينشطون في كل الرابطة المحترفة الثانية والقسم الأول لبطولة خماسي كرة القدم ، والذي كان عددهم 32 لاعبا موزعين على النحو التالي : 18 لاعب لفريق أمل بوسعادة . 14 لاعب لفريق اتلتيك مسيلة .

3-2 المجال المكاني : أجريت الاختبارات في كل من :

القاعة متعددة الرياضات بالمسيلة .

القاعة متعددة الرياضات ببوسعادة .

3-3 المجال الزمني :

بدأنا بالدراسة الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر جانفي 2019 وهو تاريخ بداية الدراسة النظرية ، أما إجراء الاختبارات البدنية والمهارية فكانت خلال المدة الزمنية من 2019/03/14 إلى غاية 2019/04/29 .

4- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كل من فريقي اتلتيك فوتسال المسيلة وفريق أمال أمل بوسعادة ويبلغ عددهم الإجمالي (32) لاعبا موزعين على (14) لاعبا و (18) لاعبا على التوالي .

5- عينة البحث :

قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (المقصودة) وهم لاعبو كل من فريق أمل بوسعادة وفريق اتلتيك المسيلة وعددهم 32 وتم استبعاد 10 منهم 02 لم يجروا الاختبارات بسبب الغياب و 08 أجروا اختبار قبلي فبلغ بذلك أفراد العينة الحقيقية 22 لاعبا وبالتالي تكون نسبة التمثيل المئوية %68.75 .وهي نسبة مقبولة لتمثيل مجتمع البحث .

الفئة العمرية لفريق اتلتيك المسيلة ما بين (19- 22) سنة .

الفئة العمرية لفريق أمل بوسعادة (19 - 21) سنة . وهو بين مدى التجانس بين العينتين .

6- أدوات البحث :

اعتمدنا في بحثنا على الاختبارات البدنية والمهارية . بالإضافة الى الادوات المساعدة في البحث والمتمثلة في :

- المراجع والدراسات السابقة
- فريق عمل (الطالبان الباحثان ، مدربي الفريق ، مساعدين) .
- استمارة تسجيل المعلومات والبيانات .
- ساعة ميقاتي .
- كرة قدم .
- شريط قياس .
- صافرة .
- أقماع تدريب .
- شريط لاصق .

7- أداة البحث:

قمنا بإعداد واختيار مجموعة من الاختبارات التي تخص بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكل من لاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) وخماسي كرة القدم تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إعطاء الوقت الكافي لعملية التسخين لأفراد العينة وسجلت النتائج في استمارة تسجيل أعدت لهذا الغرض وكذا توضيح سير الاختبارات بطريقة بسيطة ومفهومة .

6-1 الاختبارات :

أ- الاختبارات البدنية :

❖ أولاً : السرعة الانتقالية

اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية . (طه إسماعيل وآخرون ، 1989 ، ص 249)

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة .

طريقة الأداء : تحدد منطقة الإجراء بخطين احدهما للبداية (الانطلاق) والآخر بعد 30 م للنهاية .

شروط الأداء:

1. الانطلاق من وضعية الوقوف .

2. الانطلاق بعد سماع الإشارة .

3. تسجيل زمن الاختبار بعد صحة الأداء .

4. يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

❖ ثانياً : السرعة الحركية . (مجلة الرافدين للعلوم والرياضة ، 2010)

اسم الاختبار : إدخال القدمين بالتعاقب داخل سلم

هدف الاختبار : قياس السرعة الحركية للرجلين

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ،ملعب ،سلم بطول 4 م وبعرض 50 سم مقسم إلى 20 مستطيل أبعاد كل مستطيل 40 سم×25 سم .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف السلم، عند سماع إشارة البدء يقوم بإدخال القدمين بالتعاقب داخل تقسيمات السلم وحسب الترتيب (يمين - يسار أو بالعكس) إلى نهاية السلم ،كما هو موضح في الشكل

شروط الأداء :

1. أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف خلف السلم.
2. يبدأ اللاعب بالاختبار عند سماع إشارة البدء.
3. على اللاعب نقل القدمين بالتعاقب .
4. للاعب الحرية في البدء بالاختبار بأي من الرجلين.
5. إذا خرج اللاعب من السلم تعاد المحاولة.

التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب 10/1 ثانية بعد خروج القدمين.

عدد المحاولات : للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

❖ ثالثاً : الرشاقة . (مجلة الرافدين للعلوم والرياضة ، 2010)

اسم الاختبار : الجري باتجاهات مختلفة حول خمسة شواخص .

هدف الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة ،ملعب خماسي كرة القدم، شريط لاصق ، شواخص بارتفاع (50 سم) .

طريقة الأداء : يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (3×4) م، وتوضع على أركانه 04 شواخص ، ويوضع شاخص في مركز المستطيل كما هو موضح في الشكل، يقف اللاعب عند خط البداية (الشاخص 01) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل خطوات جانبية ووجهه مواجه للداخل من خط البداية إلى الشاخص (02) ليستدير من حوله ويقوم بالجري إلى الأمام إلى الشاخص (03) ليستدير من حوله ثم الرجوع بالخلف إلى الشاخص 01 ليستدير من حوله والجري إلى الأمام إلى الشاخص (04) ليستدير من حوله ثم الرجوع بالخلف إلى الشاخص (03) ليستدير من حوله والجري إلى الأمام إلى الشاخص (05) ليستدير من حوله ثم الرجوع بالخلف إلى الشاخص (02) خط النهاية وله محاولتان :

شروط الاداء :

1. أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف .
2. يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.
3. على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
4. على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب 10/1 ثانية واحتساب أحسن نتيجة.

❖ رابعاً : مداومة السرعة

اسم الاختبار : مداومة السرعة .(طه اسماعيل واخرون ، 1989،ص 250)

هدف الاختبار : قياس مداومة السرعة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة

طريقة الأداء : تحدد مسافة 30 م تؤشر فيها نقطة البداية التي يجري منها اللاعب بسرعة الى خط النهاية والعودة مرة أخرى مكررا ذلك 05 مرات.

شروط الأداء :

1. الانطلاق من وضع الوقوف خلف خط البداية .

2. الجري بسرعة بعد سماع إشارة البدء .

يحسب الزمن المستغرق للأداء .

❖ خامساً : القوة المميزة بالسرعة (مجلة كلية التربية ، 2011)

اسم الاختبار : الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة لمدة 10 ثواني .

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شريط قياس

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالحجل على رجل واحدة ولمدة 10 ثواني .

شروط الأداء :

1. يبدأ التوقيت من بداية الحجل إلى نهاية زمن 10 ثواني .

2. صحة الأداء على رجل واحدة .

التسجيل : تحسب المسافة المقطوعة خلال 10 ثواني بواسطة شريط القياس .

ب-الاختبارات المهارية :

❖ أولاً : مهارة الدحرجة . (مفتي ابراهيم ، 1994، ص261)

اسم الاختبار: الدحرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم

هدف الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدحرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم .

الأدوات المستعملة : كرة قدم ، 10قوائم ، صافرة ، ساعة توقيت

طريقة الأداء: توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2)م

والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) م أيضا. ويقف اللاعب مع الكرة على خط البداية

وعند إعطاء الإشارة بالبدء يجري اللاعب بالكرة بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى

آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة كما في الشكل .

التسجيل : يحتسب للاعب الزمن لأقرب 10/1ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى

عودته لخط البداية مرة أخرى .

❖ ثانياً : مهارة السيطرة على الكرة . (محمد عبده ومفتي إبراهيم ، 1985، ص188)

اسم الإختبار : اختبار السيطرة على الكرة .

هدف الاختبار : قياس سرعة قدرة التحكم بالكرة في الهواء بجميع اجزاء الجسم ما عدا

الذراعين .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة توقيت الكترونية ،مساحة محددة للأداء بأبعاد

2.5م×2.5م

طريقة الأداء : يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض واللعب بها في الهواء

باستخدام أي جزء مسموح به قانونا من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من

التكرارات خلال 30 ثانية .

شروط الأداء :

6. تنتهي المحاولة بسقوط الكرة

7. لا تسجل التكرارات عند الخروج من المساحة المحددة حتى يعود إليها.

التسجيل : يسجل للاعب عدد التكرارات خلال 30 ثانية .

عدد المحاولات : للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

❖ ثالثاً : مهارة التمرير . (مجلة القادسية لعلوم التربية ، 2010)

اسم الاختبار : التمريرة الحائطية .

هدف الاختبار : قياس سرعة الأداء بكرة القدم

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة ، حائط .

طريقة الأداء : يحدد خط على بعد 5.5 م من حائط التدريب وتوضع عليه كرة القدم

ويقف اللاعب امامها وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب في التمرير 08 تمريرات صحيحة

على الحائط ومن خلف خط البداية .

شروط الأداء :

1. يعطى للاعب محاولتان ويحسب الزمن الأقل .

2. التمريرة الصحيحة هي التي ترتد من الحائط حتى تعبر الخط .

التسجيل: يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .

❖ رابعاً : مهارة التهديف . (مجيد خدايش اسد ، 2008، ص 99).

اسم الاختبار : اختبار الدرجة والتهديف نحو المرمى .

هدف الاختبار : التهديف من خلال الدرجة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة ، كرات قدم خماسي ، مرمى كرة قدم خماسي .

طريقة الأداء : يقسم مرمى كرة القدم الخماسي إلى ثلاث مستطيلات متساوية الأول والثالث

مقسم على قسمين وعليها درجات ، وعلى بعد 12م يوضع خط التهديف بطول 1م وخط

آخر على بعد 5م وكما موضح بالشكل (9) . يقوم اللاعب عند سماع الإشارة بالدرجة

لمسافة (5)م ومن ثم التهديف من العلامة المخصصة للتهديف ويعطى اللاعب 10

محاولات .

شروط الأداء :

3. يجب درجة الكرة مسافة (5)م قبل التهديف .

4. يستخدم القدم المفضلة لديه عند الدرجة والتهديف .

5. إذا تجاوز خط التهديف وهفّ (سدد) لا تحتسب له درجة .

6. إذا لم يدرج الكرة المسافة المطلوبة وهفّ (سدد) لا يحتسب له درجة .

التسجيل :

1. يعطى اللاعب (4) درجات إذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين .

2. يعطى اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين .

3. يعطى اللاعب (2) درجات إذا دخلت الكرة المستطيل الأوسط .

4. يعطى اللاعب (1) درجة إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين (كرة على

الأرض).

5. لا تعطى أي درجة إذا خرجت الكرة بعيداً عن الهدف .

ملاحظة : قام الباحث بتصعيب الاختبار من خلال زيادة مسافة التهديد بين اللاعب والهدف المرسوم على الحائط حيث كانت المسافة 10م جعلها 12م كون العينة من فئة المتقدمين بعد استشارة الخبراء.

❖ **خامساً :** مهارة المراوغة .(محمد عبده ومفتي إبراهيم ،1985، ص 173)

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين الحواجز بالكرة .

هدف الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة والمراوغة بالكرة.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، كرة قدم ، شواخص ، صافرة

طريقة الأداء : يرسم خط بطول (6م) وتوضع حواجز بحيث تكون المسافة بينهما (1م)

ونفس المسافة مع خط البداية ، يقف المختبر ومعه الكرة عند خط البداية، عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الحواجز ثم الدوران من خلف الحاجز الأخير والرجوع بين الحواجز حتى الوصول إلى خط البداية مرة أخرى.

شروط الأداء :

1. إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي تعتبر المحاولة فاشلة.
2. يضاف 2ثا لزمان الأداء لكل لمسة للكرة لأي من الحواجز الأربعة أو ترك للكرة للحواجز دون المرور بينهما.
3. تعطى للمختبر محاولة واحدة.

التسجيل : يسجل الزمن للمختبر في أداء الاختبار ويضاف إليه زمن احتساب الأخطاء إلى 10/1 ثانية.

2-6 الأساليب الإحصائية :

تعتبر من اهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الاساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها ، علما ان لكل بحث وسائله الاحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على العلاقات الاحصائية التالية :

- **المتوسط الحسابي** : ان المتوسط الحسابي يمثل مجموعة مفردات وقيم المجموعة التي اجري عليها مقسوم على هذه القيم ويصطلح عليه عادة بالرمز \bar{x} وصيغته كالاتي :

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n} \text{ حيث :}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

$\sum \times i$: مجموع قيم مفردات العينة .

n: افراد العينة .

- **الانحراف المعياري**: الغرض منه هو معرفة ما اذا كانت العينة متجانسة امشنتة ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب اوتباعد النتائج ويرمز له بالرمز **s** ويعطى بالصيغ التالية :

$$s^2 = \frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n-1} \text{ : التباين}$$

$$s = \sqrt{s^2} \text{ : الانحراف المعياري}$$

x: مفردات العينة.

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

$(xi - \bar{x})$: انحراف كل مفردة عن المتوسط الحسابي .

$(xi - \bar{x})^2$: مربع هذه الانحرافات .

$\sum (xi - \bar{x})^2$: مجموع مربعات جميع الانحرافات.

- **معامل الارتباط** : يستخدم معامل الارتباط لقياس درجة ارتباط بيت متغيرين أو ظاهرتين ويعرف معامل الارتباط الذي يرمز له بالرمز u بأنه عبارة عن مقياس رقمي يقيس قوة الارتباط بين متغيرين .

استخدمنا لمعالجة النتائج بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss).

8- الأسس العلمية للاختبار :

• ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف " (احمد محمد خاطر وفهمي البيك ، 1978 ، ص 18) .
 وتم تطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة 06 لاعبين موزعة على 03 لاعبين لكل فريق بتاريخ 05 مارس 2019 وأعيد الاختبار نفسه وفي نفس الظروف بعد أسبوع والتي تم استبعادها من مجتمع البحث ، بعد ذلك استخرجنا معامل الارتباط البسيط " بيرسون " وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وجدنا القيمة المحسوبة لكل اختبار، وتحصلنا ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (1).

- **صدق الاختبار** : من اجل التأكد من صدق الاختبارات قمنا باحتساب الصدق الذاتي ، وذلك بحساب الجذر التربيع لمعامل الثبات ، وقد تبين أن الاختبارات تتميز بصدق ذاتي عالي لأنه يرتبط بدرجة معامل الثبات حسب الجدول رقم (1) .

• موضوعية الاختبار :

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تتميز بالسهولة والوضوح ، غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي ، إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يُبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه . (إبراهيم احمد سلامة،1988،ص 39) . حيث ان عملية التسجيل تتم باستخدام قياسات علمية مثل وحدات الزمن والمسافة والدرجات واستعمال تكنولوجيا الأجهزة التي مستوى الخطأ فيها ضعيف وبذلك فالاختبارات المستخدمة ذات موضوعية .

الدراسة الإحصائية :

معامل الصدق	عامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات	
0.94	0.89	6	اختبار السرعة الانتقالية	الاختبارات البدنية
0.94	0.90	6	اختبار السرعة الحركية	
0.95	0.92	6	اختبار القوة المميزة للسرعة	
0.96	0.94	6	اختبار مطاولة السرعة	
0.97	0.96	6	اختبار الرشاقة	
0.90	0.81	6	اختبار مهارة الدحرجة	الاختبارات المهارية
0.99	0.99	6	اختبار مهارة المراوغة	
0.93	0.87	6	اختبار مهارة السيطرة على الكرة	
0.98	0.97	6	اختبار مهارة التهديف	
0.92	0.96	6	اختبار مهارة التمرير	

جدول رقم (01) : قيم الثبات والصدق لأداة البحث.

9- متغيرات البحث :

متغيرات البحث هي:

- عناصر اللياقة البدنية وهي: السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة، مداومة السرعة .
- المهارات الأساسية وهي : الدحرجة، التسديد، السيطرة على الكرة ، التمرير، المراوغة.
- خماسي كرة القدم .
- كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) .

الخلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي تساعد الباحث على عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها ، وتعتبر هذه الإجراءات أسلوباً منهجياً في أي بحث يسعى إلى دراسة علمية صحيحة تجعلنا نتدرج في مراحل العمل الميداني انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية ومختلف الجوانب المتعلقة بالاختبارات ، عينة البحث ، مجالاته وكذا الدراسة الإحصائية .



الفصل الرابع

تمهيد :

من أهم المراحل المنهجية في الدراسات هي عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من اجل توضيح طبيعة الفروق بين المتغيرات التي يصل إليه الباحث ، وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة والتعبير عن مدلولاتها حتى لا تبقى مجرد أرقام ، ويحتوي هذا الفصل على دراسة تحليلية للنتائج المدونة في جداول إحصائية خاصة ومناقشتها لتبيين التغير الواقع في عناصر البحث .

1- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها :

1-1- عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) .

- عرض نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي خماسي كرة القدم في عناصر اللياقة البدنية الخمسة (السرعة الإنتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة، القوة المميزة للسرعة ، مداومة السرعة،)

من أجل اختبار هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار مان ويتني mann whitney لحساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين، وهو عبارة عن بديل لاختبار t لعينتين المستقلتين، ويستخدم عادة في العينات صغيرة الحجم، ويرمز له بالرمز (U)، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار الفرضية باستعمال هذا الاختبار الإحصائي:

جدول رقم (02): يبين نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين لاعبي كرة القدم الخماسية والمفتوحة في عناصر اللياقة البدنية.

عناصر اللياقة البدنية	نوع اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان ويتني U	الدلالة
السرعة الحركية	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	2.30	0.39	50	غير دال
	خماسي كرة القدم	10	2.17	0.06		
السرعة الانتقالية	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	4.26	0.24	57.5	غير دال
	خماسي كرة القدم	10	4.23	0.21		
مداومة السرعة	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	28.30	1.18	40	غير دال
	خماسي كرة القدم	10	29.06	0.95		
الرشاقة	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	10.72	0.76	50	غير دال
	خماسي كرة القدم	10	10.39	0.47		
القوة المميزة للسرعة	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	24.83	1.46	39	غير دال
	خماسي كرة القدم	10	23.91	1.52		

نلاحظ من الجدول رقم (02) ما يلي:

- **السرعة الحركية:** يتبين من الجدول أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في عنصر السرعة الحركية غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة مان ويتي (50)، والملاحظ أيضاً أن المتوسطات الحسابية بين لاعبي التصنيفين متقاربة جداً حيث بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (2.30) بانحراف معياري قدره (0.39)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية (2.17) بانحراف قدره (0.06)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في السرعة الحركية.

- **السرعة الانتقالية:** يتبين من الجدول أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في عنصر السرعة الانتقالية أيضاً أنه غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة مان ويتي (57.5)، والملاحظ أيضاً أن المتوسطات الحسابية بين لاعبي التصنيفين متقاربة جداً حيث بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (4.26) بانحراف معياري قدره (0.24)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية (4.23) بانحراف قدره (0.21)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في عنصر السرعة الانتقالية.

- **مداومة السرعة:** يتبين من الجدول أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في عنصر مداومة السرعة غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة مان ويتي (40)، والملاحظ أيضاً أن المتوسطات الحسابية بين لاعبي التصنيفين متقاربة جداً حيث بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (28.30) بانحراف معياري قدره (1.18)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية (29.06) بانحراف قدره (0.95)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مداومة السرعة.

- **الرشاقة:** يتبين من الجدول أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في عنصر الرشاقة غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة مان ويتي (50)، والملاحظ أيضاً أن المتوسطات الحسابية بين لاعبي الفريقين متقاربة جداً حيث بلغ متوسط لاعبي كرة القدم

المفتوحة (10.72) بانحراف معياري قدره (0.76)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية (10.39) بانحراف قدره (0.47)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في عنصر الرشاقة.

- القوة المميزة للسرعة: يتبين من الجدول أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في عنصر القوة المميزة للسرعة غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة مان ويتني (39)، والملاحظ أيضاً أن المتوسطات الحسابية بين لاعبي التصنيفين متقاربة جداً حيث بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (24.83) بانحراف معياري قدره (1.46)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية (23.91) بانحراف قدره (1.52)، وبالتالي يمكن القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في القوة المميزة للسرعة.

وفي الأخير بما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم حسب نوع اللعبة في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية، نستطيع القول بأن الفرضية الأولى لم تتحقق.

عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارات كرة القدم الخمسة (الدرجة، التسديد، السيطرة على الكرة، التمير، المراوغة)

من أجل اختبار هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار مان ويتني mannwhitney لحساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين، وهو عبارة عن بديل لاختبار t لعينتين مستقلتين، ويستخدم عادة في العينات صغيرة الحجم، ويرمز له بالرمز (U)، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار الفرضية باستعمال هذا الاختبار الإحصائي:

جدول رقم (03): يبين نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفرق بين لاعبي كرة القدم الخماسية والمفتوحة في مهارات كرة القدم.

مهارات كرة القدم	نوع اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان ويتي u	الدلالة
مهارة التهديف	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	18.66	6.22	20.5	دال
	خماسي كرة القدم	10	25.60	4.37		
مهارة المراوغة	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	13.22	0.94	4	دال
	خماسي كرة القدم	10	10.56	0.99		
مهارة السيطرة على الكرة	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	41.41	12.73	25	دال
	خماسي كرة القدم	10	55.70	9.74		
مهارة التمرير	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	13.66	1.66	20	دال
	خماسي كرة القدم	10	12.12	0.38		
مهارة الدرجة	كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)	12	18.75	1.60	20	دال
	خماسي كرة القدم	10	21.40	2.26		

نلاحظ من الجدول رقم (03) ما يلي:

- مهارة التسديد: يتبين من الجدول السابق أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في مهارة التهديف كان دالا إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، حيث بلغت قيمة مان ويتي (20.5)، والملاحظ أيضاً أن هناك فرقا معتبرا بين المتوسطات الحسابية للاعبي التصنيفين، حيث قدر متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة بـ (18.66) بانحراف معياري قدره (6.22)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية (25.60) بانحراف قدره (4.37)، كما نلاحظ أيضاً أن الفرق كان لصالح لاعبي كرة القدم الخماسية باعتبار أن متوسط مهارة التهديف لديهم أكبر من متوسط مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم المفتوحة، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارة التهديف.

- مهارة المراوغة: يتبين من الجدول السابق أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في مهارة المراوغة كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، حيث بلغت قيمة مان ويتي (4)، وقد بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (13.22) بانحراف معياري قدره (0.94)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية بـ (10.56) بانحراف قدره (0.99)، لكن الملاحظ هنا أن الفرق كان لصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة باعتبار أن متوسط مهارة المراوغة لديهم أكبر من متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارة المراوغة.

- مهارة السيطرة على الكرة: يتبين من الجدول رقم () أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في مهارة السيطرة على الكرة كان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، حيث بلغت قيمة مان ويتي (25)، والملاحظ أيضاً أن هناك فرقا كبيرا بين المتوسطات الحسابية للاعبي التصنيفين، حيث قدر متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة بـ (41.41) بانحراف معياري قدره (12.73)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية بـ (55.70) بانحراف قدره (9.74)، كما أن الفرق جاء لصالح لاعبي كرة القدم الخماسية باعتبار أن متوسط مهارة المراوغة لديهم أكبر من متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارة السيطرة على الكرة.

- مهارة التمرير: يتبين من الجدول السابق أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في مهارة التمرير كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، حيث بلغت قيمة مان ويتي (20)، وقد بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (13.66) بانحراف معياري قدره (1.66)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية بـ (12.12) بانحراف قدره (0.38)، وقد كان الفرق دل إحصائياً لصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة باعتبار أن متوسط مهارة التمرير لديهم أكبر من متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية، وبالتالي يمكن القول أنه

توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارة التمرير .

- مهارة الدرجة: يتبين من الجدول السابق أن الفرق بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في مهارة التمرير كان دالا إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، حيث بلغت قيمة مان ويتي (20)، وقد بلغ متوسط لاعبي كرة القدم المفتوحة (18.75) بانحراف معياري قدره (1.60)، بينما قدر متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية بـ (21.40) بانحراف قدره (2.26)، وقد كان الفرق دل إحصائيا لصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة باعتبار أن متوسط مهارة التمرير لديهم أكبر من متوسط لاعبي كرة القدم الخماسية، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارة التمرير .

وفي الأخير يتبين مما سبق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والخماسية في جميع مهارات كرة القدم، وبالتالي نستطيع القول بأن الفرضية الثانية تحققت .

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في عناصر اللياقة البدنية الخمسة (السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، مداومة السرعة، الرشاقة، القوة المميزة للسرعة)

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة وهو ما ينفي فرضية دراستنا وذلك لعدة اعتبارات مختلفة ، ونختلف في دراستنا مع دراسة محمد صحيل (2017) . ومن خلال دراستنا فان عناصر اللياقة البدنية من ناحية التدريب والتطوير متشابهة ومقاربة بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) بالإضافة إلى مستوى المنافسة والفئة العمرية للعينة حيث نجد اختبار السرعة الانتقالية رغم

الفروق الحسابية بين متوسطات الحسابية إلا أنها متقاربة وهذا يعود إلى طبيعة الأداء البدني والمهاري في لعبة كرة القدم الحديثة والشاملة وفق الدراسات التي أجريت في هذا المجال والتي تتطلب السرعة في الأداء في جميع النواحي الخطئية كسرعة الانطلاق وسرعة العودة للدفاع وسرعة التصرف بالكرة والبناء السريع للهجمة وكل هذه التحركات السريعة تتميز بها اللعبتين فنجد أنها تعتمد على القوة وهو ما يؤكد عليه " عصام عبد الخالق " حيث يشير أن أقصى استخدام للقوة من أهم وسائل الوصول إلى مستويات عالية في السرعة وهو ما ينطبق على اختبار السرعة الحركية كما أكده " R.Keivits-Boucher " في لعبة خماسي كرة القدم . أما اختبار مداومة السرعة فيتضح الدور المهم الذي تلعبه مداومة السرعة على مستوى كرة القدم المفتوحة وخماسي كرة القدم من خلال عدد التكرارات للأداء السريع في الدفاع والهجوم مع الفارق في مساحة اللعب وزمن المباراة ، ومن جهة أخرى يرى "منذر الخطيب وعلي الخياط" أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى صفة مداومة السرعة بصورة كبيرة بسبب ما يؤديه من انطلاقات متكررة ولمسافات مختلفة وتغير أحداث اللعب باستمرار الأمر الذي يتطلب كفاءة عالية في أنظمة إنتاج الطاقة للمحافظة على مستوى سرعته لأطول فترة ممكنة للحفاظ على جاهزية اللاعب لمقاومة التعب . من نتائج اختبار الرشاقة وجدنا تقارب كبير بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة بسبب ما نجده من واجبات حركية متنوعة وفي اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاهات والوقوف المفاجئ بالكرة أو بدونها وهو ما يؤكد "مفتي إبراهيم" انه في الجزء الأول من التدريب إعطاء أهمية كبيرة في تطويرها وانجازها في كرة القدم لأنها تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية في كرة القدم وإتقانها . أما اختبار القوة المميزة بالسرعة فيمكن تفسير عدم وجود فروق بين لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة إلى أن التركيز أثناء الإعداد البدني في كرة القدم على بناء عضلي عال وقوي وسرعة حركية كبيرة من اجل الوصول إلى أعلى مستويات القوة المميزة بالسرعة وهو ما ذهب إليه مفتي إبراهيم كما أن " Claude Doucet " يبين أهميتها في خماسي كرة القدم ويعود ذلك لحاجة اللاعب إلى قدرات بدنية

عالية نظرا لحالات الاحتكاك المستمر للحفاظ على الكرة مع تردد عال للاستجابة الحركية وضرب الكرة والجري بها وبالتالي فالقوة المميزة بالسرعة تتميز بها كلتا اللعبتين .

1-3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة ولاعبي كرة القدم الخماسية في مهارات كرة القدم الخمسة (مهارة التهديف، مهارة المراوغة، مهارة السيطرة على الكرة، مهارة التمرير، مهارة الدرجة).

توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية لكل من لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة سواء لصالح فريق خماسي كرة القدم في كل من مهارة التهديف والسيطرة على الكرة ، الدرجة ، ولصالح فريق لاعبي كرة القدم المفتوحة في كل من مهارة المراوغة والتمرير . فمهارة السيطرة على الكرة تعتبر من المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي كرة القدم مما يعني الحفاظ على الكرة والتصرف الصحيح حسب الموقف المطلوب لأنه في احتكاك مباشر ومستمر تحت ضغط المنافس بالإضافة إلى قرب المنافس منه وبشكل يدفعه إلى السيطرة على الكرة وحيازتها ومنع الخصم من انتزاعها سواء في الدفاع أو الهجوم أكثر مما هو عليه الحال في الملاعب المفتوحة . فلاعب خماسي كرة القدم يسعى لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ هنا يشكل خطرا على الفريق خصوصا مع قلة وجود فرص التعويض . وفي اختبار الدرجة نجد أهميتها في لعبة خماسي كرة القدم من منطلق الحفاظ على الكرة كما أن الدرجة يعقبتها التمرير أو المراوغة أو التصويب نحو المرمي وتستعمل للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لمناولة الكرة خاصة العدد القليل للاعبين ومساحة اللعب صغيرة . وفي اختبار دقة التهديف فذلك يعود إلى أن لعبة خماسي كرة القدم تعطي العديد من الخصائص التكتيكية لغرض تسجيل الأهداف والتصويب على مرمى المنافس بطريقة متتالية مع عدم وجود قانون التسلل ، كما أن اللعب في مساحات صغيرة وتحت الضغط والمراقبة من قبل الخصم يشجع على اللعب

الجماعي وسرعة إيصال الكرة إلى الفريق المنافس ، إضافة إلى الكرات الثابتة الكثيرة وضربات الجزاء تزيد من فرص التهديد أكثر مما هو عليه في الملاعب المفتوحة .أما في اختبار مهارة المراوغة فنرى أن لاعبي كرة القدم المفتوحة يعتبرونها من الحلول المهمة في صناعة الفرص وخلق فراغات في منطقة دفاع الخصم لتسجيل الأهداف ، وفي اختبار التمرير فلاعب كرة القدم يكون دائما في عملية ركل الكرة بطرق مختلفة من اجل التمريرة البعيدة أو القريبة وحتى العرضية والعالية ومن مختلف الوضعيات للجسم وهو ما نجده قليل في لعبة خماسي كرة القدم أين التمرير القريب والسريع بسب صغر مساحة اللعب .

الاقتراحات :

من خلال دراستنا لنتائج البحث الحالي نقترح مايلي :

1. الاهتمام بالجانب المهاري وتحسين مستواه عن طريق اعداد برامج تدريبية خاصة بلعبة خماسي كرة القدم .
2. استعمال لعبة خماسي كرة القدم كوسيلة تدريبية في كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) من طرف المختصين والمدربين .
3. الاعتماد على التكوين القاعدي الصحيح للفئات الصغرى لدى فرق لعبة خماسي كرة القدم .
4. وضع خطة استراتيجية طويلة المدى لتطوير رياضة خماسي كرة القدم في مختلف الميادين المادية والتقنية والفنية والادارية .
5. اجراء برامج تكاملية بين اللعبتين من اجل تطوير لعبة كرة القدم عن طريق الانتقاء والتوجيه الرياضي .

الآفاق المستقبلية :

- اقتراح على الباحثين الاهتمام بلعبة خماسي كرة القدم في الجزائر باعتبارها رياضة حديثة في تطوير المستوى التنافسي من خلال دراسة أنظمة إنتاج الطاقة التي تميز اللعبة بالإضافة إلى معرفة القدرات والتغيرات الوظيفية للاعبين .
- بناء اختبارات ومقاييس بدنية ومهارية تساهم في إعطاء إضافة علمية في مجال كرة القدم عامة وخماسي كرة القدم خاصة .

الخلاصة :

حاولنا من خلال البحث وبعد تسجيل النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات البدنية والمهارية المنجزة ودراستها بالاعتماد على الدراسات والأساليب الإحصائية لمعرفة مستوى الدلالة بين متغيرات البحث ومناقشتها بالاعتماد على مراجع متعلقة بموضوع البحث من اجل تفسير النتائج، وقد اعتمدنا في تحليل ومناقشة النتائج على معامل الارتباط "مان ويتي" الذي يتناسب مع العدد القليل في أفراد عينة البحث وتحصلنا على:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة وهو ما ينفي صحة فرضية البحث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الأساسية بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) ، حيث نجد ان كل من مهارة التسديد ، السيطرة على الكرة والدحرجة كانت لصالح لاعبي خماسي كرة القدم، أما مهارتي المراوغة والتمرير كانت لصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) .

الملاحق

التاريخ :

اولاً :

اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة :ساعة توقيت ، صافرة .

طريقة الأداء : تحدد منطقة الإجراء بخطين احدهما للبداية (الانطلاق) والآخر بعد 30 م للنهاية .

شروط الأداء:

1. الانطلاق من وضعية الوقوف .
2. الانطلاق بعد سماع الإشارة .
3. تسجيل زمن الاختبار بعد صحة الأداء .
4. يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	الزمن
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

ثانياً :

التاريخ :

اسم الإختبار :إدخال القدمين بالتعاقب داخل سلم

هدف الإختبار : قياس السرعة الحركية للرجلين

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ،ملعب ،سلم بطول 4 م وبعرض 50 سم مقسم إلى 20 مستطيل أبعاد كل مستطيل 40 سم×25 سم .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف السلم، عند سماع إشارة البدء يقوم بإدخال القدمين بالتعاقب داخل تقسيمات السلم وحسب الترتيب (يمين- يسار أو بالعكس) إلى نهاية السلم ،كما هو موضح في الشكل

شروط الأداء :

1. أن يبدأ اللاعب الإختبار من وضع الوقوف خلف السلم.
 2. يبدأ اللاعب بالإختبار عند سماع إشارة البدء.
 3. على اللاعب نقل القدمين بالتعاقب .
 4. للاعب الحرية في البدء بالإختبار بأي من الرجلين.
 5. إذا خرج اللاعب من السلم تعاد المحاولة.
- التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الإختبار ولأقرب 10/1 ثانية بعد خروج القدمين
- عدد المحاولات : للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	زمن 1 م	زمن 2م
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

ثالثاً :

التاريخ :

اسم الاختبار : الجري باتجاهات مختلفة حول خمسة شواخص .

هدف الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة :ساعة توقيت ، صافرة ،ملعب خماسي كرة القدم، شريط لاصق ، شواخص بارتفاع (50 سم) .

طريقة الأداء : يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (3×4) م، وتوضع على أركانه 04 شواخص ، ويوضع شاخص في مركز المستطيل كما هو موضح في الشكل أدناه، يقف اللاعب عند خط البداية (الشاخص 01) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل خطوات جانبية ووجهه مواجه للدخل من خط البداية إلى الشاخص (02) ليستدير من حوله ويقوم بالجري إلى الأمام إلى الشاخص (03) ليستدير من حوله ثم الرجوع بالخلف إلى الشاخص 01 ليستدير من حوله والجري إلى الأمام إلى الشاخص (04) ليستدير من حوله ثم الرجوع بالخلف إلى الشاخص (03) ليستدير من حوله والجري إلى الأمام إلى الشاخص (05) ليستدير من حوله ثم الرجوع بالخلف إلى الشاخص (02) خط النهاية وله محاولتان

شروط الاداء

1. أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف .
2. يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.
3. على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
4. على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

التسجيل:يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب 10/1 ثانية واحتساب أحسن نتيجة.

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	زمن 1 م	زمن 2م
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

رابعاً :

التاريخ :

اسم الاختبار : مداومة السرعة

هدف الاختبار : قياس مداومة السرعة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة

طريقة الأداء : تحدد مسافة 30 م تؤشر فيها نقطة البداية التي يجري منها اللاعب بسرعة الى خط النهاية والعودة مرة أخرى مكررا ذلك 05 مرات.

شروط الأداء :

1. الانطلاق من وضع الوقوف خلف خط البداية .
2. الجري بسرعة بعد سماع إشارة البدء .
3. يحسب الزمن المستغرق للأداء .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	زمن 1 م	زمن 2م
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

خامساً :

التاريخ :

اسم الاختبار : الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة لمدة 10 ثواني .

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شريط قياس

طريقة الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الاشارة يقوم بالحجل على رجل واحدة ولمدة 10 ثواني .

شروط الاداء :

1. يبدأ التوقيت من بداية الحجل الى نهاية زمن 10 ثواني .
2. صحة الاداء على رجل واحدة .
3. التسجيل : تحسب المسافة المقطوعة خلال 10 ثواني بواسطة شريط القياس .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	زمن 1 م	زمن 2م
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

أولاً : مهارة الدحرجة

التاريخ :

اسم الاختبار : الدحرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم (1)

هدف الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدحرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم .

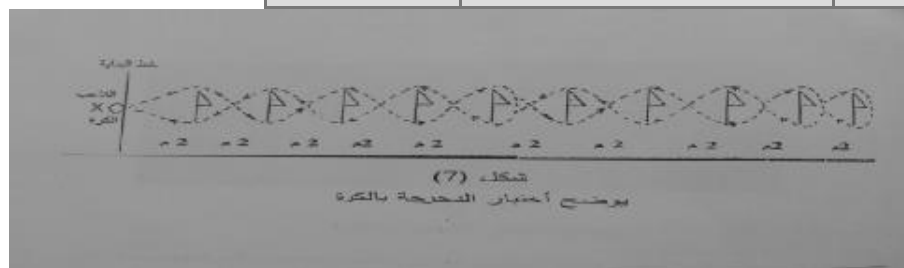
الأدوات المستعملة : كرة قدم ، 10قوائم ، صافرة ، ساعة توقيت

طريقة الأداء: توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2)م والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2) م أيضاً. ويقف اللاعب مع الكرة على خط البداية وعند إعطاء الإشارة بالبداية يجري اللاعب بالكرة بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة كما في الشكل .

التسجيل : يحتسب للاعب الزمن لأقرب 10/1 ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	الزمن
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		



(1) مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخططي للاعب بكرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1994 , ص 261.

ثانياً : مهارة السيطرة على الكرة

التاريخ :

اسم الإختبار :إختبار السيطرة على الكرة (1)

هدف الإختبار : قياس سرعة قدرة التحكم بالكرة في الهواء بجميع اجزاء الجسم ما عدا الذراعين .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ،ساعة توقيت الكترونية ،مساحة محددة للاداء بابعاد 2.5م×2.5م

طريقة الأداء : يقوم اللاعب برفع الكرة باحدى القدمين عن الارض واللعب بها في الهواء باستخدام اي جزء مسموح به قانونا من اجزاء الجسم والاحتفاظ بها لاقصى عدد من التكرارات خلال 30 ثانية .

شروط الأداء :

1. تنتهي المحاولة بسقوط الكرة
2. لا تسجل التكرارات عند الخروج من المساحة المحددة حتى يعود اليها.

- التسجيل : يسجل للاعب عدد التكرارات خلال 30 ثانية .

- عدد المحاولات : للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	عدد التكرارات 1 م	عدد التكرارات 2م
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

(1)محمد عبده ومقتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الحديث ، الكويت ، 1985،ص.188

التاريخ :

ثالثاً : مهارة التمرير

اسم الاختبار : التمريرة الحائطية . (1)

هدف الاختبار : قياس سرعة الأداء بكرة القدم

الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة ، حائط .

طريقة الأداء : يحدد خط على بعد 5.5 م من حائط التدريب وتوضع عليه كرة القدم ويقف اللاعب امامها وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب في التمرير 08 تمريرات صحيحة على الحائط ومن خلف خط البداية .

شروط الاداء :

1. يعطى للاعب محاولتان ويحسب الزمن الأقل .
2. التمريرة الصحيحة هي التي تترد من الحائط حتى تعبر الخط .

التسجيل: بحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	زمن 1 م	زمن 2 م
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

(1) مجلة الفادسية لعلوم التربية الرياضية . المجلد (11) العدد (2)

رابعا : مهارة التهديف

التاريخ :

اسم الاختبار : اختبار الدرجة والتهديف نحو المرمى . (1)

هدف الاختبار : التهديف من خلال الدرجة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة ، كرات قدم خماسي ، مرمى كرة قدم خماسي .

طريقة الأداء : يقسم مرمى كرة القدم الخماسي الى ثلاث مستطيلات متساوية الاول والثالث مقسم على قسمين وعليها درجات ، وعلى بعد 12م يوضع خط التهديف بطول 1م وخط اخر على بعد 5م وكما موضح بالشكل (9) . يقوم اللاعب عند سماع الاشارة بالدرجة لمسافة (5)م ومن ثم التهديف من العلامة المخصصة للتهديف ويعطى اللاعب 10 محاولات .

شروط الأداء :

1. يجب درجة الكرة مسافة (5)م قبل التهديف .
 2. يستخدم القدم المفضلة لديه عند الدرجة والتهديف .
 3. اذا تجاوز خط التهديف وهدف (سدد) لا تحسب له درجة .
 4. اذا لم يدحرج الكرة المسافة المطلوبة وهدف (سدد) لا يحسب له درجة .
- التسجيل :
1. يعطى اللاعب (4) درجات اذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين .
 2. يعطى اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين .
 3. يعطى اللاعب (2) درجات اذا دخلت الكرة المستطيل الاوسط .
 4. يعطى اللاعب (1) درجة اذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين (كرة على الرض).
 5. لا تعطى أي درجة اذا خرجت الكرة بعيداً عن الهدف .

ملاحظة : قام الباحث بتصعب الاختبار من خلال زيادة مسافة التهديف بين اللاعب والهدف المرسوم على الحائط حيث كانت المسافة 10م جعلها 12م كون العينة من فئة المتقدمين بعد استشارة الخبراء.

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	درجة 1 م	درجة 2م	درجة 3 م	درجة 4 م	درجة 5 م	درجة 6 م	درجة 7 م	درجة 8 م	درجة 9 م	درجة 10م
01											
02											
03											
04											
05											
06											
07											
08											
09											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

(1)- مجيد خديخش اسد : بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم ، مدينة السليمانية ، اطروحة دكتوراة ، جامعة سليمانية ، 2008م .ص99.

التاريخ :

خامساً : مهارة المراوغة

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين الحواجز بالكرة .

هدف الاختبار :قياس الرشاقة الخاصة والمراوغة بالكرة.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، كرة قدم ، شواخص ، صافرة

طريقة الأداء : يرسم خط بطول (6م) وتوضع حواجز بحيث تكون المسافة بينهما (1م) ونفس المسافة مع خط البداية ، يقف المختبر ومعه الكرة عند خط البداية، عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الحواجز ثم الدوران من خلف الحاجز الأخير والرجوع بين الحواجز حتى الوصول إلى خط البداية مرة أخرى.

شروط الأداء :

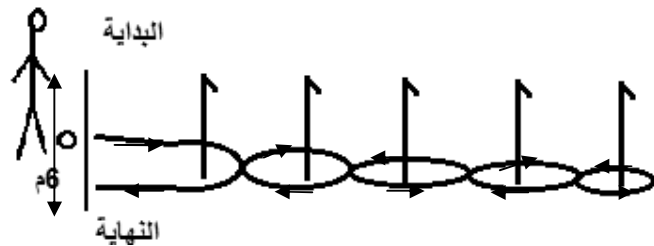
1. إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي تعتبر المحاولة فاشلة.
2. يضاف 2 ثا لزمन الأداء لكل لمسة للكرة لأي من الحواجز الأربعة أو ترك للكرة للحواجز دون المرور بينهما.
3. تعطى للمختبر محاولة واحدة.

التسجيل :يسجل الزمن للمختبر في أداء الاختبار ويضاف إليه زمن احتساب الأخطاء إلى 10/1 ثانية.

فريق :

الرقم	الاسم واللقب	زمن 1 م
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

اختبار الجري المتعرج بين الحواجز



الاختبارات المهارية في كرة القدم

NPAR TESTS

/M-W= السرعة. الحركية (1 2)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

		Rangs		
نوع اللعبة		N	Rang moyen :	Somme des rangs
السرعة الحركية	كرة القدم المفتوحة	12	12,33	148,00
	كرة القدم الخماسية	10	10,50	105,00
Total		22		

Tests statistiques^a

السرعة الحركية	
U de Mann-Whitney	50,000
W de Wilcoxon	105,000
Z	-,660
Sig. asymptotique (bilatérale)	,509
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,539 ^b

a. Variable de regroupement : نوع اللعبة

b. Non corrigé pour les ex aequo.

NPAR TESTS

/M-W= السرعة. الانتقالية (1 2)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

		Rangs		
نوع اللعبة		N	Rang moyen :	Somme des rangs
السرعة الانتقالية	كرة القدم المفتوحة	12	11,71	140,50
	كرة القدم الخماسية	10	11,25	112,50
Total		22		

Tests statistiques^a

السرعة الانتقالية	
U de Mann-Whitney	57,500
W de Wilcoxon	112,500
Z	-,165
Sig. asymptotique (bilatérale)	,869
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,872 ^b

a. Variable de regroupement : نوع اللعبة

b. Non corrigé pour les ex aequo.

NPAR TESTS

/M-W= السرعة BY اللعبة (1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

		Rangs		
نوع اللعبة		N	Rang moyen :	Somme des rangs
مداومة السرعة	كرة القدم المفتوحة	12	9,83	118,00
	كرة القدم الخماسية	10	13,50	135,00
Total		22		

Tests statistiques^a

مداومة السرعة	
U de Mann-Whitney	40,000
W de Wilcoxon	118,000
Z	-1,319
Sig. asymptotique (bilatérale)	,187
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,203 ^b

a. Variable de regroupement : نوع اللعبة

b. Non corrigé pour les ex aequo.

NPAR TESTS

/M-W=الرشاقة BY نوع اللعبة (1 2)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

		Rangs		
نوع اللعبة	N	Rang moyen :	Somme des rangs	
قياس الرشاقة				
كرة القدم المفتوحة	12	12,33	148,00	
كرة القدم الخماسية	10	10,50	105,00	
Total	22			

Tests statistiques^a

قياس الرشاقة	
U de Mann-Whitney	50,000
W de Wilcoxon	105,000
Z	-,660
Sig. asymptotique (bilatérale)	,510
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,539 ^b

a. Variable de regroupement : نوع اللعبة

b. Non corrigé pour les ex aequo.

NPAR TESTS

/M-W=القوة المميزة للسرعة BY نوع اللعبة (1 2)
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

		Rangs		
نوع اللعبة	N	Rang moyen :	Somme des rangs	
القوة المميزة للسرعة				
كرة القدم المفتوحة	12	13,25	159,00	
كرة القدم الخماسية	10	9,40	94,00	
Total	22			

Tests statistiques^a

القوة المميزة للسرعة	
U de Mann-Whitney	39,000
W de Wilcoxon	94,000
Z	-1,386
Sig. asymptotique (bilatérale)	,166
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,180 ^b

a. Variable de regroupement : نوع اللعبة

b. Non corrigé pour les ex aequo.

NPAR TESTS

/M-W= مهارة. التهديف مهارة. المراوغة مهارة. السيطرة. على. الكرة مهارة. التمرير
BY مهارة. الدرجة
(1 2) نوع. اللعبة
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney


		Rangs		Somme des
نوع اللعبة		N	Rang moyen :	rangs
مهارة. التهديف	كرة القدم المفتوحة	12	8,21	98,50
	كرة القدم الخماسية	10	15,45	154,50
	Total	22		
مهارة. المراوغة	كرة القدم المفتوحة	12	16,17	194,00
	كرة القدم الخماسية	10	5,90	59,00
	Total	22		
مهارة. السيطرة. على. الكرة	كرة القدم المفتوحة	12	8,58	103,00
	كرة القدم الخماسية	10	15,00	150,00
	Total	22		
مهارة. التمرير	كرة القدم المفتوحة	12	14,83	178,00
	كرة القدم الخماسية	10	7,50	75,00
	Total	22		
مهارة. الدرجة	كرة القدم المفتوحة	12	8,17	98,00
	كرة القدم الخماسية	10	15,50	155,00
	Total	22		

Tests statistiques^a

	مهارة التهديف	مهارة المراوغة	مهارة السيطرة على الكرة	مهارة التميرير	مهارة الدحرجة
U de Mann-Whitney	20,500	4,000	25,000	20,000	20,000
W de Wilcoxon	98,500	59,000	103,000	75,000	98,000
Z	-2,622	-3,693	-2,311	-2,649	-2,643
Sig. asymptotique (bilatérale)	,009	,000	,021	,008	,008
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,007 ^b	,000 ^b	,021 ^b	,007 ^b	,007 ^b

a. Variable de regroupement : نوع اللعبة

b. Non corrigé pour les ex aequo.



قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع :

المصادر:

1. القرآن الكريم.

2. الحديث النبوي.

3- قاموس المعاني .

المراجع :

1. إبراهيم احمد سلامة ، اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.

2. إبراهيم احمد سلامة ، التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار الثقافة ، العراق ،
1988 .

3. أبو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي
، القاهرة ، 1993 .

4. احمد محمد محمد خاطر وفهمي البيك ، التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار
المعارف ، مصر ، 1978 .

5. اشرف محمود ، اللياقة البدنية والاستشفاء في المجال الرياضي ، دار من المحيط الى
الخليج ، عمان 2016 .

6. بهاء الدين سلامة ، الإعداد المهاري في خماسي كرة القدم ، مكتبة الطالب الجامعي ،
الرياض ، 1987 .

7. بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
1999 .

8. حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
، 1978 ،

المصادر والمراجع :

9. ريسان خريبط مجيد ، النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الشروق ، عمان ، 2009 .
10. زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
11. ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية البدنية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
12. طه اسماعيل وآخرون ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
13. مجيد خديخش أسد ، بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة السليمانية ، العراق ، 2008.
14. محمد عبده ومفتي إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الحديث ، الكويت ، 1985 .
15. محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
16. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
17. محمود ابو العينين ومفتي إبراهيم ، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
18. محمد عبد العالي النعيمي وآخرون ، طرق ومناهج البحث العلمي ، ط1 ، دار الوراق ، عمان ، 2009 .
19. مفتي إبراهيم حماد ، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .

المصادر والمراجع :

20. مفتي إبراهيم حماد ،التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
21. عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ، كرة القدم تعليم – تدريب ، دار الخليج ، عمان ، 2007 .
22. مفتي ابراهيم ، اللياقة البدنية ، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2004 .
23. منذر هاشم الخطيب وعلي عبد الرزاق خياط ، دار المناهج ، الاردن ، 2000 .
24. عمار الزبير احمد ، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ،ط1 ، دار الكتب والوثائق ، 2005 .
25. عصام الدين عبد الخالق ، التدريب الرياضي : نظريات وتطبيقات ، مؤسسة المعارف ، القاهرة ، 1994 .
26. قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ،عمان ، 1998 .
27. وحيد محجوب ن علم الحركة والتعلم الحركي ،جامعة الموصل ، بغداد ، 1989 .
28. يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية في كرة القدم ، دار الخليج للنشر ، عمان ، 2017 .

ثانيا :المراجع باللغة الأجنبية :

1. Bernard Turpin ,préparation et entrainement du footballeur ,Edition amphora , paris,1990
2. Claude Doucet, les bases du futsal ,Edition Edilivre, paris, 2014.
3. R.Keivits- Boucher, les fondamentaux du futsal , Edite et publier le 15/08/06 par l'UNCF.
4. Weineck Jurgan , Manual d entrainement , 4 edition , Edition Vigot , 1996 .

ثالثا : الدراسات والمجلات :

1. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 11 ، العدد 02 ، 2010 .
2. مجلة الرافدين للعلوم والرياضة ، المجلد 16 ، العدد 55 ، 2010 .

المصادر والمراجع :

3. مجلة كلية التربية جامعة بغداد ، المجلد 23 ، العدد 02 .
4. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد السادس ،2013.

عَمَّ بِحَسْرَةٍ
أَلَيْسَ
أَسْرًا

دراسة مقارنة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11 لاعب) - دراسة ميدانية (فريق أتلتيك مسيلة فوتسال وفريق آمال أمل بوسعادة)

ملخص :

تهدف الدراسة إلى المقارنة بين أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية التي يتميز بها اللاعبين من خلال دراسة ومعرفة الفروق الموجودة بين لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11 لاعب) ، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الذي يناسب طبيعة البحث ، أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين كل من فريق أتلتيك مسيلة فوتسال وفريق آمال أمل بوسعادة لكرة القدم والبالغ عددهم 22 لاعبا ، وقد تم جمع البيانات عن طريق إجراء اختبارات بدنية ومهارية بعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا ، ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها اعتمادا على الدراسة النظرية وعلى ما توفر من دراسات سابقة ، تحصلنا على النتائج التالية :

- عدم وجود فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11لاعب) .
 - وجود فروق في المهارات الأساسية المدروسة بين لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11لاعب) .
 - وجود صعوبة في التأقلم لدى لاعبي كرة القدم المفتوحة في ممارسة لعبة خماسي كرة القدم .
- الكلمات الدالة : عناصر اللياقة البدنية - المهارات الأساسية - خماسي كرة القدم - كرة القدم للملاعب المفتوحة (11لاعب)

The Summary :

This research aims at comparing between the most important elements of the physical ability that characterize the football players by knowing the differences between the football players of the **futsal** and the (11 players) of football played in open stadiums. We worked by describing and scanning on some samples of players of the two football teams mentioned above. We worked on 22 players and gathered data through organizing physical and skillful tests after analyzing every data technically. The analysis was based on exposing and describing facts, then explaining it and finally debating it under the light of theory and basing on previous studies.

We have achieved these results:

- There are not differences in some elements of the physical ability between players who play **futsal** and those who play in open stadiums (11 players).
- There are differences in the basic skills between players who play **futsal** (5 players) and those who play in open stadiums (11 players).
- There is a difficulty of customary for players who play in open stadiums(11 players) to play futsal with 5 players.

Key words: Physical ability elements-5 football players-open stadium football players(11 players.)