

دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب الخماسي
والملاعب المفتوحة بكرة القدم

أ.م. د حسام محمد جابر م.م حيدر عوفي م.م شاكر حمود

١- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن لعبة الكرة القدم لا زالت اللعبة الشعبية الأولى في العراق والعالم وقد شهدت الكثير من التغييرات كما هو الحال في بقية الألعاب الفرقية و الفردية، مما جعل عناصر أعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتداخلة بعضها مع البعض الآخر بحيث تتكامل وتؤدي في النهاية إلى ظهور الفريق بالمستوي المطلوب في المباريات المختلفة، في حين نجد أن لعبة خماسي كرة القدم اشتقت من كرة القدم الاعتيادية ومورست في تشيلي ثم انتشرت في أوروبا و أمريكا اللاتينية لأغراض الترفيه و الألعاب الشعبية وبعدها بدأت بالانتشار في بلدان آسيا وخاصة اليابان و كوريا و إيران و تايلاند و العراق ، بذلك تحولت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبها التدريبية . وتشترك اللعبتان بكثير من القوانين والمهارات و الصفات البدنية لكنهما تختلفان من ناحية الأجراء الخططي و التحرك السريع و صغر المساحة للعب وقرب المنافس مما يحتم على اللاعب التمتع بقدرات بدنية خاصة تؤهله للأداء داخل هذه المساحة الصغيرة و الاختلاف بين اللعبتين دفع الباحثين للخوض في بيان أهمية القدرات البدنية الخاصة لكل اللعبتين و بيان الفرق بين القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية لكل لعبة ليتسنى للمدربين المختصين تخصيص البرامج التدريبية لكل لعبة على حده

٢-١ مشكلة البحث:

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

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

العالية في حين يواجه لاعب كرة القدم الخماسي صعوبة إذا انتقل إلى اللعب في الملاعب المفتوحة. وتتجلى مشكلة البحث في الضرورة التفريق بين اللعبتين و البحث في إمكانية الاستفادة من دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعبين خماسي الكرة و مقارنتها بمثيلاتها للاعبين الملاعب المفتوحة وتحديد نقاط الشبه والاختلاف بينهما و بالتالي الخروج بحصيلة يمكن أن تشكل إضافة أخرى تسهم في تطوير الأداء الفني لكلا اللعبتين وهو ما يعكس أهمية التخصص في أداء كل لعبة ومدي التمييز بينهما من حيث الإمكانيات البدنية والمهارية وارتباطها الوثيق بالأعداد الخططي والنفسي للاعب و الفريق.

١-٣ أهداف البحث

- ✚ التعرف على الفروق في القدرات البدنية الخاصة للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.
- ✚ التعرف على الفروق في المهارات الأساسية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.

١-٤ فروض البحث:

- ✚ وجود فروق معنوية بين القدرات البدنية الخاصة للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة .
- ✚ وجود فروق معنوية بين المهارات الأساسية للاعبين خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.

١-٥ مجالات البحث:

- ✚ المجال البشري : اللاعبين الشباب لنادي نفط الجنوب لكرة القدم و اللاعبين الشباب لنادي الجنوب لخماسي كرة القدم للموسم 2009 .. 2010
- ✚ المجال المكاني : ملعب نادي البصرة.

- ✚ المجال الزماني : المدة من 1/11/2009 لغاية 30/ 3 /2010

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعاً لنوع المشكلة والمراحل التي يمر بها البحث لحل هذه المشكلة لذا استخدم الباحثون الأسلوب الوصفي بطريقة المسح لملائمته لحل هذه المشكلة



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

3-2 عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي نفط الجنوب ونادي الجنوب وعددهم ثلاثون لاعبا يمثلون أندية في كرة القدم (احد عشر لاعبا (و خماسي الكرة وتم استبعاد (10) كونهم لم يحضروا للاختبارات فبلغ بذلك عدد أفراد العينة الرئيسية (20) لاعبا و بذلك تبلغ نسبتهم المئوية 66% اي عشرة لاعبين لكل فريق.

3-3 الأدوات المستخدمة بالبحث

- ✚ ساعة الكترونية.
- ✚ كرة قدم عدد. (6)
- ✚ شريط قياس.
- ✚ كرات طبية وزن (2) كغم عدد. (2)
- ✚ شواخص بلاستيكية عدد. (10)
- ✚ أقماع تدريب عدد (4)

3-4 تجربة البحث:

قام الباحثون بأعداد مجموعة من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم (11) لاعبا (وخماسي الكرة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء ** للوقوف على المناسب منها وبعد الاستقرار على عدد الاختبارات البدنية والمهارية كما موضحة في ملحق (3) قام الباحثون بأجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إعطاء الوقت اللازم لعينة البحث لإجراء الإحماء وتوضيح الاختبارات وذلك بتاريخ 2009 / 11 / 5 وسجلت النتائج في استمارة أعدت لهذا الغرض

الخبراء

أ.د. احمد عبد العزيز عبيد

أ.د. عمار جاسم مسلم

أ.د. ذو الفقار صالح عبد الحسين

د. عقيل حسن فالج

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ اختبار السرعة الانتقالية^(١)

تحدد منطقة أجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (30) متر للنهاية.

✚ أداريا الاختبار يحتاج إلى - :

١. ساعة توقيت.

٢. صافرة.

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

مؤقت:

✓ يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

✓ يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

٣-٥-٢ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية^(٢)

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

الأدوات المستخدمة : منطقة بطول (20) م (وبعرض 2) م (تخطط بداخلها ثلاثة خطوط المسافة بين

خط وآخر (6.40) وطول الخط 1) م , (ساعة توقيت الكترونية , شريط قياس , أعلام .

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

البدء بالتوقيت.

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

نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد ويمسك المؤقت بساعة إيقاف بإحدى يديه

ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم

بتشغيل السلعة وعند الاستجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه

(١) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي , 1989, ص . 249

(٢) ريسان خريط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية , ج 1 , جامعة البصرة , مطبعة وزارة التعليم

العالي والبحث العلمي , 1988 , ص. 100

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة 6.40 م (وعندما يصل اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المؤقت بإيقاف الساعة .

تعليمات الاختبار : إذا بدا اللاعب بالاتجاه الخاطئ فان المؤقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح. ويعطى اللاعب ستة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية راحة وبواقع (3) محاولات في كل جانب حيث يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ودرجة اللاعب هي متوسط المحاولات الستة.

3-5-3 اختبار الحجل على الرجل لمسافة (١٠) ولكلتا الرجلين^(١)

الغرض من الاختبار : قياس قوة الممیزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة : تحدد منطقة الاختبار بخطيين احدهما للبداية والآخر للنهاية على بعد 10 م (للهناية إضافة إلى سبعة شواخص توضع على مسافة العشر أمتار وتكون المسافة بين الشواخص و آخر 1 م) ما عدا خط البداية إلى خط النهاية (2) م . (ساعة توقيت الكترونية , صافرة , شريط قياس.

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

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

٣-٥-٤ اختبار مطاولة القوة^(٢)

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة.

وصف الأداء : كرتان طبيتان المسافة بينهما (6 م) وكل كرة توضع في دائرة قطرها 0.50 م (يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند سماع الإشارة بالبدء يجري بسرعة لدفع الكرة خارج الدائرة ثم يجري ويدفع الكرة الأخرى خارج الدائرة وأيضاً ويعود للكرة الأولى وهكذا لمدة دقيقة .

تسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة في الدقيقة .

(١) طه إسماعيل وآخرون : مصدر سبق ذكره , 1989 , ص 249

(٢) يوسف عبد الأمير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية

التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1997 , ص 28 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

شروط الاختبار:

أن يكون دفع الكرة بأسفل القدم.

لابد من دفع الكرة خارج الدائرة.

٣-٥-٥ اختبار مطاولة السرعة^(١)

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة

الأدوات المستخدمة :

✓ تحدد مسافة 30 م (تؤشر فيها نقطتا البداية و النهاية .

✓ ساعة توقيت الكترونية عدد 1 مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا و تسجيل زمن الأداء
الاختبار ثانيا , مؤقت يعطي إشارة البدء و النهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء . مواصفات الأداء
:من وضع البدء العالي يقف خلف خط البداية ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط
النهاية و العودة خلف الخط مكررة ذلك ((5 مرات . يحسب الزمن المستغرق للأداء.

٣-٥-٦ اختبار دقة التهديف^(٢)

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

الأدوات المستخدمة ((6) : كرات قدم , مرمى كرة القدم مقسم إلى مناطق و كل منطقة لها درجة معينة
ينالها اللاعب إذا ما نجح في التهديف الكرة إليها , ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد 16م (منه
وتوضع عليه ((6 كرات .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم ((1 وعندما تعطي له الإشارة البدء يهدف الكرة إلى المرمى
ثم يكرر التهديف بالكرة رقم ((2 وهكذا حتى ينتهي تهديف الكرة رقم . ((6

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

(١) طه إسماعيل وآخرون : مصدر سبق ذكره , 1989 , ص. 250

(٢) قحطان جليل العزاوي : تحديد مستويات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية ,
جامعة بغداد , 1991 , ص . 47

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

٣-٥-٧ اختبار دقة المناولة^(١)

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة المتوسطة.

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (3) شريط قياس .و ترسم (3) دوائر قطرها (3) م 4, م 6 ,
موتعطى لها درجات (2,4,6) وتكون المسافة بين خط البداية ومركز الدوائر الثلاثة 20 م

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

التسجيل : تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاثة , وفي حالة وقوع الكرة
على خطوط الدوائر تعطى الدرجات . (5,3,1)

٣-٥-٨ اختبار السيطرة على الكرة^(٢)

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

-الأدوات المستخدمة : كرة قدم , مساحة محددة لأداء الاختبار (2.5) م 2.5 × م , (ساعة الكترونية.

- إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً , مؤقت يعطي
أشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

-طريقة الأداء : يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها في الهواء باستخدام أي
جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال (30) ثانية.

-تعليمات الاختبار :

1. لا يحق للمختبر اسقطا الكرة وإذا سقطت تنتهي المحاولة.

2. التنطيط بالكرة وفق المساحة المحددة وإذا اجتاز المسافة والكرة بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات إلى

أن يعود إلى مساحة الاختبار.

^(١) زهير قاسم خشاب وآخرون : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم , بحث منشور في

مجلة المؤتمر العلمي السادس وكلبات وأقسام التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1990 , ص . 47

^(٢) محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم , دار الكتاب الحديث , الكويت , 1985 , ص . 188



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

3. تعطى للمختبر محاولتان وتسجل له المحاولة الأفضل.

4. تسجل للمختبر عدد محاولات تنطيط الكرة بشكل صحيح داخل مساحة الاختبار خلال 30 ثانية)

٣-٥-٩ اختبار الجري المتعرج^(١)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الجري بالكرة بين (10) قوائم المسافة بينها 2 م (ذهابا وإيابا).

الأدوات المستخدمة:

✓ خط بداية ونهاية المسافة بينهما 25 متر

✓ ٢٠ قوائم موضوعة على مسافة متساوية 2 م (بين قائم وآخر وخط البداية والنهاية على بعد 2 م (من القائم الأول).

✓ 3. كرة قدم.

✓ 4. ساعة توقيت.

✓ 5. مقياتي.

-تعليمات الاختبار :

✓ 1. الجري المتعرج بين القوائم في اتجاهين) ذهابا وإيابا.

✓ 2. يعطى اللاعب محاولتان.

✓ 3. يحتسب أفضل ومن يسجله .

٣-٥-١٠ اختبار التمريره الحائطية^(٢)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء بكرة القدم .

الأدوات المستخدمة :

✓ حائط.

✓ ساعة توقيت .

^(١) قحطان جليل العزاوي : مصدر سبق ذكره , 1991 , ص . 48

^(٢)



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

✓ كرات قدم.

وصف الاختبار : يحدد خط على بعد (6) ياردات من حائط التدريب و توضع عليه كرة القدم و يقف اللاعب أمام الكرة وعند سماعه إشارة البدء يبدأ اللاعب في التمرير على الحائط ومن خارج خط البداية لعدد (8) تمريرات صحيحة.

التسجيل :

- ✓ يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .
- ✓ يعطي اللاعب محاولتان ويحسب الزمن الأقل .
- ✓ ألتمريره الصحيحة هي التي ترتد من الحائط حتى تعبر خط (6) ياردات .

٦-٣ الوسائل الإحصائية

- استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss 12) لمعالجة النتائج .

٤- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

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

جدول (1)

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

المتغيرات	التسلسل	خماسي الكرة		كرة القدم		ت م *
		س'	±ع	س'	±ع	
السرعة	1	4.966	0.211	5.454	0.227	4.959*
القوة المميزة بالسرعة	2	6.598	0.768	9.063	0.641	7.788*
استجابة حركية انتقالي	3	1.501	0.132	1.931	0.114	7.762*
مطاولة القوة	4	9.900	0.737	12.700	1.159	6.443*
مطاولة السرعة	5	30.919	0.682	29.307	1.267	2.918*

* معنوي درجة حرية 18 ومستوى دلالة 2.101 = 0.05

٤-١-١ عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية

يتبين من الجدول (1) أن لاعبي خماسي الكرة قد حققوا في اختبار السرعة وسطا حسابيا مقداره 4.966 وانحرافا معياريا قدره 0.211 فيما حقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 5.454 وانحرافا معياريا قدره 0.228 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.959. أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 6.598 وانحرافا معياريا مقداره 0.768 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 9.063 وانحرافا معياريا قدره 0.641 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.788 وفي

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

اختبار استجابة حركية انتقالية فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 1.501 وانحرافا معياريا قدره 0.132 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 1.931 وانحرافا معياريا قدره 0.114 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.762 أما في اختبار مطاولة القوة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 9.900 وانحرافا معياريا قدره 0.737 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 12.700 وانحرافا معياريا قدره 1.159 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.443 . أما في اختبار مطاولة السرعة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 30.919 وانحرافا معياريا قدره 0.682 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 29.307 وانحرافا معياريا قدره 1.267 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.918 .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للاعبي خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لاختبارات المتغيرات المهارية.

التسلسل	المتغيرات المهارية	خماسي الكرة		كرة القدم		ت م *
		س'	ع±	س'	ع±	
1	دقة المناولة	10.609	2.45	13.99	3.043	3.701 *
2	السيطرة على الكرة	50.442	10.310	44.400	8.114	3.944 *
3	الدرجة للقدم	26.545	1.509	21.032	1.877	7.235 *
4	دقة التهديف	10.500	1.771	7.80	1.398	3.668 *
5	سرعة الأداء	14.425	1.497	16.750	1.497	4.078 *

* معنوي تحت درجة الحرية 18 ومستوي دلالة 0.05 = 2.101

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

يتبين من الجدول (2) أن لاعبي خماسي الكرة حققوا في اختبار دقة المناولة وسطا حسابيا مقداره 10.609 وانحرافا معياريا قدره 2.45 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 13.99 وانحرافا معياريا قدره 3.043 فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.701 أما في اختبار السيطرة على الكرة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 50.442 وانحرافا معياريا قدره 10.310 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 44.400 و انحرافا معياريا قدره 8.114 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.944 وفي اختبار الدرجة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 26.545 وانحرافا معياريا قدره 1.509 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 21.032 وانحرافا معياريا قدره 1.877 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.235 . أما في اختبار التهديد فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 10.500 وانحرافا معياريا قدره 1.771 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 7.800 وانحرافا معياريا قدره 1.398 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.668 وفي اختبار سرعة الأداء حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 14.425 وانحرافا معياريا قدره 1.497 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 16.75 وانحرافا معياريا قدره 1.497 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.074 .

٤-٣ مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية:

يتضح من الجدول (1) وجود فروق معنوية في اختبار السرعة الانتقالية ولصالح خماسي الكرة وذلك لتفوق قيمة (T) المحسوبة التي بلغت (4.959) على (T) الجدولية البالغة (2.101) ويعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة الأداء البدني والمهارة في لعبة خماسي الكرة والذي يتطلب السرعة في الأداء وفي جميع النواحي فهناك سرعة الانطلاق و سرعة العودة للدفاع وسرعة التصرف بالكرة وكل هذه التحركات السريعة تفرضها المساحات الضيقة في مساحة اللعب وكذلك قرب المنافس والزميل مما يستوجب التحرك السريع في جميع أوقات المباراة . وهو ما يؤكد عصام عبد الخالق حيث يشير "أن أقصى استخدام للقوة من أهم وسائل الوصول إلى مستويات العالية في السرعة الانتقال وهنا نجد أن سرعة الانتقال و الأداء المهاري يعملان على رفع المستوي"^(١) . مما يجعل اللاعب في خماسي الكرة في حركة سريعة مستمرة قد لا يجد خلالها فرصة للتصرف بدون مضايقة المنافس فالسرعة صفة بدنية مهمة

^(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات ، (ط ، 9 جامعة الإسكندرية ، دار المعارف ، 1999 ، ص

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

وترتبط بجميع الحركات والفعاليات الأخرى عند تطبيق الواجبات الفنية المطلوبة . وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (7.788) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) وذلك يعود لحاجة لاعب خماسي الكرة إلى قدرات بدنية عالية نظرا لحالات الاحتكاك المستمر للاحتفاظ بالكرة والقفز للأعلى و التهديد على مرمي الفريق المنافس , أن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة الأكثر وضوحا للاعب خماسي الكرة لما يحتاجه اللاعب من سرعة أداء مع تردد عال الاستجابة الحركية وضرب الكرة والجري بها , فلاعب خماسي الكرة عليه إن يسعى جاهدا لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ يصعب تعويض و يشكل خطرا على الفريق نفسه.

ويرى مجيد حميد محمد العزي " أن لاعب خماسي الكرة يحتاج إلى أعداد بدني عال , يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة^(١) .

وفي اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية يظهر من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (0.762) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) و يرى الباحثون أن السبب في ذلك يعود إلى أن لعبة خماسي الكرة تتميز بسرعة الاستجابة الحركية الانتقالية لما تتطلبه من التركيز ومتابعة لحركة الكرة و الخصم و الزميل باستمرار واتخاذ الموقف السريع والمناسب لكل منها , كما تتميز اللعبة بالمجهود العضلي و العصبي المتغيرة المستمر لتعرض اللاعب لمواقف كثيرة متغيرة من المثيرات الخارجية سواء كانت الكرة أو اللاعب المنافس أو الزميل أو حركة حامي الهدف والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة و دقيقة . وفي مطاولة القوة يظهر من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (6.443) وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.101) ويعزو الباحثون هذا الأمر إلى ما تتطلبه لعبة كرة القدم من قدرة على مقاومة التعب والإجهاد و المقاومة المستمرة طيلة زمن المباراة وبالأخص في شوطها الثاني أو الأوقات الإضافية وهو ما يؤكد طه إسماعيل وآخرون بالقول " وتبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة ولفترات طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة و التصويب على المرمي بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات^(٢)

^(١) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي , القاهرة , 1989 , ص . 100

^(٢) حميد مجيد العزي : تأثير المنهج التدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة القادسية . 2006 ,

أما في اختبار مطاولة السرعة فيتضح من الجدول المذكور وجود فروق معنوية لصالح لاعبي كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة التي بلغت (2.918) على (T) الجدولية البالغة (2.101) الأمر الذي يعزوه الباحثون إلى دور المهم الذي تلعبه مطاولة السرعة على مستوى كرة القدم و خماسي الكرة من خلال انطلاقات السريعة وتكرار الأداء السريع في الدفاع والهجوم مع الفارق في مساحة الملعب وزمن المباراة و ذلك للحفاظ على جاهزية اللاعب ومقاومة حالة التعب و الإجهاد إضافة إلى أن استمرار التدريب المنتظم لتطوير هذه الصفة وبشدة مقارنة لشدة المنافسة يساعد لاعب كرة القدم على تطوير هذه الصفة ومن جهة أخرى يرى منذر الخطيب وعلي الخياط" أن لاعب كرة القدم يحتاج الى صفة مطولة السرعة بصورة كبيرة بسبب ما يؤديه من انطلاقات متكررة ولمسافات مختلفة وتغير أحداث اللعب باستمرار الامر الذي يتطلب كفاءة عالية في انظمة انتاج الطاقة المختلفة للمحافظة على مستوى سرعته لاطول فترة ممكنة وهذه هي صفة مطاولة السرعة)"^(١)

4-4 مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للاعبي خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم

يتضح من الجدول (2) وجود فروق معنوية في اختبار دقة المناولة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (3.701) وهي أعلى من (T) الجدولية البالغة (2.101) لصالح لاعبي كرة القدم و ذلك يعود إلى أن المناولة بمختلف أشكالها تعد أمراً أساسياً بالنسبة للاعب كرة القدم سواء في الدفاع أو الهجوم فهي أكثر المهارات استخداماً أثناء التدريب والمباراة لكي يصل اللاعب إلى درجة الإتقان والآلية في نقل الكرة بين اللاعبين من خلال المناولة الطويلة و المتوسطة و القصيرة سواء كانت المناولة مباشرة أو إلى الفراغ المناسب" وليس هنالك شيء يحطم الفريق أو اللاعب أكثر من المناولة غير الدقيقة"^(٢). أما في اختبار السيطرة على الكرة فيتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (3.944) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) يرى الباحثون أن مهارة السيطرة على الكرة تعتبر من المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي الكرة مما يعني التصرف الصحيح مع الكرة حسب الموقف المطلوب حيث يكون لاعب خماسي الكرة في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس القريب منه وبشكل يدفعه إلى السيطرة على الكرة و حيازتها ومنع الخصم من انتزاعها منه في حالتي الدفاع والهجوم أكثر مما هو الحال في الملاعب المفتوحة التي تسمح للاعب

^(١) منذر الخطيب ،علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج، الاردن ،2000، ص 126

^(٢) چارلس هيوز: كرة القدم ، ترجمة كاظم الربيعي، 1999، ص. 35

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

بمساحة اكبر يتحرك خلالها . فلاعب خماسي الكرة يجب عليه أن يسعى جاهدا لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ هنا يشكل خطرا على الفريق خصوصا مع قلة وجود فرص التعويض عنه . وفي اختبار الدرجة يتضح من الجدول المذكور وجود فروق معنوية لصالح لاعبي كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (7.235) على (T) الجدولية البالغة (2.101) و يعود إلى أن لاعب كرة القدم يلجأ أي الدرجة بصورة اكبر من استخدامها في خماسي الكرة بسبب وجود مساحات مفتوحة أمام اللاعب حيث يجد اللاعب كرة القدم مساحات خالية أمامه في حالات كثيرة و خصوصا في حالات الهجمات المرتدة أو عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم مما يترك مساحات خالية خلف اللاعبين والى جانبهم يمكن أن يستفيد منها اللاعب من خلال الدرجة والتقدم بالكرة إلى الأمام " حيث يتم التركيز على أهمية استخدام الدرجة في الأوقات المناسبة إذ يجب أن يعقب الدرجة التمرير أو المراوغة أو رفع الكرات العرضية أو التصويب إلى المرمي^(١). إما في خماسي الكرة فان اللاعب يحتاج هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لمناولة الكرة وخاصة" أن عدد اللاعبين قليل ومساحة الملعب صغيرة^(٢) . وفي اختبار دقة التهديد يتضح من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (3.668) على (T) الجدولية البالغة (2.101) يرى الباحثون أن ذلك يعود إلى أن لعبة خماسي الكرة تعطي العديد من الخواص لغرض تسجيل الأهداف والتصويب على مرمي الفريق المنافس خصوصا مع إلغاء مادة التسلل التي قد تعيق الهجمات على المرمي الآخر إضافة إلى أن اللعب في ملعب صغير وتحت الضغط و المراقبة من قبل الفريق الآخر يشجع على اللعب الجماعي و سرعة إيصال الكرة إلى مرمي الفريق المنافس. إضافة إلى ضربات الركنية والكرات الثابتة و ضربات أجزاء التي تزيد من فرص التهديد وتسجيل الأهداف أكثر مما هو الحال في ملاعب المفتوحة . أما في اختبار سرعة الأداء فتشير النتائج من خلال الجدول (2) إلى وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (4.078) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) الأمر الذي يعزوه الباحثون إلى أن ممارسة لعبة خماسي الكرة تساعد على تنمية سرعة الأداء مع الكرة أو بدونها كما تعمل

^(١) مفتي إبراهيم محمد : الجديد في الأعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم , دار الفلك العربي , جامعة حلوان , 1994ص.124 ,

^(٢) احمد خضير جبر , تأثير التدريب القوة في بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي لكرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة البصرة , 2009 , ص. 35

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

على تطوير المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة و تفكير سريع“ , ولا تسمح للاعب أن يبقى واقفا بل يكون في حالة حركة مستمرة و سريعة على طول الملعب^(١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

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

٥-٢ التوصيات :

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

^(١) حميد مجيد العزي : مصدر سبق ذكره , ص 35.



المصادر

١. أحمد خضير جبر :تأثير تدريب القوة الخاصة بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي الكرة، رسالة غيرماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة،. 2009
٢. جارلس هيوز :كرة القدم،ترجمه كاظم الربيعي،.1999
٣. حميد مجيد العزي:تأثير المنهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم،رسالة ماجستير،جامعة القادسية،. 2006
٤. ذو الفقار صالح عبد الحسين : تاثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الاداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراة كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة .
٥. ريسان خريط مجيد :موسوعة القياسات والاختبارات للتربية الرياضية ، ج1،جامعة البصرة،مطبعة وزارة التعليم العالي و البحث العلمي،. 1988
٦. زهير الخشاب وآخرون :كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،. 1999
٧. زهير قاسم الخشاب وآخرون:تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس وكليات وأقسام التربية الرياضية،جامعة الموصل، 1990
٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي(نظريات -تطبيقات)،ط9،جامعة الاسكندرية،دار المعارف،. 1999
٩. عماد زبير :التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ،ط1،المكتبة الوطنية،. 2005
١٠. قحطان جليل العزواي:تحديد مستويات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،. 1991
١١. طه اسماعيل وآخرون :كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة ، . 1989
١٢. مجيد حميد محمد :تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،. 2006



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (١١) العدد (٢)

١٣. محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم حماد : أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة،. 1994
١٤. محمد عبدة ومفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الكتب الحديث، الكويت،. 1985
١٥. موفق أسعد: تأثير طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب، رسالة دكتوراه، جامعة البصرة،. 1997
١٦. مفتي أبراهيم محمد : الجديد في الاعداد المهارية والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفلك العربي، جامعة حلوان ،. 1994
١٧. يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم وتدريب، دار الخليج،. 1999
١٨. يوسف عبد الامير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ،. 1997