

مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة

بحث وصفي

على لاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم

1.د.م.د. جمال ياسين لطيف

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث وتم التطرق فيها الى التقدم الحاصل في مختلف المجالات ومنها مجال كرة القدم كذلك تم التطرق الى اهمية القدرات البدنية والمهارية والحركية بالنسبة للعبتي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة

واوجه التشابه والاختلاف في متطلبات الاداء والقدرات والفروق الفردية بين اللاعبين وتجلت مشكلة البحث في وجود ضعف في اداء اللاعبين بسبب تباين هذه القدرات بالاضافة الى لجوء الاندية الى اشراك نفس اللاعبين في المسابقتين مما يؤدي انخفاض المستوى العام للاعبين وقد هدف البحث الى التعرف على القدرات البدنية والمهارية والحركية بالاضافة الى مقارنة هذه القدرات وقد افترض الباحث ما يلي وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات قيد البحث لدى لاعبي خماسي الكرة والملاعب الاعتيادية وتضمن الباب الثاني الدراسة النظرية وتم التطرق فيها الى القدرات البدنية وهي الدرة الانفجارية وسرعة رد الفعل وتحمل السرعة والمهارات الاساسية وهي مناولة الكرة والجري بها بالاضافة الى مهارة التهديف وتطرق الباحث الى بعض القدرات الحركية ومنها الرشاقة والدقة والمرونة الحركية اما الباب الثالث فقد اشتمل على اجراءات البحث حيث تضمن منهج البحث وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي المقارن وكذلك اشتمل على عينة البحث وادواته والتجربة الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة بالاضافة الى الوسائل الاحصائية والتي من خلالها تم الوصول الى نتائج البحث وتضمن الباب الرابع على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث حيث يوضح الجدول (٧) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للقدرات البدنية قيد البحث اما الجدول (٨) فيوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الاساسية للاعبي عينة البحث والتي اظهرت بعض الاختلاف في المهارات الاساسية اما الجدول (٩) فيوضح الفروق بين لاعبي خماسي الكرة والملاعب الاعتيادية في الاوساط والانحرافات المعيارية من خلال قيمة (ت) المحتسبة مما

Abstract

((The comparison of physical, proficiency, and dynamic abilities for Five-match footballers and usual fields))

The research contained five chapters, Chapter One contained the introduction and the importance of the research in which researcher have take the progress in various fields and football field also the researcher have discussed the importance of the physical, proficiency, and dynamic abilities for open and five-football fields.

Researcher have faced the difference and resemble in the requirements of performance, abilities, and individual differences throw players, research problem have been concentrated in players performing weakness because of these abilities dissimilarities in addition that some clubs intend to make same players apart in two competitions which aimed to reduce the general level of players, also research aimed to recognize the physical, dynamic, and proficiency abilities in addition to the comparison between them and assumed the following:-

- The presence of statistically significant differences in some abilities under research in five-match footballers and usual fields.

Chapter Two contained theoretical studies which aimed physical abilities and they are the explosive ability, dynamic speed, speed endurance, and basic skills which means ball throwing and running . in addition to target skill also researcher mentioned some dynamic abilities as agility, accuracy, dynamic flexibility. Chapter Three dealt with research procedures which included research approach. Researcher used the descriptive approach in the comparative scanning style also research included the research symbol, tools, exploratory experience ,used tested, statically means in which the research results came out . Chapter Four shows the analyze and discusses of the research results for example table (7) shows the means, standard of division, (T) calculated and indexed for physical abilities under research while table (8) shows the means, standard of division, (T) calculated and indexed for to the basic skills of the players in the research sample which showed some differences in the basic skills either table (9) shows the differences between the players five-ball, playgrounds normal in circles and standard deviations of the value (T) calculated, which confirmed the health goals of the research and thesis included .in Chapter Five conclusions drawn by the researcher and the recommendations that were recommended by.

الباب الأول

١-١: المقدمة وأهمية البحث:

ان التقدم الحاصل في مختلف الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص لم يكن اعتباطا بل جاء نتيجة دراسات وبحوث مستمرة طالت جميع الميادين و منها ميدان كرة القدم، وعلى وفق هذه البحوث والدراسات والتي في ضوئها تم تسليط الضوء على العديد من الجوانب العلمية الجديدة التي تم من خلال معرفتها والتعمق فيها اكتشاف الكثير من الحقائق العلمية التي أثرت وساهمت مساهمة جادة في تثبيت الأسس العلمية وفي ضوء ذلك تطورت الألعاب الرياضية وظهرت ألعاب جديدة تميزت ببعض القدرات وأضحت من الألعاب التي تمارس برغبة وحماس من قبل الشباب والكبار وأصبحت تستقطب الكثير من الممارسين وأضحت نشاطا متميزا وأقيمت لها البطولات المحلية والدولية و القارية ومنحت لها الجوائز الكبيرة إلا وهي لعبة خماسي كرة القدم اللعبة التي دخلت حديثا إلى العراق والتي تمارس داخل الصالات و تشتمل على العديد من المهارات والتي تتشابه في اسلوب وطريقة ادائها مع لعبة كرة القدم الاعتيادية وبرغم هذا التشابه إلا أن هناك فروقا فردية لدى اللاعبين يجب معرفتها وتسليط الضوء عليها لأجل وضع الخطط والبرامج الخاصة التي من خلالها معرفة إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والحركية ونقاط الضعف والقوة في أدائهم البدني والمهاري ومقارنتها بكرة القدم الاعتيادية من حيث القدرات البدنية والمهارية والحركية وذلك بواسطة الاختبارات والمقاييس ونظرا لحدائثة هذه اللعبة وتشابهها مع كرة القدم الاعتيادية من حيث الهدف ونتيجة قلة البحوث والدراسات في هذا المجال ولأهمية الموضوع العلمية والميدانية أراد الباحث إجراء هذه الدراسة.

١-٢: مشكلة البحث:

تعد القدرات البدنية والمهارية والحركية من أهم المتغيرات التي تؤثر في مستويات الأداء ونسب الانجاز لكثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ونظرا لكون كرة القدم من الألعاب التي تتميز بالديناميكية في الاداء الذي يتأثر بارتفاع مستوى هذه القدرات لذلك ينبغي دراستها ومقارنتها طبقا لمتطلبات المناقشة في لعبتي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة فهذه اللعبة تتطلب توفر القوة وسرعة الاداء وسرعة رد الفعل كذلك يلعب الجانب المهاري دورا مهما وحاسما في تحقيق متطلبات الفوز من خلال التنفيذ الصحيح لمتطلبات الاداء وهذا بطبيعة الحال يرتبط بقدرات حركية عالية المستوى للوصول للمستوى المطلوب ومن خلال متابعة الباحث لمنافسات دوري الدرجة الممتازة للعبتين كونه مدرب للعبة كرة القدم بالإضافة الى مسؤولياته لاحظ هبوط في مستوى بعض هذه القدرات مما يؤثر في متطلبات

الاداء البدني والمهاري والحركي لديهم والتأثير المباشر على تطورهم وعلى مستوى لعبة كرة القدم ولاهمية الموضوع العلمية والميدانية أراد الباحث دراسة هذه المشكلة.

١-٣: أهداف البحث: يهدف البحث إلى

- التعرف على القدرات البدنية والمهارية والحركية لدى لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة
- مقارنة القدرات البدنية والمهارية والحركية لدى لاعبي خماسي كرة القدم والملاعب المتوحة

١-٤: فروض البحث: يفترض الباحث ما يلي:

- وجود فروق معنوية في نتائج بعض الاختبارات البدنية والمهارية والحركية لصالح خماسي الكرة والملاعب المفتوحة

١-٥: مجالات البحث:

- ١-٥-١: المجال البشري : لاعبو فريق نادي نفط ميسان لخماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة المشارك في بطولة دوري الدرجة الممتازة للموسم ٢٠١١/٢٠١٢
- ١-٥-٢: المجال المكاني: ملعب نادي العمارة الرياضي ،قاعة كلية التربية الرياضية ميسان
- ١-٥-٣: المجال أزماني: للفترة من ١/١٠/٢٠١١-١/٣/٢٠١٢

٢ - الدراسات النظرية :

١-٢ : القدرات البدنية:

١-١-٢ : القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية الاساسية لبعض انواع الفعاليات ككرة القدم التي تتميز بتغيرات مستمرة حيث تتطلب بعض المواقف انواع القفز والقذف والضرب والركض لمسافة قصيرة وهذه الفعاليات تختلف من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنها^(١) ويرى اللامي ٢٠٠٤ " ان القوة الانفجارية هي قوة قصوى + سرعة قصوى ----لمرة واحدة ^(٢) وللقوة الانفجارية اهمية واضحة ومحددة في تحقيق نتائج جيدة في كثير من نواحي النشاط الرياضي ذو الطبيعة المتفجرة من حيث الاداء الحركي كما في مسابقات الرمي والوثب العالي والوثب الطويل وفي كثير من الالعاب الجماعية بمعنى ان اهمية القوة الانفجارية تظهر بالنسبة للالعاب التي تحتاج الى القدرة على الانقباض في اللحظة المناسبة وكذلك المقدرة على دفع الثقل للارتفاع ^(٣). ويرى الباحث ان طبيعة لعبة كرة القدم تتطلب استخدام القوة المتفجرة الانية في كثير من مواقف اللعب وضرب الكرة بالراس وبعض حالات القفز والانطلاق السريع لمهاجمة الخصم .

٢-١-٢ : سرعة الاستجابة:

تغلب سرعة الاستجابة دوراً حاسماً في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية وهي في كرة القدم الحديثة التي تقسم بالسرعة والديناميكية تحسم الكثير من المواقف وتلعب دوراً في الخسارة والفوز فهي " ادراك سريع الفهم للواجب الحركي مع الامر بالتنفيذ لاي قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة^(٤) وعرفها ريسان خريبط ١٩٩١ " بانها القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن^(٥).

(١) يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ،جامعة الناصر،ليبيا،دار الفكر للطباعة والنشر ٢٠٠٢ ص ٧٦.

(٢) عبدالله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي: جامعة القادسية ٢٠٠٤ ص ٦٩.

(٣) قاسم حسن حسين وآخرون : اسس التدريب الرياضي ، مطابع التعليم العالي، ٢٠٠٢ ص ٢٠٠.

(٤) وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي ط١ دار وائل للنشر ،عمان-الاردن ٢٠٠١ ص ٨١.

(٥) ريسان خريبط : موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١. ١٩٨٩صمطبعة العالي.جامعة البصرة ١٩٨٩ ص ٤٢

ويرى الهلالي ١٩٧٣"بأنها قابلية الحافز المرئي على الاستجابة السريعة الذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التصرف الحركي وتحديد المواقف الخاصة والذي يعتمد على الأداء المركزي السريع التردد"^(١) ويرى الباحث انه نظراً لأهمية السرعة في الأداء الذي تتطلب لعبة كرة القدم يتحتم تمتع اللاعبين بسرعة واستجابة سريعة لتنفيذ مختلف الواجبات التي على أساس سرعة ادائها تتفاد الكثير من المواقف المهارية والخطئية والتي في ضوءها تتحقق النتائج المطلوبة .

٢-١-٣: تحمل السرعة:

ان الاداء الخططي (الفردى والجماعى) يتطلب توفر درجة عالية من تحمل السرعة لكي يتمكن اللاعب من الاستمرار في الاداء البدنى والمهارى والحركى طيلة فترة المباريات وهذا يؤدي الى حدوث تغيير سريع في اللعب من الهجوم والى الدفاع وبالعكس على شكل اداءات تنافسية دفاعية وهجومية وقد عرفه الخشاب وآخرون ١٩٩٨ بأنه " قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية لمدة طويلة والمحافظة على مثل هذا النشاط دون الهبوط في فاعلية القدرات والمهارات التكنيكية والقدرات التاكتيكية ويقصد بها ايضا العمل اللاؤكسجيني"^(٢) ويرى مفتي ابراهيم (١٩٨٥) بأنها المقدرة على اداء التكرار الحركى بشكله الفنى بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا ولعل الصفة الغالبة على الاداء فى كرة القدم هي الاستمرارية فى تكرار الحركات الاساسية الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية مما يتطلب توفير تحمل اداء (قدرة بدنية حيوية) تميز اللاعب بتكرار الاداء لفترة المباريات باكملها دون الشعور بالتعب من اجل انجاز الواجب المهارى والخططى،"^(٣) ويرى الباحث انه يجب ان يكون تكرار الاداء المهارى الحركى توافقياً لفترات طويلة نسبياً بالنسبة لنواحي النشاط الخاصة

(١) صادق الهلالي: فسلجة الجهاز العصبى ط١ دار الفكر العربى ،القاهرة ١٩٧٩، ص١٧١ .

(٢) زهير قاسم الخشاب، محمد خضر اسمر: مصدر سبق ذكره، ١٩٩١ ص ٣١٤

(٣) محمد عبد صالح مفتي ابراهيم حماد: الاعداد المتكامل للاعبى كرة القدم :دار الكتاب الحديث، الكويت، ١٩٨٥، ص١٧٧

٢-٢: المهارات الأساسية بكرة القدم:-

٢-٢-١:- التهديف:

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس في الدفاع داخل منطقة الجزاء، وهو السلاح القوي الذي يستخدم لاحتراز الاهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن اطار قانون اللعب^(١). يزداد اهمية التهديف نظرا لكونها مهارة تمتاز بالصعوبة وتعد من اصعب المهارات الاخرى في اللعب^(٢).

اذ ان اجادة التهديف وامكانية لاعبي الفريق من دقة اصابة الهدف تعطي امكانية ارتفاع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل اعلى جهد لتحقيق الفوز^(٣).

و يرى موفق اسعد (١٩٩٧) " ان التهديف مهارة اساسية في كرة القدم وعن طريقها يمكن حسم نتائج المباريات"^(٤) ويرى حنفي مختار (١٩٨١) ان " التهديف هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتحديد الفريق الاخر واللاعب الذي يجيد التهديف تخشاه الفرق الاخرى"^(٥) لذلك يؤكد مختار سالم (١٩٨٨) على انه "يجب الاهتمام الجاد والمكثف بتدريبات التصويب على المرمى من عدة اماكن متنوعة ومسافات مختلفة وتحت ظروف متغيرة تتشابه وتلك التي تحدث في المباريات الحقيقية"^(٦) ويرى ثامر محسن وسامي الصفار " ان الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو ادخال الكرة في هدف الفريق الخصم"^(٧)

(١) يوسف عبدالامير: واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي الدرجة الاولى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، ١٩٨٤، ص ٢٥.

(٢) عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص ٧.

(٣) حسن السيد ابو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الاشعاع، الاسكندرية، ٢٠٠١، ص ١٨٢.

(٤) موفق اسعد: تاثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة

١٩٩٨ ص ٣٥

(٥) حنفي محمود: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ ص ١٨٧

(٦) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مطبعة زهران، شارع محمد علي، ١٩٧٩ ص ١٠٢

(٧) ثامر محسن، سامي الصفار: اصول التدريب بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨ ص ١١٣

"تعد المناولة من اكثر الوسائل الخططية اهمية في كرة القدم، ويرجع ذلك لكونها الاكثر استخداما طوال زمن المباراة وهي تحدد انتقال الكرة من لاعب لآخر يكون في وضع افضل وموقع احسن فهي الوسيلة الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الهجومي عن طريق الربط والتعاون بين افراد الفريق الواحد"(١). وهذا ما اكده (lan franks) "ان القرار المبكر للتمرير والانتخاب المبكر للهدف امور واجبة قد يعني ان المناول الكرة يقدر ان يناول وينتخب مكان المناولة قبل ان يستلم الكرة مما ينتج عنها ان الفريق يلعب قدرا اكبر من المباراة على شكل لمسة واحدة(٢) ويشير نيكولاس برونك (Nicolaas p.pronk) (١٩٩١) ان التمرير امر اساس لكل لاعب كرة قدم لانه يستخدم اثناء اللعبة اكثر من اي مهارة اخرى وبعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة بالمبادرة بتمريرها الى الزميل وهذا يكون بنسبة (٨٠) % وفي (٢٠) % الباقية اما ان يدرج اللاعبون الكرة او يهدفون على المرمى لذلك فمن الاهمية ان يتطور الفريق واللاعبون ايضا اسلوب تمرير جيد ومفيد(٣)

٢-٢-٣: الجري بالكرة :- تظهر اهمية مهارة الجري بالكرة في كثير من موقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للامام من اللاعب ولكسب مساحه وخاصة في المناطق الخالية او عند مرواغة الخصم والمروور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه وخاصة لاعب خط الوسط. ويتطلب توجيه الكرة والجري بها في اي اتجاه والتحكم فيها الا تبتعد الكرة اثناء حركتها عن اللاعب واتمام الاداء بايقاع معتدل ومترن " (٤) ويعرفها حنفي محمود مختار ١٩٨٢ بأن " جري اللاعب بالكرة بأن اللاعب يغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات الحركة في الملعب واخذة الاماكن ، يضاف الى ذلك ان تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم . ولاعب الكرة الممتاز يستطيع ان يغير اتجاه جريه في أي اتجاه من عدم التقليل من سرعته " (٥)

(1) lan franks :Youth soccer Aching Assolclation 1982 p.p40-41.

(2) .Nicolas pronk p: the soccer push pass national and conditioning axxociation journal .vol. 12no.2. 1999 p.p6

(٣) محمد كشك، امر الله البساطي : اسس للاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، مصر، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٠، ص٥٢.

(٤) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ١٩٧٨، ص٦٧.

(٥) مختار احمد اينويلي: مصدر سبق ذكره ص١٢٨.

٢-٣-١ : الرشاقة:

ان الرياضي الذي يحتاج لصفة الرشاقة يحاول النجاح في ادماج عدد مهارات مركبة مرة واحدة كما في مختلف الفعاليات والتمرينات اما بالنسبة لالعب الساحة والميدان فصفة الرشاقة تعتبر مكملية لبقية الصفات الجسمية وتستطيع تطويرها عن طريق ممارسة بقية الالعاب الرياضية وخاصة الالعاب الفرقية^(١). فتعني "الرشاقة القدرة على تغيير اوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"^(٢). ان اداء اي مهارة يتطلب قدرا معينا من الرشاقة وهي اهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها وان صفة الرشاقة هي قدرة عامة ومطلوبة لاداء اية مهارة وهي من الصفات التي لا تجد الاجابة الدقيقة لها من حيث اعتبارها عامل مستقل ام ضمن عوامل اخرى لمكونات اللياقة البدنية ويحتاجها اللاعب في اداء حركة تحت ظروف متغيرة وذلك بقدر كبير من الدقة والتوازن والتوافق والسيطرة والتحكم ويقصد بالرشاقة قدرة اللاعب على تغير اوضاع جسمه او اتجاهاته سواء على الارض او في الهواء في ايقاع سليم او هي القدرة على اداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي^(٣). و يرى الباحث ان صفة الرشاقة تلعب دوراً مهماً في كثير من الالعاب ومنها لعبة كرة القدم فاللاعب الذي يتمتع بهذه الصفة يكون سريعاً في ادائه عند التخلص من الخصوم وهذا يجعل تنفيذ الواجبات سهل وسريع مما يخلق متطلبات النجاح والتفوق اثناء المباريات .

(١) نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك: علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي بغداد ص ١٠٤.

(٢) حنفي محمد مختار، مصطفى ابراهيم: الاعداد البدني في كرة القدم، دار الزهران، القاهرة، ١٩٨٩، ص ١٣.

(٣) قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي: مطبعة التعليم العالي بغداد ٢٠٠٤ ص ٩٤

٢-٣-٢ : الدقة الحركية:

تعرف الدقة الحركية بأنها قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية للشخص الرياضي من خلال تطوير العضلات المسؤولة عن الحركات الإرادية المتمثلة بالعضلات الهيكلية والإرادية التي يقع عليها الواجب الأساسي في إيصال الرياضي للتكنيك الجيد والمثالي^(١) وقد عرفها قاسم حسن حسين ومنصور العنب كي. من وجهة نظر فلسفية بأنها السيطرة الفسيولوجية على أداء العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين^(٢). ويؤكد محمد عادل رشدي "ارتباط الدقة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي وكذلك سلامة الحواس وخاصة النظر والسمع ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين" كلمة دقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين عندها يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي " فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة او العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة لإصابة الهدف"^(٣)

٢-١-٣: المرونة الحركية : تعد المرونة من القدرات البدنية المهمة ذات التأثير المباشر على اداء المهارات

التي تحتاج الى مدى واسع في حركة المفاصل ويمكن تعريفها "بأنها المقدرة على اداء الحركة بعمق واتساع كبيرين"^(٤) ويتم قياسها بالدرجة فهي اذا الصفة البدنية التي تكفل اكبر مدى للحركة وتعد عاملا هاما لاحتراز النتائج الرياضية في اي نوع من الانشطة الرياضية ويرى المختصون انه يجب الاهتمام بهذا العنصر لاهميته بالنسبة للاعب كرة القدم نظرا لطبيعة المنافسة التي تتطلب من اللاعب القيام بحركات صعبة تتطلب توفر عنصر المرونة ويرى اللامي ٢٠٠٤ "ان المرونة تعتبر من الصفات الجوهرية للانسان حيث تكسب القدرة على الحركة بحرية^(٥)

(١) لؤي غانم الصعدي: البيوميكانيك والرياضة، الموصل، دار الكتب، ١٩٨٧، ص ١٤٤.

(٢) قاسم حسن حسين ومنصور العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، ١٩٨٨، ص ٢٠٨.

(٣) علي سلوم جواد الحكيم: الاختيارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ص

(٤) علي سلوم الحكيم: نفس المصدر اعلاه ٢٠٠٤ ص

(٥) عبدالله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي،.الطيف للطباعة القادسية ٢٠٠٤ ص ١١

٣-: إجراءات البحث

٣-١: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة حيث يعتبر المنهج الوصفي واحداً من أهم المناهج التي تعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويعمل على تحليلها تحليلًا كمياً وكيفياً^(١).

٣-٢: عينة البحث:

اختار الباحث عينته بالطريقة العمدية ممثلة بلاعبي نادي نفط ميسان المشارك في دوري الدرجة الممتازة لفريقي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة للموسم ٢٠١١ / ٢٠١٢ المسجلين رسمياً لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم المذكور وعددهم (١٠) لاعبين لفريق خماسي الكرة و (١٠) لاعبين لفريق كرة القدم الاعتيادية.

٣-٣: ادوات البحث: استخدم الباحث الادوات التالية

- ملعب كرة قدم قانوني ، ملعب خماسي كرة القدم
- كرات قدم قانونية عدد (١٥) ٥ منها كرات خاصة لخماسي الكرة نوع(Nike)
- أقماع بلاستيكية عدد (١٠).
- شريط قياس جلدي لقياس الأبعاد
- صافرة فوكس (Fox) ايطالية الصنع.
- ميزان لقياس الوزن نوع(تاكاي) ياباني الصنع.
- ساعة توقيت نوع كاسيو (Casio) يابانية الصنع.
- حاسبة لاب توب نوع (HP) فنلندية الصنع.
- بورك. شريط لاصق

(١) يسان خريط مجيد: مناهج البحث في التمرين الرياضية ط١ -جامعة البصرة -١٩٩١ص٣٨

- تألف فريق العمل من حامد كريم زغير بكالوريوس زراعة مدرب نادي العمارة الرياضي للدرجة الممتازة
- محمد عبد الرضا حسان بكالوريوس تربيته رياضيه - احمد سالم حاتم لاعب درجة ممتازة سابقا مساعد المدرب

المتغيرات	س	$\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر سنة	٢٣,٣	٢,٢٢	٢٤	٠,٩٤٥
الطول سم	١,٦٩	٠,٠٥١	١,٦٩	+٠,٠٣٧
الوزن كغم	٦١,٧	٥,١٠٢	٦٨,٤	+٠,٥٤٢

تراوحت قيمة معامل الالتواء بين (+٣-) مما يدل على تجانس العينة

٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

يهدف الوقوف على المتطلبات الخاصة بالبحث أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١١/١١/٨ على عينة من لاعبي نادي العمارة المشارك في دوري الدرجة الأولى للموسم ٢٠١٢/٢٠١١ وعددهم (٦) لاعبين ومن خارج عينة البحث وكان هدف الدراسة.

- معرفة قابلية المختبرين

- معرفة وقت التجربة

- معرفه الأخطاء التي قد تحدث في التجربة الرئيسية

- معرفه أماكنه الكادر المساعد

- *انظر ملحق رقم (١)

٣-٥: - الاختبارات: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع واخذ آراء الخبراء* بخصوص الاختبارات المستخدمة اختار

الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠% وفيما يلي الاختبارات التي تم اختيارها. (ملحق ٣)

أولاً : الاختبارات البدنية

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة الانفجارية..... (١)
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية..... (٢)
- اختبار مطاولة السرعة الجري لمسافة (ركض ١٥٠ م)..... (٣)

ثانياً : الاختبارات المهارية:

- اختبار دقة المناولة المتوسطة: اختبار تمرير الكرة نحو (٣) دوائر مرسومة على الأرض مسافة ٢٠ ياردة..... (٤)
- اختبار التهديف: درجة الكرة بين شواخص عدد (٢) والتهديف نحو المرمى المقسم..... (٥)
- اختبار الجري بالكرة من خط منطقة الهدف إلى حدود منطقة الجراء..... (٦)

ثالثاً : اختبارات القدرات الحركية:

- الرشاقة: اختبار الجري الزكزاك بين الشواخص المسافة بين شاخص وآخر (٢ م) (٦ أرو)..... (٧)
 - المرونة الديناميكية - اختبار دوران الجذع للجانبين للمس العلامات المثبتة على الجانبين..... (٨)
 - الدقة الحركية: اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة لمدة ٣٠ ث..... (٩)
- * : جميع الاختبارات التي استخدمها الباحث مقتنة

٦-٣ : الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية sp ss

-
- ١- (٨،٩،١٠) - علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة القادسية ٢٠٠٤ ص ١٥٥، ١٢٢، ٩١
- ٢- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ ص ٢٥٤
- ٣- ماجد علي موسى: تأثير تشكيل احمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة ٢٠٠٢ ص ٦٣
- ٤- زهير قاسم الخشاب وآخرون: تصميم وتقييم اختبارات لقياس المهارات الحركية بكرة القدم، مجلة المؤتمر العلمي السادس لكليات واقسام التربية الرياضية جامعة الموصل ١٩٩٠ ص ٤٧
- ٥- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة والعقلية في تطور بعض المهارات الاساسية وبعض المبادئ الخطئية الفردية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة ٢٠٠٤ ص ٦٦
- ٦- رحيم عطية جناتي الزبيدي : بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ٢٠٠٣ ص ٧٣
- ٧- ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياس، مطابع التعليم العالي، ج ١ جامعة البصرة ١٩٨٩ ص ١١١

الباب الرابع

٤-١: جدول (٣) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (ت) المحتسبة للقدرات البدنية

عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.

ت	نوع القدره	خماسي كره القدم		الملاعب الاعتيادية		قيمه (ت) المحتسبة	مستوى الدالة
		س	ع	س	ع		
١	القوه الانفجارية	١٩٥,٩٢	١,٧٢	٢,١٢	٠,٠٦٢	١٧,٥٩	معنوي
٢	سرعه الاستجابة	٠,٣٥	٠,٠٢٤	٠,٣٧	٠,٠٢١	١٣,٠٠	معنوي
٣	تحمل السرعة	٢٩,٢٦	٠,٠٢	٢٧,٢٢	٠,٠١	٤,١٤	معنوي

قيمه (ت) أجدوليه تحت درجه حريه (٢-١٠) = ٢,٠٩ وبمستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي (٢,٠٩)

يوضح الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القدرة الانفجارية للاعبين خماسي كرة القدم حيث بلغ الوسط الحسابي (١٩٥,٩٢) بانحراف معياري (١,٧٢). فيما بلغ الوسط الحسابي (٢,١٢) لكرة القدم الاعتيادية بانحراف معياري (٠,٠٦٢) قيمة (ت) المحتسبة (١٧,٥٩) كما يوضح الجدول (٣) أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار لاختبار سرعة الاستجابة لفريق خماسي كرة القدم بلغ (٠,٣٥) بانحراف معياري مقداره (٠,٠٢٤) فيما بلغ الوسط الحسابي لنفس القدرة لفريق كرة القدم امفتوحة (٠,٣٧) بانحراف معياري مقداره (٠,٠٢١) وكانت قيمة (١٣,٠٠) ويظهر الجدول أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفريق خماسي كرة القدم لمتغير (تحمل السرعة) حيث الوسط الحسابي (٢٩,٤٤) بانحراف معياري مقداره (٠,٠٢) أما فريق كرة القدم المفتوحة فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٧,٢٢) بانحراف معياري (٠,٠١) وكانت قيمة (ت) (٤,١٤).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج القدرات المهارية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة:

جدول (٤) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (ت) للمحتسبة للقدرات المهارية

ت	نوع القدره المهارية	خماسي كره القدم		الملاعب الاعتيادية		قيمه (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	المناوله	٥٦,٢٥	٠,٨٦٥	٥٧,٢٦	٠,٨٠٦	٤,٥٢	معنوي
٢	التهدف	٥٣,٨٦	٠,٧٩	٥٢,٥٦	٠,٧٢٧	٣,٨٧	معنوي
٣	الجري بالكره	١٩,٢٢	٠,٤٧٢	١٨,٣٤	٠,٣٩	٥,١٧٤	معنوي

قيمه (ت) أجدوليه تحت درجه حرية ١٠-٢ وبمستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي (٢,٠٩)

يتضح من الجدول (٤) أيضا الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة المناولة لفريق خماسي كرة القدم (٦,٢٥) (٠,٨٦٥) أما فريق كرة القدم الاعتيادية فقد بلغ الوسط الحسابي بنفس المهارة (٧,٢٦) بانحراف معياري (٠,٨٠٦) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (٤,٥٢) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة التهدف لفريق خماسي الكرة بلغ (٣,٨٦) بانحراف معياري مقداره (٠,٧٩) و بلغ الوسط الحسابي للاعبي كرة القدم المفتوحة (٢,٥٦) بانحراف معياري مقداره (٠,٧٢٧) وكانت قيمة (ت) (٣,٨٧) كذلك يوضح الجدول الوسط الحسابي لمهارة الجري بالكرة. لفريق خماسي الكرة (١٩,٢٢) بانحراف معياري مقداره (٠,٤٧٢) أما فريق الملاعب المفتوحة فقد بلغ الوسط الحسابي (١٨,٣٤) بانحراف معياري مقداره (٠,٣٩) وكانت قيمة (ت) تساوي (٥,١٧٤)

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج القدرات الحركية:

جدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمه (ت) المحتسبة للقدرات الحركية قيد البحث

ت	نوع القدرة الحركية	خماسي كره القدم		الملاعب الاعتيادية		قيمه (ت) المحتسبه	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الرشاقة	٩,٦٦	٠,٠٤	١٠,٥٤	٠,٤٣	٥,٩٨	معنوي لصالح خماسي الكرة
٢	الدقة الحركية	٣٥,٠٩	٠,٠٨	٣١,٩٩	١,٦٣	٥,٩٩	معنوي لصالح خماسي الكرة
٣	المرونة الحركية	٢٨,٨٠	١,٠٣	٢٧,٨٠	٠,٧٨	٢,٤٣	معنوي لصالح الكرة الاعتيادية

قيمه (ت) أجدوليه تحت درجه حرية (١٠-٢) = ٢,٠٩ وبمستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي (٢,٠٩)

يرينا الجدول (٥) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (الرشاقة) (بارو) لفريق خماسي كرة القدم بلغ (٩,٦٦) بانحراف معياري مقداره (٠,٠٤) في حين بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار لكرة القدم المفتوحة (١٠,٥٤) بانحراف معياري (٠,٤٣) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٥,٩٨) كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لاختبار الدقة الحركية لفريق خماسي الكرة (٣٥,٠٩) بانحراف معياري (٠,٠٨) أما فريق الملاعب المفتوحة فقد بلغ الوسط الحسابي (٣١,٩٩) بانحراف معياري مقداره (١,٦٣) وكانت قيمة (ت) (٥,٩٩) ومن ملاحظة نفس الجدول نجد ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار المرونة الحركية لفريق خماسي الكرة (٢٨,٨٠) بانحراف معياري قدره (١,٠٣) ما فريق الملاعب المفتوحة فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٧,٨٠) بانحراف معياري مقداره (٠,٧٨) وبلغت قيمة (ت) (٢,٤٣)

٢-٤- مناقشة نتائج القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة:

١-٢-٤ مناقشة نتائج القدرات البدنية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة:

١-١-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار القوة الانفجارية:

يتضح من الجدول (٣) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في اختيار القدرة الانفجارية (الوثب العريض) من الثبات لصالح لاعبي كرة القدم الاعتيادية حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١٧,٥٩) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٩) اتضح ان الفرق معنوي ولصالح لاعبي الملاعب المفتوحة ويعزو الباحث سبب ذلك الى التركيب الفسيولوجي من حيث زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة لدى لاعبي الملاعب المفتوحة والتي ساهمت بتطوير هذه القدرة مما يعمل على انتاج قوة اكبر وهذا يتفق مع محمد حسن علاوي ١٩٧٩ "كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية اي ان اقوة تزداد بزيادة حجم الالياف العضلية" (١) كما يعزو الباحث ذلك الى تطور القدرات الاخرى من خلال التمرينات البدنية وهذا يتفق مع ما اشار اليه حنفي محمود ١٩٨٢ "لقد اظهرت الدراسات التي اجريت والبحوث " ان الصفة الواحدة تتحسن ا سرعة اذا ما كان التدريب يشمل ايضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات الاخرى كالسرعة والتحمل في نفس الوقت وبالعكس كان العمل والتركيز على تنمية صفة واحدة اثناء التدريب لا ياتي بالاثر السريع المطلوب لذلك على المدرب ان يراعي هذه العلاقة في تنمية الصفات البدنية المختلفة" (٢) كما يعزو الباحث سبب ذلك الى العمل المستمر للمجاميع العضلية من جراء السرعة العالية اثناء التدريب لغرض التغلب على المقاومات المختلفة التي تواجه اللاعب اثناء المباريات (الاداء) وهذا يتفق مع ما اشار اليه الربيعي والمولى ١٩٩٨ "اثناء المباريات تتحمل العضلات مسؤولية التغلب على المقاومات المختلفة بواسطة الانقباضات العضلية السريعة (كالجري بالكرة او القفز او التهديف) والتي تتركب من قيمتي القوة المنجزة وسرعة انقباضه (٣) كما يعزو الباحث سبب ذلك الى الزيادة الحاصلة من قوة القفز نتيجة تطور عضلات الرجلين من خلال التمرينات التي تعرض لها افراد عينة البحث وهذا يتفق مع شار اليه عصام عبدالخالق ١٩٨٨ "كلما زادت قوة عضلات الرجلين كلما زادت امكانية اللاعب في القفز (٤)

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٧٩ ص ٩٤

(٢) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطبعة دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٢ ص ٥٤ .

(٣) كاظم الربيعي، المولى: الاعداد البدني بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي، بغداد ١٩٩١ ص ٧٨

(٤) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، تدريب ، تطبيق ، برامج ، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٩ ص ٣٩

كما يتضح من الجدول (٣) ايضا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار سرعة الاستجابة ومن ملاحظة قيمة (ت) البالغة (١٣,٠٠) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢٠,٠٩) اتضح ان هناك فرقاً معنوياً لصالح فريق خماسي الكرة ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان حركة اللعب لفريق خماسي الكرة تتطلب السرعة في الاداء وذلك بسبب صغر المسافات وقرب لاعبي الفريق الخصم مما يؤدي بالضغط على اللاعب حامل الكرة لذلك يجب ان يكون الاداء سريعاً للتخلص من الرقابة الدفاعية كما يجب الربط بين السرعة والمهارة في الاداء بما ينسجم مع طبيعة المنافسة . وهذا يتفق مع ما اشار اليه ياسر عبدالعظيم ١٩٩٧ " ان الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له اهميته الخاصة للاعب والفريق من اجل الارتقاء بمستوى الاداء وهذه وجهه النظر الخاصة بالبناء البدني والفني لانجاز ما يتطلب لوصول اللاعب الى درجة عالية من اللياقة البدنية الخاصة"^(٣) كذلك حنفي محمود ١٩٩٤ "ان سرعة الاستجابة صفة هامة للاعب كرة القدم ولكي تؤدي المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب ان يعتني المدرب بتدريب اللاعب عليها مع التدرج في ادائها لكي يتعود اللاعب على ادائها بنفس القوة والسرعة التي تؤدي في المباراة"^(٤) ويرى الباحث ان سرعة الاستجابة تلعب دورا مهما للاعب في الملعب من خلال دراسة تحركات لاعبي الفريق المنافس وكذلك عند القيام بهجوم مضاد وتعمل على خلق فرص تكتيكية جديدة وتسهم في تحقيق متطلبات الفوز .

(١) كاظم الربيعي، موفق المولى: الاعداد البدني: مصدر سبق ذكره ، جامعة الموصل ١٩٩٠ ص ٢٤٧.

(٢) عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره، القاهرة ١٩٩٩ ص ٣٢٢.

(٣) ياسر عبدالعظيم ابراهيم مجدي: تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي لدى بعض ناشئي كرة القدم رسالة

ماجستير، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ ص ٣١.

(٤) حنفي محمود : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، القاهرة ١٩٩٤، ص ١١٦.

ويتضح من الجدول (٣) ان هناك فرقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في اختيار تحمل السرعة فقد بلغت قيمة (ت) (٤,٩٤) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٩) تضح ان هناك فرق معنوي لصالح لاعبي الملاعب المفتوحة ويغزو الباحث سبب ذلك الى التكيف الحاصل لدى لاعبي الملاعب المفتوحة نتيجة الاحمال التدريبية التي تعرض لها لاعبو فريق الملاعب المفتوحة مما خلف تطور واضح في مستوى اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الفريق وهذا ما اكده محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبدالفتاح ١٩٨٤ في غضون حمل التدريب يجب استخدام كافة الوسائل لاحداث التأثيرات الفسيولوجية في الجسم مما يحقق تحسن في استجاباته ومن ثم تكيف الجسم والارتفاع بالمستوى ومن ثم تحسن الاداء ^(١) كذلك يعزو الباحث الى التدريب المنظم الذي يعمل على تطوير عمل الاجهزة الداخلية بتاثير التمرينات التي يؤديها الرياضي اثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملاً أساسياً ومهماً في احداث عملية التكيف المطلوب وهذا يتفق مع ما اشار اليه ريسان خريبط ١٩٩٨ " عندما تكون شدة التدريب اكبر من قدرة الجسم فانه يؤدي الى عمق في عملية التكيف وتمرير اكبر قدر من الطاقة التي تتناسب مع الزيادة والحاصلة في شدة الجهد البدني ^(٢). وفي ضوء ذلك يرى الباحث ان عملية التكيف تحدث عندما يحدث توافق بين استجابات الجسم وشدة التدريب وهذه الحالة من الانسجام تحدث عندما يصل مستوى التدريب الى اعلى مدياته في نهاية مرحلة الاعداد الخاص ويكون الدخول في مرحلة المنافسات اكثر ملائمة لخوض المباريات بشكل جيد.

(١) محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبدالفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٤ ص ٢٢٠.

(٢) ريسان خريبط مجيد، قاسم حسن حسين: اسس التدريب ، مطابع دار النشر والتوزيع عمان -الاردن، ١٩٩٥ ص ٤١٨.

يتضح من الجدو(٤) إن قيمة (ت) لاختبار دقة المناولة المحتسبة البالغة (٤,٥٢) أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠١) حيث يوجد فرق معنوي لصالح لاعبي كرة القدم الاعتيادية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التدريب المستمر على هذه المهارة بالإضافة إلى سهولة أدائها مما يؤدي إلى إن يصبح ألياً وهذا يتفق معها أشار إليه يعرب خيون ٢٠٠٠ " يؤكد المدربون على تكرار المهارات الأساسية لكل لعبة حتى يكون أدائها أوتوماتيكياً وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على متغيرات أخرى وهنا يعطي اللاعب التكنيك وطريقة التفكير^(١) كذلك صبري العدوي " يمكن إن يصبح اللاعب في الأداء الفني للمهارة ألياً عند التدريب المنتظم بالكرة والتكرار الكثير للنوعيات الخاصة "(٢) كذلك يعزو الباحث سبباً ذلك إلى استخدام لاعبي كرة القدم الاعتيادية تمارين متنوعة بمختلف أنواع المناولات بما يتناسي مع سعة ملعب كرة القدم الاعتيادية مما تسبب في تطور تكنيك اللاعب نتيجة إحساسه بالكرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه الخشاب ١٩٩٩ " من الضروري إن يتعلم اللاعب المناولات المختلفة لكي يتمكن من إن يخدم فريقه ويرجع إتقان المناولات إلى الخاصية التكنيكية عند اللاعب " (٣) ويرى الباحث ان المناولات اسرع من اللاعب وان عملية إتقانها يجب ان تحظى باهتمام المدرب واللاعب نظرا لأنها تحقق مبدا حيازة الكرة والسيطرة والتحكم كما تساهم في تنفيذ التكنيك والعمل الفرقي .

(١) يعرب خيون : التعلم الحركي، ط ، مطبعة بغداد ، ٢٠٠٠ ص٥٧

(٢) صبري العدوي : حدة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم باختلاف الحمل البدني ، منشور في مجلة العربي الرياضية ، جامعة حلوان

١٩٩٧، ص٥٣

(٣) زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ١٩٨٨ ص١٨١

يتضح من الجدول (٤) أيضا الخاص باختبار التهديد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٨٣) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٩) اتضح وجود فرق معنوي لصالح فريق خماسي الكرة ويعزو الباحث سبب ذلك إلى صغر مساحة فريق خماسي الكرة مما يساعد لاعبي خماسي الكرة على التهديد نتيجة قربهم من مرمى الخصم وبناء الهجمات المرتدة السريعة ومواجهة مرمى الخصم وهذا يتفق مع ما أشار إليه ثامر محسن إسماعيل ١٩٨٨ " يجب إن يكون التهديد سريعا بحيث لا يوفر فرص للمدافعين بالتجمع أمام المرمى مما يعمل على تحطيم نظام المراقبة الدفاعية " كذلك يتفق مع معتز يونس ذنون ١٩٩٣ "ان المهاجم الجيد السريع هو الذي يحدد المكان والزاوية عند اقترابه من مرمى لخصم وبذلك يصبح التهديد ناجحاً ومؤثراً" (٣) كذلك يعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام التمارين الخاصة بوجود خصم فعال أثناء التدريب وهذا يتفق مع ما أشار إليه ثامر محسن ١٩٨٤ " يجب تعويدا للاعبين على التدريب مع خصم فعال ومن مختلف الزوايا والاتجاهات لخلق حاله تشبه مايتعرض له اللاعبون أثناء المباراة لتطوير مهارة التهديد" (٣) ويرى الباحث انه من خلال ملاحظة نتائج فرق خماسي كرة القدم مقارنة بالملاعب المفتوحة نجد ان نتائج فرق خماسي كرة القدم اكثر تسجيلا للأهداف بسبب تكرار هذه المهارة وقرب اللاعبين من المرمى مما يولد ضغطا على لاعبي الفريق المنافس ويؤدي ذلك الى حدوث اخطاء وتسجيل الاهداف

١- ثامر محسن اسماعيل: اصول التدريب بكرة القدم، مطبعة التعليم العالي، بغداد ١٩٨٨ ص ٢٧٦

٢- معتز يونس ذنون: تحليل اللعب الهجومي لفرق أندية الدرجة الأولى في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ١٩٩٣ ص ٨٧، ٨٨

٣- ثامر محسن إسماعيل :دافع التهديد في العراق رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد ١٩٨٤ ، ص ٧٨

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة لصالح فريق الملاعب المفتوحة حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٥,١٧٤) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢,٩) اتضح ان الفرق معنوي لصالح الملاعب الاعتيادية ويعزو الباحث سبب ذلك الى كبر مساحة ملعب كرة القدم الاعتيادية مما يتيح للاعبي فريق الملاعب المفتوحة القيام بحركات الجري الحر وتبادل المراكز وهذا يتفق مع ما أشار إليه موفق المولى "١٩٩٠ لكي يتم نجاح الاختراق بالدرجة او الركض بالكرة على زملاء الحائز على الكرة تطبيق حركات المخادعة لفتح التكتل الدفاعي للاعب المدحرج للجري بالكرة وهذا النموذج الخططي يطبق ضد الدفاع بطريقة رجل لرجل ويكون فعالا في تحقيق هدف الهجوم" (١) كذلك يعزو الباحث سبب ذلك الى تطور مستوى الدقة نتيجة زيادة التركيز لدى اللاعبين وهذا يتفق مع ما أشار اليه مارشال والاس ٢٠٠٢ "هناك كثير من من المواقف يجب ان يسيطر فيها اللاعب على الكرة لكي يكون تصرفه فيها ادق واسلم فاللعبة السريع دون مراعاة للدقة يؤدي الى فقدان الكرة من الفريق خصوصا في الهجمات السريعة المرتدة مما يتطلب جهدا كبيرا لاستعادة الكرة والقيام بهجوم جديد" (٢) ويرى الباحث ان على اللاعبين اداء المهارات بشكل سريع لكسب الوقت للوصول الى مرمى الخصم وتحقيق هدف المباراة كما يجب مراعاة توفر عنصر الدقة في الاداء وعدم ارتكاب الاخطاء.

(١) موفق المولى: الاساليب الخططية بكرة القدم، مطابع التعليم العالي جامعة الموصل، ١٩٩٠ ص ١١

2) Marshal Walas: The ball control, 2002 p33

٤-٢-٣-١ :- مناقشة نتائج اختبار الرشاقة:-

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة ت المحتسبة لاختبار الرشاقة بلغت (٥,٩٨) وهي اكبر من الجدولية (٢,٠٩) لصالح خماسي كرة القدم ويعزو الباحث سبب ذلك الى صغر مساحة الملعب حيث يتطلب ذلك من اللاعب أداء حركات توافقية ترتبط برشاقة اللعب وفن الاداء الحركي كما يتطلب اللعب تغير الكثير من الاوضاع في الدفاع والهجوم وتغيير وضع الجسم اثناء الاداء الحركي السريع وهذه المتغيرات المفاجئة يتطلب التكيف عليها وهذا يتفق مع ما اشار اليه وجيه محجوب ١٩٩٢ " يمكن تقدير التطور الحركي والرشاقة جراء زيادة قابلية السيطرة الحركية والادراك والتوجيه الحركي واختفاء الحركات المصاحبة وتظهر الاقتصادية في الحركة عند الاداء نتيجة الاندماج الهادف بسبب تطور الوزن الحركي والنقل الحركي والحركة الانسيابية والتوقع الحركي وزيادة قابلية التوافق الحركي " (١) كذلك يعزو الباحث سبب تطور الرشاقة نتيجة تطور الادراك الحركي باستخدام تمرينات تحسين الصفات وتغيير الاوضاع " يعتمد تطوير الرشاقة على تحسين الصفات الاخرى وفق الاداء الحركي والخططي التي تصاحب تغير اتجاهات اوضاع الجسم والاحساس بالمسافة والزمن والطاقة" (٢) كذلك يعزو الباحث سبب هه الفروق الى زيادة التوافق الحركي وهذا يتفق مع ما اشار اليه قاسم حسن حسين ١٩٩٨ " هناك مميزات ميكانيكية يجب النظر اليها عند تطوير الرشاقة هي اختلاف رد الفعل لانتشار الاعصاب في الوحدة الحركية باعداد مختلفة لاحداث التوافق الحركي داخل عدد من العضلات حيث ينشط العمل المشترك بين النشاط العضلي وبين الفعل الخارجي والعقل الداخلي وفق نطاق المسار الحركي الهادف " (٣)

(١) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي مصدر سبق ذكره ١٩٩٨ ص ٣٣٠.

(٢) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي مصدر سبق ذكره ١٩٩٨ ص ٣٣١.

(٣) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي مصدر سبق ذكره ١٩٩٨ ص ٢٩١.

٤-٢-٣-٢ :- مناقشة نتائج اختبار الدقة الحركية للاعب خماسي الكرة والملاعب المفتوحة:

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبار الدقة ولصالح لاعبي خماسي كرة القدم حيث بلغت قيمة ت المحتسبة (٥,٩٩) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٩) اتضح ان هناك فرق معنوي ولصالح لاعبي خماسي كرة القدم ويعزو الباحث سبب ذلك الى كفاءة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي والتي لا شك في ان لها الدور الكبير في القيام باي مهارة رياضية وهذا يتفق مع اشار اليه كورت ماينل " ان القدرات الحركية مرتبطة مع بعضها وتعمل تحت مظلة واحدة وجهاز واحد هو نظام السيطرة الحركية "كذلك يتفق مع ما اكده مكرم السعدون " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية بنجاح"(٢) ويرى الباحث ان اللاعبين على اختلاف مستوياتهم اظهروا مقدرة عالية في تنفيذ الواجبات الموكلة اليهم بما يعزز من إمكانية تحقيقهم لمتطلبات الفوز من خلال اجادتهم اداء المهارات بشكل دقيق يحقق المستوى الفني والخططي المطلوب .

٤-٢-٣-: مناقشة نتائج اختبار المرونة الحركية لدى لاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة:-

يتضح من الجدول (٥) ايضا وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبار المرونة الحركية بلغت (٢,٤٣) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٩) ولصالح الملاعب المفتوحة ويعزو الباحث سبب ذلك التطور القابلية الحركية حيث ان تطور العضلات المحيطة بالمفاصل يعمل على اتساع اكبر من الحركات في مفصل واحد او عدة مفاصل وهذا يتفق مع Drechsler,1998 "ان الرياضي الذي لا يمتلك مرونة كافية يتعرض الى حدوث اصابات كذلك تتسبب في تحديد المجال الحركي وبطى في اكتساب المهارات الحركية كما لاتساعد في عملية النقل الحركي"(١) كذلك يعزو الباحث ذلك الى الزيادة الحاصلة في المدى الحركي لمفصل الكاحل والساق والركبة بسبب طول القياسات الجسمية للاعبي الملاعب المفتوحة بالاضافة الى تطور التوافق الحركي وهذا يتفق مع ما اشار اليه وديع التكريتي وآخرون " ان عملية الوصول الى الامتداد الكامل يتطلب مساهمة من مفاصل الاطراف الثلاث (الكاحل والركبة و الورك) فكلما زاد المدى الحركي لمفصل معين صاحبه زيادة في المفاصل الاخرى خلال مراحل الاداء المختلفة كما تعتمد على التوافق العضلي بين المجاميع العضلية العاملة على تلك المفاصل"(٢)

١ – Detresh,A:The weightlifting encyclopedia white stone,AISIA communication 1998

(٢) وديع ياسين وآخرون: علاقة مرونة مفاصل الجسم ببعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للنقل في رفعة الخطف ،بحث منشور في مجلة ابحاث ميسان،العدد الاول ٢٠٠٩ ص٤٧

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ :- الاستنتاجات :- في ضوء المعالجات الإحصائية التي خرج بها الباحث فقد استنتج مايلي

١- وجود فروق دالة إحصائية في بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية وتحمل الاداء)

ولصالح الملاعب المفتوحة

٢- وجود فروق دالة إحصائية لصالح فريق خماسي في الاختبار البعدي في اختبار سرعة الأداء

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الاختبارات المهارية البعدية (الجري بالكرة ،التهديف)لصالح الملاعب المفتوحة.

٤- حصل فريق خماسي كرة القدم على فروق في الاختبار ألبعدي لمهارة المناولة

٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي اختبار الرشاقة ولصالح فريق خماسي كرة القدم .

٦- وجود فروق معنوية في الاختبار ألبعدي لاختبار الدقة والمرونة ولصالح الملاعب المفتوحة

٥-٢ :- التوصيات :-

في ضوء النتائج التي خرج بها الباحث فانه يوصي بما يلي:-

١-التأكيد على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي خماسي الكرة والملاعب المفتوحة لما لها من دور بارز في إتقان متطلبات الأداء المهاري.

٢- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية لما لها من دور مهم في نجاح الخطط الهجومية والدفاعية الفردية

٣- التأكيد على تطوير القدرات الحركية لتأثيرها على متطلبات الاداء ونسب الانجاز

٤- إجراء دراسات وبحوث مماثلة على ألعاب ومتغيرات أخرى

المصادر والمراجع

المصادر العربية :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح:فسيولوجيا التدريب الرياضي،دار الفكر العربي القاهرة١٩٨٢
- اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة،مفاهيم،تقنيات دار زهران، القاهرة ٢٠٠٠
- حسن السيد ابو عبدة : الاتجاهات الحديثة في تخطيط تدريب كرة القدم،مطبعة الاشعاع،الاسكندرية ٢٠٠١
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٢
- حنفي محمود مختار:كرة القدم للناشئين،دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨.
- رحيم عطيه جناني: بطاريه اختبار لقياس الصفات البدنيه والمهاريه للاعبين كره القدم الشباب، اطروحه دكتوراه غير منشوره، جامعه البصره،٢٠٠٣.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات،ط ١ ج ١ مطابع التعليم العالي البصرة ١٩٨٩
- ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث العلمي في التريبيه الرياضيه، مطبعه جامعه البصره، ١٩٨٩.
- زهير الخشاب، وآخرون:كرة القدم تدريب تعليم قانون ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ١٩٩١
- زهير الخشاب وآخرون: تصميم اختبارات لقياس اللياقة البدنية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر الثامن ١٩٩٤
- صادق الهلالي :فسلجة الجهاز العصبي ١٩٧٢.
- طه اسماعيل: كره القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي القاهرة،١٩٨٩.
- عبدالله اللامي : الاسس العلميه للتدريب الرياضي، مطبعه جامعه القادسيه ٢٠٠٢.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، تدريب، برامج، جامعه حلوان، ١٩٨٩.
- علي سلوم جواد:الاختبارات والقياس في التريبيه البدنيه، جامعه القادسيه،٢٠٠٤.
- عمار كاظم خليف: برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهاره التهديف لدى لاعبي كره القدم، رساله ماجستير غير منشوره جامعه بغداد، ١٩٩٩.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي الحديث، مطبعه التعليم العالي،بغداد، ٢٠٠٢
- كمال ياسين لطيف:تأثير تدريب بعض القدرات البدنيه الخاصه والعقليه في تطور بعض المهارات الاساسيه والمباديء الخططيه الفرديه، اطروحه دكتوراه غير منشوره،جامعه البصره،٢٠٠٤
-
- ماجد علي موسى: تأثير تدريبات مطاوله السرعه في بعض المتغيرات البايوكيميائيه والوظيفيه لدى عدائي ٨٠٠م ، اطروحه دكتوراه غير منشوره، جامعه البصره، ٢٠٠٢.
- محمد حسن علاوي: سايكولوجيه التدريب والمنافسات،دار الفكر العربي،القاهرة،١٩٨٧.
- محمد عبده صالح،مفتي ابراهيم حماد: ا لإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ،دار الفكر، القاهرة١٩٩٤

- محمد عبد الله الهزاع ،مختار احمد اينوبلي: المهارات الاساسيه بكره القدم ، مطبعة دار الخليج، الكويت، ١٩٩٠
- مختار سالم: كره القدم لعبه الملايين،مطبعة زهراء، شارع محمد علي، ١٩٧٩.
- مفتي إبراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كره القدم،دار الفكر العربي،القاهرة، ١٩٩٤.
- موفق اسعد: تأثير بعض طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفيه والنواحي المهاريه للاعبي كره القدم، اطروحه دكتوراه غير منشوره، جامعه البصره، ١٩٩٨.
- وجيه محجوب:نظريات التعلم والتطور الحركي،ط١،دار وائل للنشر، عمان، الاردن، ٢٠٠١.
- وديع ياسين واخرون:علاقة مرونة مفاصل الجسم ببعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف ،بحث منشور في مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ٢٠٠٩
- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنيه للاعبي كره القدم، جامعه الناصر، دار الفكر للنشر ، ليبيا ٢٠٠٢.
- يوسف عبد الامير: واقع الناحيه النفسيه للاعبي كره القدم في العراق، رساله ماجستير غير منشوره، جامعه بغداد، ١٩٨٤.

المصادر الأجنبية

-Ian franks:Youth soccer Coaching Association,1982

-Nicolas,P.Pronk,P.Pr:The soccer push pass,National and conditioning Association journal,Vol.12,No,2, 1991

-

Marshal Walass: The ball control ,2002.