



العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي

كرة القدم

أ.د. فردوس مجيد أمين

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Ferdos\\_ameen@uodiyala.edu.iq](mailto:Ferdos_ameen@uodiyala.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية ، كرة قدم خماسي.

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم. إما فرض البحث هو وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة وطبيعة البحث. إما عينة البحث شملت لاعبي خماسي كرة القدم للدرجة الممتازة لنادي (نينوى والفتوة) وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغ عدد العينة الفعلية (30) لاعباً من أصل (43) لاعباً ويمثل هذا العدد نسبة (70%) من مجتمع البحث، تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. من أهم الاستنتاجات وجود علاقة معنوية بين مهارة التهديف وعنصر القوة الانفجارية للرجل المسيطرة.

***The relationship between some special physical fitness elements and the basic skills of soccer quintet players.***

***Prof.Dr. FERDOUS MAJEED AMEEN***

***University OF Diyala / Faculty of Physical Education and Sports Sciences***

***Abstract***

*The research aims to identify the relationship between some elements of special physical fitness and the basic skills of soccer pentathlon players. Either the research hypothesis is that there is a significant relationship between some elements of special physical fitness and the basic skills of soccer quintet players. The researcher used the descriptive approach in the correlative method to suit the nature of the research. Either the research sample included five-a-side football players for the premier class of the club (Nineveh and Al-Fatwa) and the research community was chosen by the intentional method, Where the actual sample number reached (30) players out of (43) players, and this number represents (70%) of the research*

community. Appropriate statistical treatments were used to reach the results, after which the results were presented, analyzed and discussed. One of the most important conclusions is that there is a significant relationship between the scoring skill and the explosive power component of the dominant man.

Search key: Fitness , Five-a-side football.

#### 1- المقدمة:

لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين، وبالنظر لصغر ساحة لعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم هذا ما أدى إلى ممارستها من قبل عدد قليل من اللاعبين (أبو زيد، 2005، 249).

لذا لعبة خماسي كرة القدم لعبة حديثة نوعاً ما مقارنة بكرة القدم الجماهيرية ولكون كل لعبة تحتوي على عناصر لياقة بدنية خاصة ومهارات أساسية ونظراً لحدثة هذه اللعبة ومن خلال متابعة الباحثين لهذه اللعبة وعلى حد علم الباحثين لم يتطرق أحد إلى مدى العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، ومن هنا برزت مشكلة البحث في عدم معرفة العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم. يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم. إما فرض البحث هو وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم.

#### 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة وطبيعة البحث. إما عينة البحث اشتمل لاعبي خماسي كرة القدم للدرجة الممتازة لنادي (نينوى والفتوة) وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغ عدد العينة الفعلية (30) لاعباً من أصل (43) لاعباً ويمثل هذا العدد نسبة (70%) من مجتمع البحث، حيث تم استبعاد بقية اللاعبين لأسباب (الإصابة - عدم الحضور - حراس المرمى).

### جدول (1)

توزيع عينة البحث على الأندية المذكورة

العدد الفعلي	أسباب الاستبعاد			عدد المستبعدين	العدد الكلي	النادي	ت
	حراس المرمى	عدم الحضور	الإصابة				
16	2	2	3	7	23	نينوى	1
14	2	4	صفر	6	20	الفتوة	2

### 2-2 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- الاختبار: قام الباحثان بإجراء الاختبارات التي تحصل عليها من استمارة الاستبيان.
- 2- ساعة توقيت، شواخص، صافرة، شريط قياس، لاصق، كرات خماسي كرة القدم.

### 3-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين 2021/1/4 في قاعة كلية التربية الأساسية للتعرف على وقت الاختبارات وكيفية تسلسل تطبيقها وكيفية تسجيلها وكان التطبيق على (4) لاعبين من أندية (الفتوة ونينوى).

### 4-2 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث في يوم الثلاثاء 2021/2/2 وعلى قاعة الألعاب الفرعية لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل في الساعة الثانية ظهرا.

### 5-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 1-3 عرض النتائج الوصف الإحصائي للمتغيرات قيد الدراسة:

### جدول (2)

الوصف الإحصائي للمتغيرات قيد الدراسة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أوطاً قيمة	أعلى قيمة	المتغيرات
0.94	10.39	11.14	8.53	رشاقة
1.91	10.28	8.74	14.08	قوة انفجارية
0.38	2.12	3	2.02	سرعة انتقالية
1.14	6.75	5	9	تهديف
1.21	10.03	11.01	8.62	درجة

من الجدول (2) والذي يبين الوصف الإحصائي للمتغيرات قيد الدراسة نلاحظ إن جميع قيم الأوساط الحسابية هي اكبر من قيم معامل الالتواء مما يشير إلى ملائمة الاختبارات لعينة البحث فضلا عن الإشارة إلى عدم وجود قيم شاذة وكذلك يشير إلى تجانس عينة البحث.

### جدول (3)

مصفوفة الارتباطات البينية للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	رشاقة	قوة انفجارية	سرعة انتقالية	تهديف	درجة
رشاقة	1				
قوة انفجارية	0.012	1			
سرعة انتقالية	*0.538	-0.410*	1		
تهديف	-0.117	*0.591	-0.071	1	
درجة	*0.641	-0.131	*0.601	0.288	1

\* ارتباط معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (28) وقيمة (ر) الجدولية (0.361)

من خلال الجدول (3) والذي يبين مصفوفة الارتباطات البينية للمتغيرات قيد الدراسة نلاحظ ما يأتي:

- تضم المصفوفة (10) ارتباطات ولم تحسب الخلايا القطرية منها (4) ارتباطات سالبة و (6) ارتباطات موجبة.
- بلغ عدد الارتباطات الدالة معنويا عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  (5) ارتباطات منها (1) معنوي سالب و (4) ارتباطات معنوية موجبة.
- بلغ عدد الارتباطات غير الدالة معنويا (5) ارتباطات منها (2) سالبة و (3) موجبة.
- وجود ارتباط معنوي موجب بين مهارة التهديف وعنصر القوة الانفجارية للرجل المسيطرة حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.591) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.361) وعند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (28).
- وجود ارتباط معنوي موجب بين مهارة الدرجة وكل من عنصر الرشاقة وعنصر السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي (0.641 ، 0.601) وهم اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.361) عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (28).

➤ - عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة التهديف وكل من عنصر الرشاقة وعنصر السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي (-0.117 ، -0.071) وهم اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.361) عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (28).

➤ - عدم وجود ارتباط معنوي بين مهارة الدرجة وعنصر القوة الانفجارية حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.131) وهي اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.361) عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (28).

### 3-2 مناقشة النتائج:

بدراسة الجدول (3) والذي يبين مصفوفة الارتباطات البينية للمتغيرات قيد الدراسة نلاحظ وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مهارة التهديف وعنصر القوة الانفجارية للرجل المسيطرة ويعزو الباحثان هذا الارتباط إلى القوة التي تتطلبها أداء مهارة التهديف حيث يشير (الزهيري، 2009، 32) إلى أن " تبرز أهمية عنصر القوة الانفجارية في عملية التهديف على المرمى". كما يشير (الجبوري، 2008، 22) إلى "أن عملية التهديف تتطلب من اللاعب التوافق العضلي العصبي والسرعة والقوة فضلا عن عنصر الدقة".

وترى الباحثة أن عملية التهديف لا تتطلب عنصر الدقة فقط بل يلعب عنصر القوة الانفجارية الدور الكبير في نجاح عملية التهديف مع عدم إغفال دور عنصر الدقة. كما أن اغلب المصادر تشير إلى أن أصعب الأهداف على حراس المرمى هي التي تتمتع بقدر كبير من القوة والسرعة (القوة الانفجارية)، (هدايت، 2004، 149). أما فيما يخص علاقة الارتباط بين مهارة الدرجة وعنصري الرشاقة والسرعة الانتقالية فيعزو الباحثان هذه العلاقات إلى مهارة الدرجة هي مزيج بين العنصرين السابقين الذكر، وفي خماسي كرة القدم يجب على اللاعب الذي يؤدي مهارة الدرجة إتقان المهارة بصورة عالية وذلك لقرب لاعبي الخصم وصغر مساحة الملعب وسرعة اللعب العالية (الجبوري، 2008، 23).

وترى الباحثة أن عنصر الرشاقة يلعب الدور الأكبر في مهارة الدرجة قياسا بعنصر السرعة الانتقالية ويتضح ذلك من خلال مقارنة معاملات الارتباطات بين مهارة الدرجة وعنصري الرشاقة والسرعة الانتقالية (0.641 ، 0.601).

لذا ترى الباحثة أيضا أن طبيعة اختبار الدرجة هو الذي عكس الارتباطات العالية بين  
عنصري الرشاقة والسرعة الانتقالية.

#### 4- الخاتمة:

أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة هو وجود علاقة معنوية بين مهارة التهديف  
وعنصر القوة الانفجارية للرجل المسيطرة، وجود علاقة معنوية بين مهارة الدرجة وكل من  
عنصر الرشاقة وعنصر السرعة الانتقالية، عدم وجود علاقة معنوية بين مهارة التهديف وكل من  
عنصر الرشاقة وعنصر السرعة الانتقالية، عدم وجود علاقة معنوية بين مهارة الدرجة وعنصر  
القوة الانفجارية للرجل المسيطرة، كما توصي الباحثة إلى التأكيد على تطوير عناصر اللياقة  
البدنية العامة بشكل عام وعناصر اللياقة البدنية بشكل خاص للاعبين خماسي كرة القدم لما لها  
من دور كبير وفعال خلال المباراة، ضرورة الاهتمام بالمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة  
القدم كونها ترفع من مستوى اللاعبين وتمكنهم من إخراج المباراة بشكل أفضل، على المدربين  
والقائمين على فرق خماسي كرة القدم الاهتمام والاستفادة من هذه الدراسات وكذلك الاستفادة من  
الاختبارات الخاصة لهذه اللعبة للتعرف على مستوى فرقهم والعمل على تطويرها، إجراء بحوث  
ودراسات مشابهة وعلى عينات أخرى.

#### المصادر:

- أبو زيد، عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط1.
- الجبوري، عمار شهاب (2009): تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الزهيري، ربيع خلف جميل (2009): تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- هدايت، نبراس كامل (2004): تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.