

جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي

مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لكل من لاعبي
خماسي كرة القدم ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)
دراسة ميدانية لكل من فريق جامعة محمد خيضر فوتسال وفريق أمل طولقة 11 لاعب

إشراف الأستاذ:

- ميراد خليل

إعداد الطلبة:

- صحراوي عبد القادر

- صولي محمود

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾

[سورة هود، الآية 88]

إهداء

❖ إذا كان الإهداء جزءاً من الوفاء، فالى الذي لا يطيب الليل إلا بشكره، ولا يطيب النهار إلا بطاعته ولا تطيب اللحظات إلا بذكره المولى سبحانه عز وجل.

❖ إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة، إلى حبيبنا وسيدنا وخير خلق الله محمد صلى الله عليه وسلم.

لكل عمل نهاية وبداية عملي كان برضاها، ودعائهما، فكانت ثمرة هذا الدعاء التوفيق والسداد وختام مشوارنا الدراسي في الجامعة بهذه المذكرة:

❖ إليك يا ضياء قلبي ونور عيناى، يا من تعبت تسعاً وسهرتى بعد التسعة أشهر كل ليلة حتى أكبر وأصبح ما أنا عليه اليوم، إليك يا منبع الحب والحنان والدتي الغالية

❖ إلى من أكل الشيب شعره، وأثقلت الحياة كتفيه ومن تعب لأنجح، قدوتى فى الكرامة والشرف والذى العزيز

❖ إلى سندي فى الدنيا ومن اكتسب بهم القوة إخوتى

❖ إلى من استقى منهن الحنان أخواتى

❖ إلى أصدقائى ومن جمعتنى بهم سنوات الدراسة فى الجامعة

❖ إلى أستاذى الدكتور ميراد خليل الذى أشغل نفسه بمتابعة مذكرتى وتقديم النصح لى.

صحراوى عبد القادر

صولى محمود

شكر و عرفان:

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ»
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 "ميراد خليل" على إشرافه الجاد والمفيد في
التصحيح والتوجيه وتصويب الأخطاء، فله منا جزيل الشكر والعرفان
كما نشكر كل من رئيسي الفريقين (فريق جامعة محمد خيضر فوتسال، فريق
أمل طولقة (11 لاعب) لتسهيل مهمة البحث من خلال إجراء اختبارات ميدانية
وكل من ساعدنا على تجاوز عقبة هذا البحث ولو بكلمة التشجيع

صحراوي عبد القادر

صولي محمود

الفهرس

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر و عرفان
ب	مقدمة
05	الفصل التمهيدي: مدخل عام للبحث
05	1- الإشكالية
06	2- فرضيات البحث
06	3- أسباب اختيار موضوع البحث
06	4- أهداف البحث
07	5- مفاهيم ومصطلحات البحث
07	5-1- اللياقة البدنية
07	5-2- المهارات الأساسية
08	5-3- كرة القدم المفتوحة (11 لاعب)
08	5-4- خماسي كرة القدم
09	6- الدراسات السابقة
14	الفصل الأول: عناصر اللياقة البدنية
15	1- مفهوم اللياقة البدنية
16	2- مكونات اللياقة البدنية
16	2-1- حسب آراء علماء الغرب
17	2-2- حسب آراء علماء الشرق
17	3- أقسام اللياقة البدنية
17	3-1- اللياقة البدنية العامة
17	3-2- اللياقة البدنية الخاصة
18	4- بعض عناصر اللياقة البدنية

18	1-4- المداومة
19	2-4- السرعة
21	3-4- القوة
22	4-4- الرشاقة
24	الخلاصة
26	الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم
27	1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
27	1-1- مفهوم المهارة
27	1-2- أنواع المهارات
27	1-3- تعريف المهارة الحركية الرياضية
27	1-4- مفهوم المهارة في كرة القدم
28	1-5- أهمية المهارة في كرة القدم
28	1-6- خصائص المهارة في كرة القدم
29	2- المهارات الأساسية بكرة القدم
29	2-1- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم
37	3- المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم
37	3-1- المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم
38	4- لعبة خماسي كرة القدم
38	4-1- تعريف لعبة خماسي كرة القدم
38	4-2- قوانين اللعب في خماسي كرة القدم
40	الخلاصة
42	الفصل الثالث: إجراءات البحث الميدانية
43	1- الدراسة الاستطلاعية
43	2- منهج البحث
43	3- مجالات البحث
43	3-1- المجال البشري

43	3-2- المجال المكاني
44	3-3- المجال الزمني
44	4- مجتمع البحث
44	5- عينة البحث
44	6- أدوات البحث
45	7- أداة البحث
45	7-1- الاختبارات
51	7-2- الأساليب الإحصائية
52	8- الأسس العلمية للاختبار
53	9- متغيرات البحث
54	الخلاصة
56	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص البحث

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
53	جدول رقم (01): قيم الثبات والصدق لأداة البحث

مقدمة

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 اللذان يعتبران 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 وال نفسية والخطية والاجتماعية بالإضافة إلى التخطيط المنهج 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 والاجتماعية 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 و فرق لتشجيع ممارسة اللعبة وتنظيمها لكن كرة القدم اليوم تعيش ظروف صعبة و(نعني النوادي الجزائرية) 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 فإن محتوى دراستنا تضمن عدة فصول وذلك على النحو التالي:
- تم في الفصل التمهيدي وضعه كمدخل عام للبحث انطلاقاً 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 أجل الاستفادة في توجيه دراستنا.
 - تطرق الفصل الأول إلى تحليل نظري لأخذ متغيرات البحث وهو بعض عناصر اللياقة البدنية من مفهوم ومكوناتها وأهميتها وعناصرها التي تخدم موضوع بحثنا.
 - ويقدم الفصل الثاني جانباً 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.

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 الانتقالية، السرعة الحركية، الرشاقة، القوة المميزة للسرعة، مداومة السرعة) لكل من لاعبي خماسي كرة القدم (فريق جامعة محمد خيضر Futsal) ولاعبي كرة القدم المفتوحة (11 لاعب) (فريق أكابر طولقة).
- 2- هل توجد فروق في المهارات الأساسية (الدحرجة، التسديد، السيطرة على الكرة، التمير، المراوغة) لكل من لاعبي خماسي كرة القدم (فريق جامعة محمد خيضر Futsal) وكرة القدم المفتوحة (11 لاعب) (فريق أكابر طولقة)؟

2- فرضيات البحث:**الفرضية العامة:**

توجد فروق بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكل من لاعبي كرة القدم الخماسي (فريق جامعة محمد خيضر Futsal) وكرة القدم المفتوحة (11 لاعب) (فريق أكابر طولقة).

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 (الدحرجة، التهديف، السيطرة على الكرة، التمرير، 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.

- اهتمامنا 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 والتنافسي للاعبي خماسي كرة القدم.

5- مفاهيم ومصطلحات البحث:**5-1- 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 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⁽¹⁾.

إجراءيا:

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

عناصر اللياقة البدنية هي:

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

5-2- 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 بتنبيهات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة. فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد

(1) أشرف محمود، اللياقة البدنية والاستشفاء في المجال الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج، عمان، 2016، ص 10.

سلفاً.

"فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور⁽¹⁾.

إجراءياً:

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 بالإنجليزية يستعمل في أمريكا للتفريق عن لعبة الروغبي.

اصطلاحاً:

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 (ترايبية، عشب طبيعي أو اصطناعي)، ويعد الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم، ولها قانون لعبة رسمي.

المهارات الأساسية هي:

- الدحرجة.

- 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 الـ FIFA، وهي اشتقاق من كرة القدم المفتوحة، تتشكل مباراة كرة القدم الخماسي من خلال المنافسة بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين بما

(1) عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، كرة القدم: تعليم - تدريب، دار الخليج، عمان، 2007، ص 12.

فيهم حارس المرمى فضلا على أنها تعد مضمارا تعليميا بامتياز لتحسين السرعة والرشاقة لأنه تتطلب استجابات سريعة ومناولات دقيقة⁽¹⁾.

6- الدراسات السابقة:

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

أ- الدراسة الأولى: دراسة محمد عباس صخيل 2017.

دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين 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 أجل الترفيه والألعاب الشعبية وانتشرت إلى باقي دول العالم فتحوّلت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبها التدريبية. وتشترك 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 وأن في هذا البحث إمكانية الاستفادة من دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الخماسي ومقارنتها بمثلتها للاعبين 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 بلاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بخماسي كرة

(1) بهاء الدين سلامة، الإعداد المهاري في خماسي كرة القدم، مكتبة الطالب الجامعي، الرياض، 1987، ص 69.

القدم/جامعة القادسية واعتمد في دراسته على فرضية وجود فروق معنوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب 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 لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار مطاولة القوة واختبار مطاولة السرعة.
 - تفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار دقة المناولة واختبار الدرجة.
 - تفوق لاعبي 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 خديخش أسد 2008.

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

- بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9 - 12 سنة) في مدينة السليمانية.
- بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبي 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 التقنيين (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) اختباراً على عينة البحث واستخدم التحليل العامل باستخدام التدوير المتعامد والمائل والتي أظهرت عشرة عوامل تم قبول خمسة عوامل منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل⁽¹⁾.

د- الدراسة الرابعة: نعم خالد الخفاف، عثمان عدنان البياتي، 2013.

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

تکمن 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.

(1) مذكرة بكالوريوس في التربية البدنية، جامعة القادسية، 2017.

- 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، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين تضم كل مجموعة (10) لاعبين وتم توزيع المجموعتين بطريقة القرعة (الطريقة العشوائية غير المنتظمة)، فاستخدمت الأولى المنهج التدريبي المقترح للتدريب على أرضيات الصالات المغلقة والثانية المنهج التدريبي المقترح نفسه الذي طبقته المجموعة الأولى ولكن على أرضيات الصالات المفتوحة (الملاعب العشبية المسيجة). 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 المسيجة 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 التجريبيتين.

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

- لم يحقق المنهج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعتين التجريبيتين فروقا ترتقي إلى مستوى المعنوية في الاختبارات البعدية للصفات البدنية قيد البحث ومهارة الدرجة⁽¹⁾.

(1) 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 وتمييزها، وهذا كله من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدنية يمكن أن يبلغه من أجل 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 والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز الأعلى⁽¹⁾.

وحسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين (FR.PAVCK) و (J.KOZIK) من تشيكوسلوفاكيا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية⁽²⁾.

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 ونموه واتزانها والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة، أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية⁽³⁾.

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم "ردك أندرسون" فجاء على النحو التالي: هي قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين⁽⁴⁾.

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الآراء البدنية والحركية بأفضل درجة وأقل 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 والثقافية

(1) حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص 62، 63.

(2) إبراهيم أحمد سلامة، اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 35.

(3) بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 96.

(4) إبراهيم أحمد سلامة، المرجع السابق، ص 57.

والنفسية، وعرفها العالم الفسيولوجي "كلافج أندرسون" بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة 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⁽¹⁾.

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)⁽²⁾. كما أنه ذهب إلى إبراز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع وأشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

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

- توافق الذراعين والعينين.

- توافق القدم والعينين.

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

- مقاومة المرض.

- القدرة العضلية والجلد العضلي.

(1) ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية البدنية، ط 4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 189.

(2) أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 17.

- القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.
- الجلد الدوري التنفسي.
- المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة⁽¹⁾.

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 الاتحاد السوفياتي سابقا فيرى علماءه أمثال "زانتورسكي" أن مكونات الصفات البدنية هي: القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة. ثم يلي ذلك من الأهمية: الاسترخاء العضلي، التوازن، الإحساس بالمسافة⁽²⁾.

3- أقسام اللياقة البدنية:

3-1- اللياقة البدنية العامة:

تعني اكتساب اللاعب لجسم متكامل متزن، وإعداده 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 تجهزته الفيسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة مباشرة ومنتزعة 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 هدفا من أهداف التدريب الرياضي حيث يعتمد بناء اللياقة البدنية الخاصة على قاعدة اللياقة البدنية العامة⁽³⁾.

3-2- اللياقة البدنية الخاصة:

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة⁽⁴⁾.

(1) أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 17.

(2) إبراهيم سلامة، مرجع سابق، ص 89.

(3) مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 28.

(4) إبراهيم سلامة، مرجع سابق، 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⁽¹⁾.

4- بعض عناصر اللياقة البدنية:

4-1-1- المداومة:

4-1-1- مفهومها:

هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب⁽²⁾.

هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة⁽³⁾.

إن يمكننا ان نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية.

4-1-2- 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 التكنيكية التي يسببها التعب.

(1) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 28.

(2) Weineck Jurgan, **Manual d'entraînement**, 4^{ème} edition, edition vigot, 1996, P 107.

(3) Jean-Luc Layla Rémy Lacramp, 2007, P 112

- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي⁽¹⁾.

4-2- السرعة:

4-2-1- تعريف السرعة:

عرفها "لارسن" و"يوركام" بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن وقد عرفها "هارا" بكونها سرعة انتقالية "السرعة الانتقالية" التي تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن⁽²⁾.

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⁽³⁾.

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن⁽⁴⁾.

4-2-2- أنواع السرعة:⁽⁵⁾

إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاث 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⁽⁶⁾.

2- السرعة الانتقالية:

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

⁽¹⁾ Weineck Jurgan, op, cit, P 109-110.

⁽²⁾ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998، ص 46.

⁽³⁾ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 76.

⁽⁴⁾ نفس المرجع والصفحة.

⁽⁵⁾ Weineck Jurgan, op, cit, P 249.

⁽⁶⁾ قاسم حسن حسين، المرجع السابق، ص 60.

ويقول "علاوي": "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة"⁽¹⁾.
3- السرعة الحركية:

القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة أي أقل زمن ممكن⁽²⁾.
4-2-3- أهمية السرعة:

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح المهارات الحركية⁽³⁾.
 ويمكن اعتبار أن:⁽⁴⁾

- 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 اللعب 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 (المدائمة):

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 فمطاولة السرعة العضلية التي يحتاجها العداء على طول مسافة الحركة تتطلب جهدا استثنائيا للجمع بين كلا

(1) أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 187.

(2) كمال عبد الحميد، مصطفى صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 88.

(3) مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 92.

(4) Jurgen Weineck, Op, Cit, P 293 – 294.

الصفتين⁽¹⁾.

4-2-5- العلاقة بين السرعة والقوة:

يفهم مصطلح السرعة - القوة بأنه "قابلية الفرد على إظهار أقصى قوة في أقل 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⁽²⁾.

4-3- القوة:

4-3-1- تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها⁽³⁾ ويعرفها محمد حسن ومحم نصر الدين على أنها "القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة فقط⁽⁴⁾". وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها⁽⁵⁾.

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⁽⁶⁾. يطلق على القوة القصوى أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي حيث تعد عنصراً أساسياً 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⁽⁷⁾.

(1) قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 85.

(2) المرجع نفسه، ص 86.

(3) ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق، عمان، 2009، ص 59.

(4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص 19.

(5) أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 97.

(6) Jean-Luc Layla et Rémy Lacramp, Op, Cit, P 11.

(7) محمد صبحي حسنين، أحمد كسري، مرجع سابق، 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⁽¹⁾.

• 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⁽²⁾.

4-3-3- أهمية القوة:

- القوة العضلية تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية.
- تعد عنصر أساسياً في القدرة الحركية.
- تقديم أكبر نجاعة ممكنة للقدرات التقنية والتكتيكية والبدنية.
- الوقاية من الإصابات.
- الوقاية من التشوهات.

4-4- الرشاقة:

4-4-1- 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⁽³⁾.

وبحسب "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⁽⁴⁾.

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

(1) موقع المدرب العربي، انترنت.

(2) Jurgen Weineck, 1999, P 183 – 184.

(3) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 197.

(4) وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص 87.

4-4-2- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- الرشاقة العامة.

- الرشاقة الخاصة.

أولاً: الرشاقة العامة:

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

ثانياً: الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس

وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة⁽¹⁾.

4-4-3- مكونات الرشاقة:

أ- التوافق: يعرف على أنه 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 تخليص أهمية الرشاقة أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات والاقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة التعليم للمهارات الحركية وبالتالي تطوير التقنية.

(1) حنفي محمد مختار، مرجع سابق، ص 69.

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 الارتباطية بين هاته العناصر، تعريفها، وأنواعها وأهميتها بما يتوافق ومتطلبات البحث. وحاولنا 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⁽¹⁾.

حيث إن 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 مختلف والتهديف مباشرة على المرمى، وقد عمل هذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والذي يتمتع به اللاعبون إلى الارتفاع بمستوى أداء الفريق بصورة عامة.

(1) عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، مرجع سابق، ص 12.

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 الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

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

1-2- أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية Cognitve 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 أقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن⁽¹⁾.
- هي نمط سلوكي حركي يتكرر في ظروف مختلف 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⁽²⁾.

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⁽³⁾.

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

(1) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 13.

(2) المرجع نفسه، ص 20.

(3) حنفي محمد مختار، مرجع سابق، ص 71.

القدرة على انتقاء أنسب 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⁽¹⁾.

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 حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير محمد حسن علاوي إلى أنه "مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تباع 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"⁽²⁾.

1-6- خصائص المهارة في كرة القدم:

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

- 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

(1) يوسف لازم كماش، المهارات الأساسية في كرة القدم، دار الخليج للنشر، عمان، 2017، ص 57.

(2) محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 275.

وقوة التعامل مع الكرة.

- الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من الحركات 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 زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور⁽¹⁾.

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 "أنه بدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط وأن إجادته للمهارات تتطلب تدريباً طويلاً"، إذ أن المهارات الأساسية تعني "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها"⁽²⁾.

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:⁽³⁾
الرئيسية: الضرب إلى المرمى (التهديف).

• الأساسية: الحركة بدون الكرة، درجة الكرة والمرادفة.

• المساعدة: الإخماد والضرب (المناولات).

وقد قسمت المهارات الأساسية بكرة القدم إلى:

- مهارات أساسية بدون كرة.

(1) إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، مرجع سابق، ص 16.

(2) حنفي مختار، مرجع سابق، ص 73.

(3) الأطرش وآخرون، مرجع سابق، ص 32.

- مهارات أساسية بالكرة.

2-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة: (1)

أ- الركن وتغيير الاتجاه

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الركن في ساحة الملعب، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طول زمن المباراة نظراً 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 الركن بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى الكرة، وقد يكون الركن بخطوات كبيرة أو صغيرة، بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب متهيئاً 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 الركن 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 نظراً 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 وبتوقيت مضبوط يؤدي إلى انجاز جيد وقد يكون سبباً 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 لأن 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 تمكينه معرفة اتجاه اللاعب المهاجم، ويلعب الخداع دوراً أساسياً هاماً بالنسبة للاعب الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى فريق الخصم، فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي

(1) الأطرش وآخرون، مرجع سابق، ص 27.

اللاعبين المهاجمين أفضلية الحصول على المساحة في الملعب إذ يتمكن فيه من التصرف الخططي السليم.

ويكون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل زمن ممكن، وهو يتيح للاعب تفوقاً 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 أجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية.

2-1-2- المهارات الأساسية بالكرة: (1)

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة واحراز 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- الدحرجة:

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

(1) عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، مرجع سابق، ص 19.

قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة. وتستخدم هذه المهارة عندما يكون زملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز على الكرة إعطاء مناولة لزميله، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء، ولكي تتم الدرجة بنجاح لا بد 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 الداخلي من القدم.

ب- التصويب: (التهديف)

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف، والتي يجب أن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا 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 الزحقة 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 أن 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 وأن تمر بمراحل هي:

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

- مرحلة تنفيذ القرار وتقسّم إلى قسمين:

أ- عمل الخداع المناسب.

ب- أداء الحركة النهائية.

• أهداف المراوغة:

1- إشغال المنافس وتشتيت انتباهه.

2- كسر مصيدة التسلل.

3- إعطاء فرصة لاستحداث الفراغ وإعادة تنظيم المواقف الهجومية.

4- تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها.

5- الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو دخولها 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 بالذراع: من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك مباشرة للاتجاه المقرر سلفاً.

3- المراوغة بالنظر: شد انتباه المنافس بالنظر إلى اتجاه معين ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر.

4- المراوغة باستعمال الكلام: الإيعاز إلى زميل بالركض باتجاه معين وأداء المراوغة بالاتجاه الآخر.

5- المراوغة بلف الجسم كاملاً مع الكرة: يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماماً.

6- المراوغة بإيقاف الكرة: أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة لتثبيت الخصم كخدعة لكن يتابع اللاعب الجري السريع بالكرة تاركاً الخصم.

ث- السيطرة على الكرة:

وهي تعني امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب بالطريقة المناسبة حسبما يقتضيه الموقف، وهذه المهارة تتطلب من اللاعب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بامتصاص لأن أي خلل يتسبب في فقدان الكرة⁽¹⁾.

(1) محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص 63.

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، فلهذه 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 أحد 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:⁽¹⁾

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

(1) يوسف لازم كماش، مرجع سابق، ص 98.

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 ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير.

• أنواع التمرير:⁽¹⁾

- 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 أمام اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ 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، وبمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية

(1) عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، مرجع سابق، ص 41.

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 تبتعد 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:⁽¹⁾

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 تنفيذ نظرا للجانب الخططي الذي يختلف من حيث صغر مساحة واللعب السريع وضغط المنافس المستمر وهذا ما يجب على اللاعبين التعاون والمساندة المستمرة فيما بينهم داخل الملعب ومدى فعاليتهم في التحكم والاتقان الصحيح للمهارات.

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

- التهديف (التسديد).
- المراوغة.
- الدرجة.
- السيطرة على الكرة (الإخماد).

(1) عمار الزبير أحمد، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، دار الكتب والوثائق، دون بلد نشر، 2005، ص 74.

- التمرير .

- قطع وتشتيت الكرة.

- مهارات حارس المرمى.

بالإضافة أن هناك مهارات عند اللاعبين يؤدونها أثناء المباريات بدون الكرة وأهمها 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: (1)

4-1- تعريف لعبة خماسي كرة القدم:

نشأت لعبة كرة القدم الخماسي (Futsal) في بلد الأوروغواي 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 القدم الاعتيادية لأول مرة في سنة 1958 وبعده تم إنشاء تنظيم دولي للعبة عام 1971 ونظم أول كأس عالم لخماسي كرة القدم Futsal عام 1982 بالبرازيل. وقد اشتقت كلمة Futsal من الكلمتين الإسبانيتين: "Futsal" و "Sala".

4-2- قوانين اللعب في خماسي كرة القدم: (2)

• الملعب:

يكون طول الملعب على الأقل 25 م وعرض 15 م وفي المباريات الدولية (طول 38 م على ألا يتجاوز 42 م وبعرض 18 م على ألا يتجاوز 25 م).

• الكرة:

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

• عدد اللاعبين:

1- تلعب المباراة بخمسة لاعبين بما فيهم الحارس.

(1) Claude Doucet, **Les Bases de futsal**, Edition Edilivre, Paris 2014, P 09.

(2) Op, Cit.

- 2- لا تبدأ المباراة بأقل من 30 لاعب.
- 3- مفتوح طول المباراة من موقع التبديل.
- 4- اللاعب المسابقات الرسمية الحد الأقصى للبدلاء 09 لاعبين.
- 5- التبديل المطرود يتم تعويضه بلاعب بعد مرور دقيقتين إلا إذا تم تسجيل هدف في مرمى فريقه فإن البديل يدخل مباشرة.

• مدة المباراة:

- 1- تتكون المباراة من شوطين كل شوط عبارة عن 20 دقيقة ملعوبة.
- 2- الأشواط الإضافية لكل شوط 05 دقائق ملعوبة.
- 3- الوقت المستقطع دقيقة واحدة في كل شوط فقط.
- 4- الراحة بين الشوطين 15 دقيقة.

• الحكام:

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

- 1- حكم ساحة رئيسي: وهو صاحب القرار الأول والأخير.
- 2- حكم ساحة مساعد.
- 3- حكم لضبط المنطقة الفنية واحتساب الأخطاء للفريقين.
- 4- حكم ميقاتي لضبط مدة المباراة في جميع أوقات المباراة.

• معدات اللاعبين:

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

الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى 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 الإنجاز لمختلف المهارات.

الفصل الثالث

تمهيد:

يناقش في هذا الفصل الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة، انطلاقاً 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 وآليات التحقق من صلاحياتها عن طريق معايير الصدق الثبات، وتبيين الخطوات المتبعة لإجراء التطبيق الميداني، وانتهاءً بأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها من أجل 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 الإنجاز.
- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات وأخذ 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 لأن المنهج هو عبارة "طريقة يصل بها الإنسان للحقيقة" (محمد عبد العالي النعيمي وآخرون، 2009، ص 74). 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 أكابر طوالة ولاعبين خماسي كرة القدم من فريق جامعة محمد خيضر 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 أكابر طوالة 14 لاعب لفريق جامعة محمد خيضر.

3-2- المجال المكاني: أجريت الاختبارات في كل من: القاعة متعددة الرياضات ببسكرة.

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 فوتسال جامعة محمد خيضر وفريق أكابر طولقة 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 أكابر طولقة وفريق جامعة محمد خيضر وعددهم 32 وتم استبعاد 10 منهم 02 لم يجروا الاختبارات بسبب الغياب و08 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 جامعة محمد خيضر ما بين (19 - 22) سنة.

الفئة العمرية لفريق أكابر طولقة (19 - 21) سنة. وهو يبين مدى التجانس بين العينتين.

6- أدوات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على الاختبارات البدنية والمهارية. بالإضافة إلى الأدوات المساعدة في البحث والمتمثلة في:

- المراجع والدراسات السابقة.
- فريق عمل (الطالبان الباحثان، مدرب الفريق، مساعدان).
- 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⁽¹⁾.

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: تحدد منطقة الإجراء بخطين أحدهما 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⁽²⁾

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 X 25 سم.

(1) طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 249.

(2) مجلة الرافدين للعلوم والرياضة، المجلد 16، العدد 55، 2010.

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⁽¹⁾

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 (4X3) م، توضع على أركانه 04 شواخص، ويوضح 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 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.

(1) مجلة الرافدين للعلوم والرياضة، المجلد 16، العدد 55، 2010.

شروط الأداء:

- 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.
- رابعا: مداومة السرعة:**

اسم الاختبار: مداومة السرعة⁽¹⁾

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 إلى 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.

خامسا: القوة المميزة بالسرعة⁽²⁾

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.

(1) طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 250.

(2) مجلة كلية التربية، المجلد 23، العدد 02، جامعة بغداد، 2011.

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 الدرجة⁽¹⁾

اسم الاختبار: الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم

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

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

طريقة الأداء: توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (02) م

والمسافة بين خط البداية وأول قائم (02) 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 1/10 ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى

عودته لخط البداية مرة أخرى.

ثانياً: مهارة السيطرة على الكرة⁽²⁾

اسم الاختبار: اختبار السيطرة على الكرة.

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

الذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم، ساعة توقيت إلكترونية، مساحة محددة للأداء بأبعاد 2.5 م X

2.5 م.

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

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

خلال 30 ثانية.

(1) مفتي إبراهيم، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 261.

(2) محمد عبده، مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 188.

شروط الأداء:

1- تنتهي المحاولة بسقوط الكرة.

2- 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.

ثالثا: مهارة التمرير⁽¹⁾

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 أمامها 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 تترد من الحائط حتى تعبر الخط.

التسجيل: يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة.

رابعا: مهارة التهديف⁽²⁾

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 12 م يوضع خط التهديف بطول 1 م وخط آخر

على بعد 5 م وكما موضح بالشكل (09). يقوم اللاعب عند سماع الإشارة بالدرجة لمسافة

(05) م ومن ثم التهديف من العلامة المخصصة ويعطى اللاعب 10 محاولات.

(1) مجلة القادسية لعلوم التربية، 2010.

(2) مجيد خديخش اسد، بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم، أطروحة دكتوراه،

جامعة السليمانية، العراق، 2008، ص 99.

شروط الأداء:

- 1- يجب دحرجة الكرة مسافة (05) م قبل التهديف.
- 2- يستخدم القدم المفضلة لديه عند الدحرجة والتهديف.
- 3- إذا تجاوز خط التهديف وهدف (سد) لا تحتسب له درجة.
- 4- إذا لم يدحرج الكرة المسافة المطلوبة وهدف (سد) لا يحتسب له درجة.

التسجيل:

- 1- يعطى اللاعب (04) درجات إذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين.
- 2- يعطى اللاعب (03) درجات إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين.
- 3- يعطى اللاعب (02) درجات إذا دخلت الكرة المستطيل الأوسط.
- 4- يعطى اللاعب (01) درجة إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين (كرة على الأرض).

5- لا تعطى أي درجة إذا خرجت الكرة بعيدا عن الهدف.

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

خامسا: مهارة المراوغة⁽¹⁾

اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الحواجز بالكرة.

هدف الاختبار: قياس الرشاقة والمراوغة بالكرة.

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

طريقة الأداء: يرسم خط بطول (06) م وتوضع حواجز بحيث تكون المسافة بينهما (01) م 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.

(1) محمد عبده، مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 173.

2- يضاف 2 ثانية لزمّن الأداء لكل لمسة للكرة لأي حاجز 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 أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على العلاقات الإحصائية التالية:

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

$$\bar{X} = \frac{\sum \times i}{n}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

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

n : أفراد العينة.

- **الانحراف المعياري:** الغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أو مشتتة ويتم

حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد النتائج ويرمز له بالرمز s ويعطى بالصيغة التالية:

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

الانحراف المعياري: $s = \sqrt{s^2}$

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 بين 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 "أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف"⁽¹⁾.

وتم تطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 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 عنده مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وجدنا القيمة المحسوبة لكل اختبار، وتحصلنا أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01).

• صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات قمنا باحتساب الصدق الذاتي، وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الاختبارات تتميز بصدق ذاتي عالي لأنه يرتبط بدرجة معامل الثبات حسب الجدول رقم (01).

• 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 اختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه⁽²⁾. حيث أن عملية التسجيل تتم باستخدام قياسات علمية مثل وحدات الزمن والمسافة والدرجات واستعمال تكنولوجيا الأجهزة التي مستوى الخطأ فيها ضعيف وبذلك فالاختبارات المستخدمة ذات موضوعية.

(1) أحمد محمد خاطر، فهمي البنيك، التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر، 1978، ص 18.

(2) إبراهيم أحمد سلامة، التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار الثقافة، العراق، 1998، ص 39.

الدراسة الإحصائية:

معامل الصدق	عامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات	
0.94	0.89	06	اختبار السرعة الانتقالية	الاختبارات البدنية
0.94	0.90	06	اختبار السرعة الحركية	
0.95	0.92	06	اختبار القوة المميزة للسرعة	
0.96	0.94	06	اختبار مطولة السرعة	
0.97	0.96	06	اختبار الرشاقة	
0.90	0.81	06	اختبار مهارة الدحرجة	الاختبارات المهارية
0.99	0.99	06	اختبار مهارة المراوغة	
0.93	0.87	06	اختبار مهارة السيطرة على الكرة	
0.98	0.97	06	اختبار مهارة التهديف	
0.92	0.96	06	اختبار مهارة التميرير	

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، التميرير، 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 ننتدج في مراحل العمل الميداني انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية ومختلف الجوانب المتعلقة بالاختبارات، عينة البحث، مجالاته، وكذا الدراسة الإحصائية.



قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

1- القرآن الكريم.

2- الحديث النبوي الشريف.

3- قاموس المعاني.

ثانياً: المراجع:

❖ الكتب:

باللغة العربية:

1- إبراهيم أحمد سلامة، التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار الثقافة، العراق، 1988.

2- _____، اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.

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

4- أحمد محمد خاطر، فهمي البيك، التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.

5- أشرف محمود، اللياقة البدنية والاستشفاء في المجال الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج، عمان، 2016.

6- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

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

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

9- ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق، عمان، 2009.

10- زهير قاسم الخشاب وآخرون، كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

11- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

12- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، كرة القدم: تعليم - تدريب، دار الخليج، عمان، 2007.

- 13- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، مؤسسة المعارف، القاهرة، 1994.
- 14- عمار الزبير أحمد، التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، دار الكتب والوثائق، 2005.
- 15- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
- 16- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية البدنية، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 17- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 18- محمد عبد العالي النعيمي وآخرون، طرق ومناهج البحث العلمي، دار الوراق، عمان، 2009.
- 19- محمد عبده، مفتي إبراهيم، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الحديث، الكويت، 1985.
- 20- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 21- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 22- مفتي إبراهيم حماد، الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- _____، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 24- _____، اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 25- منذر هاشم الخطيب، علي عبد الرزاق خياط، دار المناهج، الأردن، 2000.
- 26- وحيد محجوب، علم الحركة والتعلم الحركي، جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- 27- يوسف لازم كماش، المهارات الأساسية في كرة القدم، دار الخليج للنشر، عمان، 2017.
- باللغة الأجنبية:

1- Bernard Turpin, **Préparation et entrainement du footballeur**, Edition Amphora, Paris, 1990.

2- Claud Docet, **Les bases du futsal**, Edition Edilivre, Paris, 2014.

3- R. Keivits-Boucher, **Les fondamentaux du futsal**, Edite et publier le 15/08/2006 par l'UNCF.

4- Weineck Jurgan, **Manual d'entrainement**, 4^{ème} édition, Edition Vigot, 1996.

❖ رسائل وأطروحات التخرج:

- مجيد خدايش أسد، بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، العراق، 2008.

❖ المجالات:

1- مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 55، 2010.

2- مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 02، 2010.

3- مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، 2013.

4- مجلة كلية التربية، المجلد 23، العدد 02، جامعة بغداد.

الملاحق

أولاً:

التاريخ:

اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية.

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: تحدد منطقة الإجراء بخطين أحدهما 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 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 x 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 والأقرب 10/1 ثانية بعد خروج القدمين.

- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

فريق:

الرقم	الاسم واللقب	زمن م 1	زمن م 2
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 x 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 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 الأداء:

1- أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.

2- يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.

3- على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.

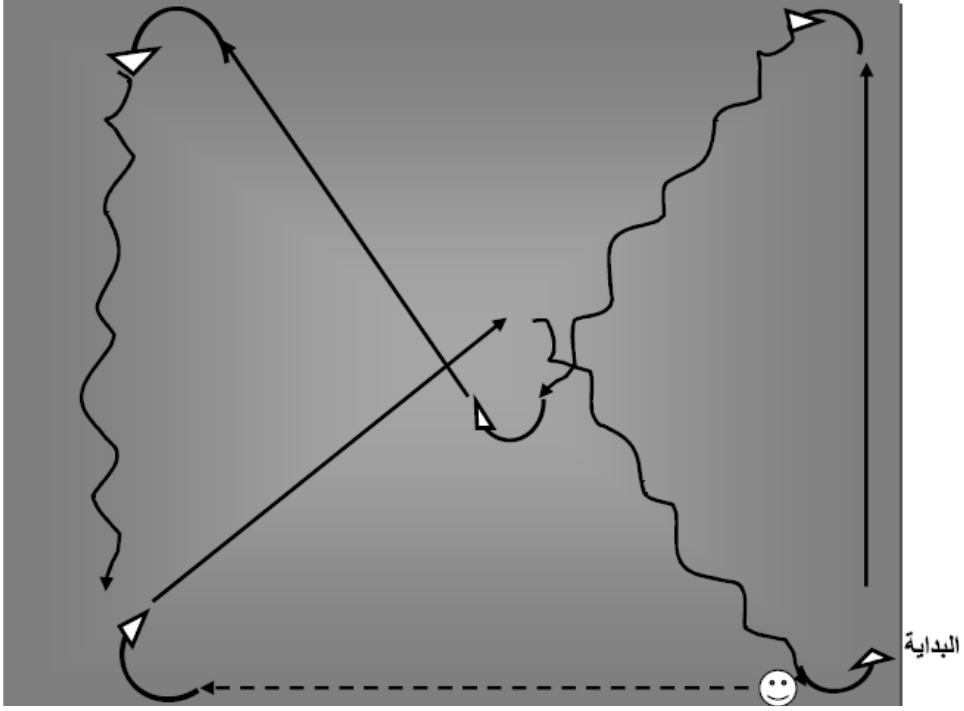
4- على اللاعب اتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

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

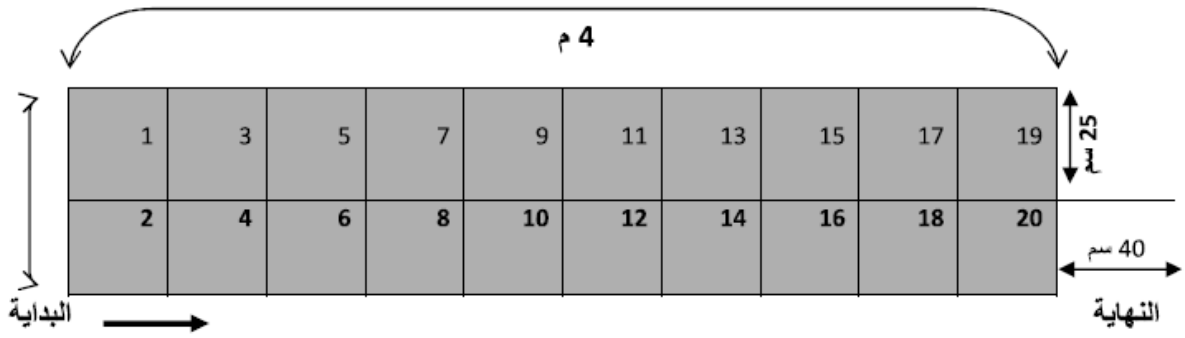
فريق:

الرقم	الاسم واللقب	زمن م 1	زمن م 2
01			
02			
03			
04			
05			

			06
			07
			08
			09
			10
			11
			12
			13
			14
			15



الشكل رقم (01): اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول 05 شواخص



الشكل رقم (02): إدخال القدمين بالتعاقب داخل سلم

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 إلى خط النهاية والعودة مرة أخرى مكرراً 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 م 1	زمن م 2
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

خامسا:

التاريخ:

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.

فريق:

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

أولاً: مهارة الدرجة

التاريخ:

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

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

الأدوات المستخدمة: كرة القدم، 10 قوائم، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (02) م

والمسافة بين خط البداية وأول قائم (02) 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 الأقرب 10/1 ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبداية حتى

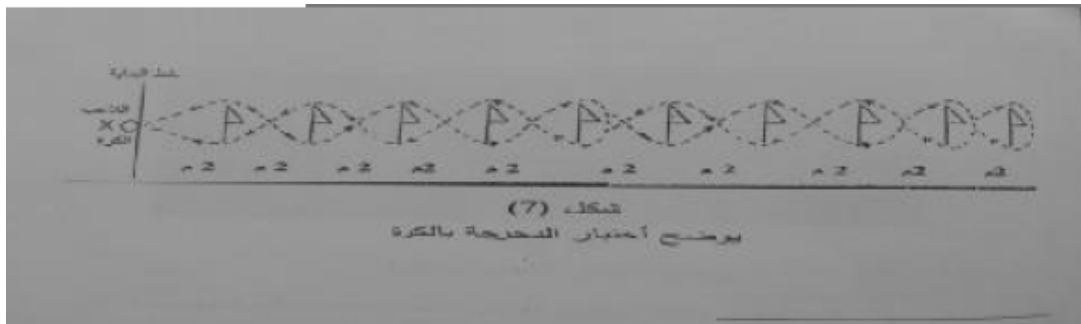
عودته لخط البداية مرة أخرى.

فريق:

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

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

		14
		15



التاريخ:

ثانياً: مهارة السيطرة على الكرة

اسم الاختبار: اختبار السيطرة على الكرة⁽¹⁾.

هدف الاختبار: قياس سرعة قدرة التحكم بالكرة في الهواء بجميع أجزاء الجسم ما عدا الذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة القدم، ساعة توقيت إلكترونية، مساحة محددة للأداء بأبعاد 2.5 م x 2.5 م.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض واللعب بها في الهواء باستخدام أي جزء مسموح به قانوناً من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال 30 ثانية.

شروط الأداء:

1- تنتهي المحاولة بسقوط الكرة.

2- 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.

فريق:

الرقم	الاسم واللقب	عدد التكرارات م 1	عدد التكرارات م 2
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			

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

			10
			11
			12
			13
			14
			15

ثالثاً: مهارة التمرير

التاريخ:

اسم الاختبار: التمريرة الحائطية⁽¹⁾.

هدف الاختبار: قياس سرعة الأداء بكرة القدم.

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

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

فريق:

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

(1) مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 02.

			13
			14
			15

رابعاً: 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 إلى ثلاث مستطيلات متساوية الأول والثالث مقسم على قسمين وعليها درجات، وعلى بعد 12 م يوضع خط التهديف بطول 01 م وخط آخر على بعد 05 م وكما هو موضوع بالشكل (09). يقوم اللاعب عند سماع الإشارة بالدرجة لمسافة (05) م ومن ثم التهديف من العلامة المخصصة للتهديف ويعطى اللاعب 10 محاولات.

شروط الأداء:

- 1- يجب درجة الكرة مسافة (05) م قبل التهديف.
- 2- يستخدم القدم المفضلة لديه عند الدرجة والتهديف.
- 3- إذا تجاوز خط التهديف وهدف (سد) لا تحتسب له درجة.
- 4- إذا لم يدحرج الكرة المسافة المطلوبة وهدف (سد) لا يحتسب له درجة.

التسجيل:

- 1- يعطى اللاعب (04) درجات إذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين.
- 2- يعطى اللاعب (03) درجات إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين.
- 3- يعطى اللاعب (02) درجات إذا دخلت الكرة المستطيل الأوسط.
- 4- يعطى اللاعب (01) 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 بزيادة صعوبة الاختبار من خلال زيادة مسافة التهديف بين اللاعب والهدف المرسوم على الحائط حيث كانت المسافة 10 م جعلها 12 م كون العينة من فئة المتقدمين بعد استشارة الخبراء.

(1) مجيد خديخش أسد: بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم "مدينة السليمانية"، أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، 2008، ص 99.

خامسا: مهارة المراوغة

التاريخ:

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 (06) م وتوضع حواجز بحيث تكون المسافة بينهما (01) م 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:

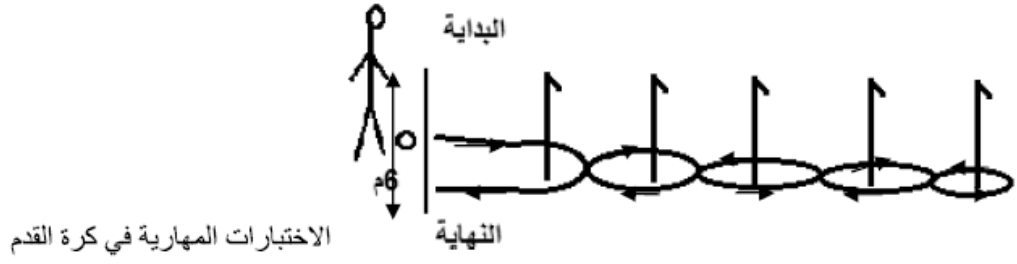
- 1- إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي تعتبر المحاولة فاشلة.
 - 2- يضاف 02 ثانية لزمن الأداء لكل لمسة للكرة لأي من الحواجز الأربعة أو ترك للكرة للحواجز دون المرور بينهما.
 - 3- تعطى للمختبر محاولة واحدة.
- التسجيل: يسجل الزمن للمختبر في أداء الاختبار ويضاف إليه زمن احتساب الأخطاء إلى 10/1 ثانية.

فريق:

الرقم	الاسم واللقب	زمن م 1
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		

		11
		12
		13
		14
		15

اختبار الجري المتعرج بين الحواجز



Npar Tests

/M-W= (1 2) نوع. اللعبة BY السرعة. الحركية

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	كرة القدم المفتوحة	12	12,33	148,00
الحركية	كرة القدم الخماسية	10	10,50	105,00
	Total	22		

Test 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= (1 2) نوع. اللعبة BY السرعة. الانتقالية

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	كرة القدم المفتوحة	12	11,71	140,50
الانتقالية	كرة القدم الخماسية	10	11,25	112,50
	Total	22		

Test 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= (1 2) نوع اللعبة BY مداومة. السرعة

/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	كرة القدم المفتوحة	12	9,83	118,00
السرعة	كرة القدم الخماسية	10	13,50	135,00
	Total	22		

Test 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= قياس الرشاقة BY 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	كرة القدم المفتوحة	12	12,33	148,00
الرشاقة	كرة القدم الخماسية	10	10,50	105,00
	Total	22		

Test 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= (1 2) نوع اللعبة BY القوة. المميزة. للسرعة

/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	كرة القدم المفتوحة	12	13,25	159,00
المميزة	كرة القدم الخماسية	10	9,40	94,00
للسرعة	Total	22		

Test 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. مهارة /M-W= (2 1) نوع. اللعبة BY الدرجة

/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
مهارة	كرة القدم المفتوحة	12	8,21	98,50
التهديف	كرة القدم الخماسية	10	15,45	154,50
	Total	22		
مهارة	كرة القدم المفتوحة	12	16,17	194,00
المراوغة	كرة القدم الخماسية	10	5,90	59,00
	Total	22		
مهارة	كرة القدم المفتوحة	12	8,58	103,00
السيطرة	كرة القدم الخماسية	10	15,00	150,00
على	Total	22		
الكرة	كرة القدم المفتوحة	12	14,83	178,00
مهارة	كرة القدم الخماسية	10	7,50	75,00
التمرير	Total	22		
مهارة	كرة القدم المفتوحة	12	8,17	98,00
الدرجة	كرة القدم الخماسية	10	15,50	155,00
	Total	22		

Test statistiques^a

	مهارة التهديف	مهارة المراوغة	مهارة السيطرة على الكرة	مهارة التمرير	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. symptotique (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.

دراسة مقارنة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11 لاعب) – دراسة ميدانية (فريق جامعة محمد خيضر فوتسال وفريق أمل طولقة 11 لاعب) 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 جامعة محمد خيضر فوتسال وفريق أمل طولقة (11 لاعب) 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 (11 لاعب).
 - وجود فروق في المهارات الأساسية المدروسة بين لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة (11 لاعب).
 - 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 (11 لاعب).

The Summary:

This research aims at comparing between the most important elements of the physical ability that characterize the football players by knowing 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 two football teams mentioned above. We worked on 22 players and gathered data through organizing physical and skillful testes 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 (05 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 05 players.

Key words: Physical ability elements – 05 football players – Open stadiums football players (11 players).