

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

" أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله "

إعداد

عبد الله محمود غنام

إشراف

الأستاذ الدكتور عماد صالح عبد الحق

الدكتور محمود حسني الأطرش

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية - نابلس - فلسطين.

2016 م

" أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري
لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله "

إعداد

عبد الله محمود حسن غنام

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 18 / 8 / 2016م ، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

1. أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً رئيساً

2. د. محمود الأطرش / مشرفاً ثانياً

3. د. وليد شاهين / ممتحناً خارجياً

4. أ.د. عبدالناصر القدومي / ممتحناً داخلياً

٢٠١٦ / ٨ / ١٨

٢٠١٦ / ٨ / ١٨

٢٠١٦ / ٨ / ١٨

٢٠١٦ / ٨ / ١٨

ب

الإهداء

(وقل اعملوا فسيروا الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللعظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك.
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين إلى منارة العلم إلى سيد الخلق رسولنا الكريم

(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم).

إلى المتربعة على عرش الأيام. الطفلة التي عمرت بيتها من العجى والعجارة.

(فلسطين العبيبة).

إلى أرواح الشهداء الأبرار. الذين سقطوا دفاعاً على أرض فلسطين. إلى أسرانا البواسل في سجون الاحتلال.

إلى من تحادر الدنيا مبكراً، إليك يا من حملت إسمك تيمناً وفخراً، وكنت لي سنداً وذاًراً، وغرست قيمك في قلبي وعقلي نوراً وفكراً، كلماتك نبراسٌ دربي وذكراك عشق قلبي، أفتقدك حقاً. وأدعو الله أن يجعل جهدي خالفاً لوجهه الكريم وصدقة جارية عن روحك الطاهرة

(والدي الحبيب المغفور له بأذن الله تعالى).

إلى مدينة العلم وبابها، إلى القلب النابض بالعنان، إلى الينبوع الذي ما ملّ العطاء. إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها، صاحبة الأيدي البيضاء التي منحني الدعاء، وأعطت وأصدق الكلمات التي جعل الله الجنة تحت أقدامها، والتي من الله عليها بطول العمر لتري بأكورة أعمالها العلمية.

(أمي الغالية) أحامها الله.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البرينة إلى رياحين حياتي إلى سدي وقوتي وملاذي

أخوتي (نبيل، محمد، وفاء، إيمان، منوى، أميمة، منى، كفاية، أسماء، رجا، شيما، رشا، وعبد).

إلى قرتي عيني ومصيتي فؤادي. إلى القلوب الطاهرة الرقيقة. ولدي العبيبين (عمر وأحمد).

الذين أرى فيهم العلم وبريق الأمل لمستقبل مشرق وزاهر

إلى طلبة العلم وكل من أسدى لي عوناً ونصراً وإرشاداً... إلى من ساعدوني ولم تراهم العيون وأثارهم موجودة بين السطور.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحث

الشكر والتقدير

(رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي)

أحمد الله العليّ القدير حمد الشاكرين المقرين بفضلته، وجلال آلائه، وفيض كرمه، وأسجد له شكراً على ما وهبني من جهد ومثابرة وقوة حتى تم هذا العمل المتواضع، فإن كنت قد وفقت بفضل الله، وإن كانت الأخرى سألتك السداد والرشاد، فحسبي أنني أجتهدت فالنقص صفة الانسان والكمال لله وحده.. وهو حسبنا ونعم الوكيل الحمد لله الذي علم بالقلم.. علم الإنسان ما لم يعلم.. الحمد لله القائل (فاذكروني أنذكركم واشكروا لي ولا تكفرون) ويقول عز من قائل في الحديث القدسي (عبدني لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه). والصلاة والسلام على خير خلقه أجمعين، المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، أما وقد شارفت قافلة الرسالة الوصول بي الى بر الامان والاطمئنان لجني ثمار هذه السيرة العلمية، وإنطلاقاً من قول معلم البشرية سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم (من لا يشكر الناس لا يشكر الله)، فإن واجب الشكر يقضي بشكر كل من كانت له يد بيضاء على الدراسة والباحث، ولكل من أسهم في إغنائي بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أبدأها أو مصدر أغنى قيمته العلمية أو أوحى بفكرة فتحت أمامي الأفاق، لا سيما منارتنا العلم مشرفا دراستي الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور محمود الأطرش على ما بذلاه من وقت غالٍ وفكر ثاقب، ولما قدماه من عون صادق، ومساعدة مثمرة وآراء هادفة، وتوجيهات علمية بناءة غرست فيّ مبدأ المثابرة وأضافت لي العديد من الخبرات البحثية وكان لتشجيعهم المستمر العظيم الأثر في إثراء هذه الرسالة وإتمامها جزاهم الله عني ألف خير.

كذلك أتقدم بخالص الشكر والإمتنان للدكتور وليد شاهين فتشريفه مناقشاً وممتحناً خارجياً لهذه الرسالة لإبداء الآراء العلمية الهادفة. كما وأتوجه بوافر الشكر للأستاذ الدكتور عبدالناصر القدومي فتشريفه مناقشاً وممتحناً داخلياً لإسهامه بأرائه العلمية البناءة التي تدعم وتطور البحث العلمي وإعطاء الرسالة قيمة علمية بين أوساط الأبحاث العلمية الرياضية.

وأقدم شكري وتقديري الى اللواء جبريل الرجوب رئيس الأتحاد الفلسطيني لكرة القدم والسيد أحمد الحسن المدير الفني للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم والسيد عادل الفران المدير الفني لأكاديمية بلاتر لتسهيل مهمتي في استخدام مرافق وأدوات أكاديمية بلاتر.

وأقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان والعرفان لأسرة مدارس نور الهدى التطبيقية على الدعم المتواصل والتفاني في تقديم المساعدة والمساعدة المعنوية في تخطي دراستي وإجراء بحثي.

ووفاء للفضل الذي لا يوفى وأرى علي أن أعترف بفضلهم عمي السيد روجي كنعان (ابا طارق) والسيد ابراهيم قرعاوي وأختي وعد غنام لدعمهم ووقوفهم لجانبي طوال فترة دراستي.

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم البحث الذي يحمل عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء
المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت
الإشارة إليه حيثما ورد وان هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة
علمية، أو بحث علمي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is
the researchers own work, and has not been submitted elsewhere for
any other degree or qualification .

Student name :

اسم الطالب عبد الله محمود حسانم

Singature :

Channam

التوقيع

Date :

18.8.2016

التاريخ

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
ذ	فهرس الجداول
ر	فهرس الملاحق
ز	فهرس الأشكال
س	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	كرة القدم الخماسي

13	الفرق بين كرة القدم الخماسي وكرة القدم الأم
14	الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة للاعبين كرة القدم الخماسي
23	المهارات الأساسية لكرة القدم الخماسي
42	خصائص كرة القدم الخماسي
43	قانون كرة القدم الخماسي
52	الدراسات العربية والأجنبية
65	الفصل الثالث: إجراءات الدراسة
66	منهج الدراسة
66	مجتمع الدراسة
66	عينة الدراسة
66	أدوات الدراسة
69	متغيرات الدراسة
71	التجربة الإستطلاعية
71	المعاملات العلمية لإختبارات الدراسة
71	صدق الإختبار
71	ثبات الإختبار
72	تطبيق الدراسة
73	المعالجات الإحصائية

74	الفصل الرابع: عرض النتائج
75	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
78	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
80	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
84	الفصل الخامس: مناقشة النتائج الاستنتاجات التوصيات
85	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
86	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
87	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
89	الإستنتاجات
89	التوصيات
90	قائمة المصادر والمراجع
99	الملاحق
B	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفق متغيرات العمر والوزن والطول (ن = 30).	1
68	المتوسطات الحسابية للقياس القبلي على متغيرات الدراسة في المستوى المهاري عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30).	2
70	الأدوات المستخدمة في الدراسة.	3
72	نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الإختبارات المستخدمة قيد الدراسة (ن = 10).	4
75	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للمجموعة التجريبية (ن = 15).	5
79	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة (ن = 15).	6
80	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) في المستوى المهاري أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ن = (30).	7
107	البرنامج التدريبي المقترح من حيث التوزيع والدوائر والتمريعات المستخدمة فترة أداء التمرين والراحة والشدة المستخدمة	8

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الفهرس	الرقم
100	البرنامج التدريبي المقترح	1
114	أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	2
115	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم	3
116	الإختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين	4
118	الإختبارات المهارية بشكلها النهائي بعد عملية التحكيم	6
123	كتاب تسهيل مهمة الباحث من كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية للإتحاد الفلسطيني في كرة القدم	7

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الفهرس	الرقم
28	المهارات الأساسية بكرة القدم بدون كرة	1
29	المهارات الأساسية بكرة القدم بالكرة	2
76	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية	3
77	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية	4
77	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج لدى أفراد المجموعة التجريبية	5
78	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية	6
81	متوسط القياس البعدي لمتغير الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية	7
82	متوسط القياس البعدي لمتغير دقة التمرير لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية	8
82	متوسط القياس البعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية	9
83	متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.	10

أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري

لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله

إعداد

عبدالله محمود غنام

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. محمود الأطرش

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، وتكونت عينة الدراسة من (30) ناشئاً لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددهم (15) ناشئ، واخرى ضابطة وعددهم (15) ناشئ، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (4) إختبارات مهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية، هذا التحسن كان عند كلاً من أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة (63.60 %)، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف (110.8 %)، وفي الجري بالكرة في خط متعرج (14.62 %)، وفي التصويب على المرمى (171.6 %)، كما كان هذا التحسن عند أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وكانت النسبة المئوية للتغير عند أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في مهارة الإحساس بالكرة (5.88 %)، وفي دقة التمرير من حيث الأهداف (23.89 %)، وفي الجري بالكرة في خط متعرج (1.62 %)، وفي التصويب على المرمى (29.20 %)، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، بينما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على جميع المتغيرات.

وأوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي، في المراحل العمرية المبكرة، وضرورة إهتمام المدربين في التدريب للمهارات الأساسية في كرة القدم الخماسي وكرة القدم الأم، وعدم إهمالها وخاصة عند تدريب الناشئين.

الكلمات الدالة: القدرات الحركية الخاصة، الأداء المهاري، كرة القدم الخماسي، أكاديمية بلاتر

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

* مقدمة الدراسة

* مشكلة الدراسة

* أهمية الدراسة

* أهداف الدراسة

* تساؤلات الدراسة

* حدود الدراسة

* مصطلحات الدراسة

الإطار العام للدراسة

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

أخذت لعبة كرة القدم في العصر الحديث شكلاً جديداً يساير التطورات الحديثة في كافة الأنشطة والمجالات العلمية، حيث تطورت اللعبة لتحافظ على شعبيتها الجارفة في جميع دول العالم، هذا التطور السريع أوجد لها نماذجاً متعددة في جميع الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي للعبة، فقد أصبح الأمر يتطلب درجة راقية من الأداء المهاري مع الاحتياج إلى السرعة والدقة والتحركات المستمرة طوال زمن المباراة وبكفاءة عالية.

كما أشار روبرت (Robert,1981) أنه من المعروف أن المهارة في كرة الخماسي هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره، وفي هذا الصدد أشار رزق الله وأبو العلا، (1989) أن القدرات البدنية الخاصة للعبة كرة القدم أصبحت من الأهمية التي جعلتها محور إهتمام العاملين في مجال التدريب، حيث أصبح الأرتقاء بمستوى الأداء مرتبطاً برفع مستوى القدرات البدنية الأساسية المميزة لنشاط كرة القدم، وذلك من خلال التطبيق العلمي الأمثل لأساسيات الأعداد البدني الخاص للاعبين الكرة، والذي أضحى ضرورة حتمية تتطلبها التكتيكات الحديثة في كرة القدم مما دعى خبراء التدريب إلى التوجه نحو دراسة وسائله وخوض تجاربه إلى أن توصلوا إلى تحديد القدرات الحركية الأساسية وهي: القوة العضلية ، المرونة ، السرعة ، قوة التحمل ، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق.

ويشير عبد الحق (2005) إلى أن الإعداد البدني عاملاً هاماً في تدريب كرة القدم، والذي يتم من خلاله رفع مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة لدى اللاعب، وتحديدًا في اللعبة التخصصية وهي إعداد كامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، ويتأسس عليه الإعداد الخاص، وتكمن أهميته بصورة كبيرة في فترة المباريات، وهو ما يعد العامل الرئيسي ذو

التأثير الإيجابي الفعال في نتيجة المباراة، إذا كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء الفني والخططي.

ولقد استهوت لعبة كرة القدم بهذا الشكل المتكامل ميول العديد من الأطفال والناشئين واكتظت مدارس كرة القدم في مختلف الأنحاء بالناشئين ليتم الإنتقاء للأفضل في ضوء محددات وظيفية وبدنية وفنية مرتبطة بممارسة اللعبة من خلال مجموعة إجراءات فنية وإدارية معلومة للقائمين بالعمل في مجالات التدريب والإدارة في مختلف المدارس الكروية داخل الأندية ومراكز الشباب، وقد تناولت العديد من الدراسات والآراء العلمية هذه المدارس الكروية من حيث أهدافها وخصائصها، حيث حدد عبد الحليم، (1993) أهداف محددة لمدارس كرة القدم أهمها إعداد وتنمية الناشئ إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية والوظيفية والفنية والتربوية طبقاً لبرامج مقننة لها أهداف مرجوة بغية الوصول للمستويات العالية.

كما وضع الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم (2014) خطة تعكس مدى إهتمام خبراء اللعبة بالناشئين وإكتشاف الموهوبين بالمراحل السنية للأعمار من (9-13)، وهي المرحلة العمرية الملائمة لمتطلبات التعليم والتدريب داخل مدارس كرة القدم والتي تمثل حجر الأساس لهذا المشروع وأسمى أهدافه هو بناء قاعدة قوية تكون أساس لنهضة كرة القدم الفلسطينية.

ولتعليم وتدريب ناشئي مدارس كرة القدم في المرحلة السنية (10-12) سنة هناك متطلبات مهارية وبدنية، حيث أوضح أبو المجد والنمكي (1997) أنه عندما يتدرب الناشئ على الأداء الماهر فإنه يحصل على التكيف البدني، حيث يتكيف مع متطلبات اللياقة البدنية الخاصة لأداء مهارات الكرة، وبما أن اللاعبين أصبح لديهم مهارة مرتفعة يصبح التكيف أكثر أهمية ليتمكن من أداء المزيد من التكرارات وبكثافة ولتحقيق أهداف تكتيكية بإستخدام المهارات أي بتطبيق قدراتهم مما يحتدم الأهتمام باللياقة البدنية القائمة.

ولقد أشار كشك (2004) أن المهارات الأساسية بكررة القدم الخماسية تعتبر إحدى النوعيات الخاصة من المهارات العالية والمتميزة بكررة القدم، ونتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة، والتي بدون إتقانها بدرجة عالية تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية، لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة سواء على المستوى الهجومي أو

المستوى الدفاعي، وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم الخماسية هي مهارات كرة القدم (الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما، رغم اشتراكها في جميع المهارات الأساسية الفنية والبدنية والخطية الاجمالية ولكن مع فارق المستوى العالي المطلوب لإتقان هذه المهارات والاختلاف الكبير في طرق وصعوبات الاداء ومعدلات اللعب وتطبيقات قانون كرة القدم الخماسية، فلعبة كرة القدم الخماسية تختص بقانون جديد خاص بها سريع الأداء، يتدخل ويحدد ملامح وشكل وزمن وطريقة الأداء فيها، فالقانون في هذه اللعبة هو الذي يلعب ويسيطر فيها ولكن بقدرات اللاعبين عن طريق فكر وعقول اللاعبين الذين يجيدون التنفيذ الجيد لتطبيقات قانون اللعبة وفنيات ومهارات الاداء بها، ورغم ان لعبة كرة القدم الخماسية منبثقة من كرة القدم (الأم) ولكن يحكمها مساحات لعب صغيرة جدا بالمقارنة بمقاييس ملعب (كرة القدم)، حيث يعادل مساحة ملعب خماسيات كرة القدم مساحة منطقة جزاء ملعب (كرة القدم الأم) أو تعادل (1 / 10) مساحة ملعب كرة القدم الكبير. (البصراوي، 2006).

وبما سبق فقد ارتئ الباحث إجراء دراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله.

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحث وخبرته كمعلم ولاعب سابق ومدرب في مجال التدريب لناشئي كرة القدم على وجه التحديد، فقد لاحظ الباحث أن المرحلة السنوية (10-12) سنة، وهي أهم مراحل ناشئي كرة القدم والتي تمثل مدارس الكرة وقطاع الناشئين في مختلف الأندية ومراكز الشباب، لا تحظى بالإهتمام الكافي في العديد من هذه المنشآت الرياضية نظراً للافتقار إلى أسس علمية تطبيقية متفق عليها للإرتقاء بالنواحي البدنية والمهارية لناشئي هذه المرحلة العمرية الهامة ، من هنا وجد الباحث أهمية دراسة هذه المشكلة في محاولة جادة إيجابية للتغلب عليها بوضع برنامج تدريبي مقترح ومقنن على أسس علمية لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الهامة لناشئي كرة القدم الخماسي للإرتقاء بمستوى ادائهم في هذه المرحلة الأساسية الهامة.

ورأى الباحث أن هناك قصوراً لدى الجهات المختصة بإقامة بطولات خماسية على مستوى الوطن بعكس الإهتمام الجارف التي تحتويه كرة القدم الأم للمحترفين وعدم تبني الدوريات الخماسية يعكس بمدلوليه ضعف الإهتمام بالجانب الرياضي الجماعي لا سيما بأن رياضة كرة القدم الخماسية هي اللبنة الأساسية لكشف المواهب الكروية للناشئين والتي يتم من خلالها الإهتمام بالفرد الموهوب لوصوله للعالمية.

كما أستند الباحث أيضاً على الآراء العلمية السالفة الذكر والتي توضح العلاقة بين القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري حيث يمكن الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة وهو من أهم دوافع دراسة هذه المشكلة.

مما سبق يرى الباحث أن ناشئي كرة القدم في هذه المرحلة السنوية (10-12) سنة، والتي تمثل مدارس كرة القدم لهم خصائص ومزايا خاصة، وإن هذه المرحلة لها أهداف تدريبية حيث يرتبط الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري بتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة والمرتبطة بالأداء المهاري للناشئين، وذلك من خلال تطبيق برامج تخضع لأسس علمية، وقد أستمد الباحث أهمية القدرات الحركية الخاصة بالنسبة للأداء المهاري للاعب كرة القدم على وجه العموم إستناداً على ما ذكره إسماعيل وآخرون، (1999) أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد

اللاعب من الناحية المهارية، حيث أن ممارسة التدريب والتمارين التي تنتمي لنشاط كرة القدم وتختص به ترتبط إرتباطاً وثيقاً بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية :

1. تعد الدراسة الأولى في حدود علم الباحث التي هدفت التعرف إلى تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الخماسي للناشئين الأمر الذي سينعكس إيجاباً على تطوير لعبة كرة القدم الخماسي في فلسطين.

2. سوف تساعد الدراسة في التركيز على تنمية المهارات الأساسية من إحساس بالكرة ودقة تمرير وجري بالكرة والتصويب على المرمى مما سيؤثر إيجاباً على المستوى المهاري في لعبة كرة القدم الخماسي.

3. تعد هذه الدراسة مهمة حيث ستساهم في اكتشاف الكثير من القدرات الحركية الخاصة لدى ناشئي كرة القدم الخماسي وتعمل على تطويرها وتحسنها من أجل الأرتقاء في المهارات الأساسية في كرة القدم.

4. إن هذه الدراسة تتيح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال تنمية المهارات الأساسية في ألعاب أخرى.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى الآتي :

- أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله.

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

حدود الدراسة

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي :

- 1) الحد البشري : ناشئي كرة القدم تحت سن (12) سنة بأكاديمية بلاتر الرياضية.
- 2) الحد المكاني : أكاديمية بلاتر في رام الله - صالة ماجد أسعد.
- 3) الحد الزمني : تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التدريبي في الموسم الرياضي (2015-2016) في الفترة الزمنية مابين (2016/3/10 وحتى 2016/5/15).

مصطلحات الدراسة

القدرات الحركية الخاصة: نعني بها الاتجاه الخاص بأعداد البدني للاعبين بحيث يتلائم مع متطلبات الفعالية التي يمارسونها وفي كرة القدم يتم التركيز على مراكز اللاعبين.
حسن(2011)

القدرات الحركية الخاصة: زيادة ما يتمتع به الفرد من صفات حركية من أجل أداء أي مهارة بكرة القدم وتشمل القدرة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة (*)

مستوى الأداء المهاري:

وهي الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد في الجهد. ماتفيف (Matveyev,1997)

(*) تعريف إجرائي

الفصل الثاني

الاطار النظري للدراسات السابقة

اولاً: الاطار النظري

* كرة القدم الخماسي

* الفرق بين كرة القدم الأم وكرة القدم الخماسي

* الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة للاعبي كرة القدم الخماسي

* المهارات الأساسية لكرة القدم الخماسي

* خصائص كرة القدم الخماسي

* قانون كرة القدم الخماسي

ثانياً: الدراسات السابقة

- الدراسات العربية

- الدراسات الأجنبية

- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

كرة القدم الخماسي

تعتبر كرة القدم الخماسي من الألعاب الرياضية المثيرة، بحيث إتجهت كرة القدم الخماسي إلى دول عربية وآسيوية إلى إهتمام كبير بها، ولقد حظي المدربون باستخدام الوسائل الجديدة لتدريب الفرق للإرتقاء إلى مستويات عالية من حيث التكتيك واللياقة البدنية وذلك لأن هذه اللعبة تختلف نوعاً ما عن لعبة كرة القدم المفتوحة وذلك لصغر حجم الملعب وعدد اللاعبين وعدم التمرکز في مكان ثابت ووقت المباراة وغيرها، لذلك تتميز لعبة كرة القدم الخماسي بالسرعة الفائقة والقوة المتميزة بالسرعة لتمكين لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع إمتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على التمرير من أوضاع من الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة متناهية إضافة الى القوة الكافية من أجل التقدم والتراجع والإنتقال في جميع جوانب الملعب من أجل الإستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع وهذا ما يجب أن يتمتع به لاعب كرة القدم الخماسي. (ياسين،2008).

ويرى الباحث أن لعبة كرة القدم داخل الصالات فيها تكرارات عديدة أثناء اللعب بحيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة وأخذ الكرة مرة أخرى دبل باص (Double pass) أو يقوم بمراوغة والتصويب ومن ثم الرجوع إلى الخلف وهذا يحتاج إلى شد عضلي قوي.

لقد إنتشرت لعبة كرة القدم الخماسي في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ في العالم بأسره حيث نشأت هذه اللعبة في دول أمريكا الجنوبية (الأورغواي) في مدينة مونتيفيديو عام (1930). وكذلك في مدينة ساوباولو البرازيلية حيث إنتشرت القواعد الأولى لها في هذه المدينة عام (1936). أما في اسبانيا عرفت بفوت بولا سال (الاسبانية) وتعني كرة القدم في قاعة كبيرة، وكرة الصالات في البرتغال، وعلى أثر الخلاف بين ال(FIFA) وال(FIFUSA) إتفقت الإدارة العليا لهما على صياغة الكلمة (FUTSAL). (زبير، 2005،ب)

وهذا الإنتشار لم يأتي إلا بعد التطور الذي حدث لرياضة كرة القدم داخل الصالات من جميع النواحي، وكرة القدم حظيت باهتمام كبير في مجال البحوث وأصبحت مجالاً خصباً للباحثين في مجال التدريب الرياضي لإجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تسهم في تطوير وتحسن الأداء وبشكل خاص فيما يظهره اللاعبون من قدرات بدنية وفنية تمكنهم من المشاركة في بطولات عدة وفي آن واحد، ولم يأت هذا التطور إلا بعد اتباع الطرق الحديثة والجديدة التي تؤهل اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً والتي تمكن اللاعب من أداء المباراة بشكل جيد، ولا شك أن هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدرّبون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، ولقد أصبحت الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي يركز على اتباع أهم وسائل سبل تطوير اللعبة من حيث التكنيك والتكتيك، وبالأخص بإستخدام طرائق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لتطوير مستوى اللاعبين، ومن الطرق المهمة في التدريب الرياضي هي طريقة التدريب التكراري الذي يعتبر من أهم الطرائق لتطوير القوة العضلية للاعب، "إن التدريب التكراري يعتبر طريقة لا يمكن الاستغناء عنها في التدريب على أي لعبة عامة وخاصة في لعبة كرة القدم، وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. (مختار، 2001).

وتعد لعبة كرة القدم الخماسي 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 مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم. هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين، ولعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي بدأت تنتشر حديثاً في بلدان العالم بسرعة كبيرة وفي كافة القارات "وهذه اللعبة تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة وتوفير تدريباً ممتازاً للاعبين". (زبير، 2005. ب).

فالصفات البدنية والمهارات الأساسية مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة لأخرى، وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توفرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم من التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (أبو زيد، 2007).

إن التخطيط للتدريب في كرة القدم الخماسي يجب أن يبنى على أساس الواجبات المطلوبة من اللاعبين تنفيذها وهذا لن يتحقق إلا بإعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تتركز على المعارف والخبرات الميدانية والتحليل والتقصي التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف وإستثمار كل ما يمكن أن يؤثر ايجابيا باللاعبين للإرتقاء بمستواهم المهاري والبدني والوظيفي وبانتشار لعبة كرة قدم الخماسي في العالم وتطورها في كل جوانبها البدنية والمهارية والخططية ولوجود الترابط في كل هذه الجوانب بات مهما تخطي كل الصعاب في تدريبها، وخاصة فيما يتعلق بكرة القدم الخماسي للناشئين لأنها تعتبر حديثة الانتشار في فهي تحتاج الى تخطي كل الأمور التقليدية في التدريب ومحاولة المدربين في توجيه فكرهم في تقدم هذه اللعبة بهدف رفع مستوى الاعداد البدني والمهاري ولأنهما أساس الأداء وركن أساسي للعبة.(زبير،2005،أ)

فكرة القدم الخماسي هي واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في معظم دول العالم وهي من الألعاب التي تمتاز بطابع الإثارة والمتعة، حيث تلعب كرة القدم الخماسي داخل الصالات الرياضية المغلقة وهي لعبة رياضية مشابهة لكرة القدم (الأم) المعروفة، ولكنها تقام داخل صالات رياضية معدة لهذه الرياضة، هذه اللعبة معترف بها من قبل الفيفا، وتقام بطولة العالم لكرة القدم داخل الصالات منذ عام (1989)، تتألف اللعبة من فريقين لكل منهما خمسة لاعبين من بينهم حارس مرمى لكل فريق، ويتم تخطيط الصالة مثل لعبة كرة القدم الأم، وتكون الكرة المستعملة في اللعبة أثقل وأصغر من كرة القدم العادية، لذا يسمح ذلك بتحكم أكبر مثل التهديف والتمرير، أما بالنسبة لأبعاد ملعب كرة القدم الخماسي الدولي طوله من (38) م إلى (42) م وأما عرضه من (20) م إلى (25) م وطول العارضة (3) م وإرتفاع القائم (2) م، أما بالنسبة للكرة فمحيطها (64) سم إلى (62) سم، ووزنها (440) غرام ولا يقل عن (400) غرام، الضغط (0.6-0.9) ضغط جوي. (البصراوي، 2006).

الفرق بين كرة القدم الأم وكرة القدم الخماسي

تعتبر كرة القدم الخماسي لعبة فن التغلب على الصعوبات وفنيات الاداء المهاري والخططي العالي الدفاعي والهجومى المتميز وفق ضوابط القانون، وهي تعرف ايضا لعبة فن اللعب المهاري والخططي الدفاعي والهجومى الفعال لفنون كرة القدم العالية والمتميزة وحرفية الاداء وذلك داخل المساحات الصغيرة والضيقة للتحرك والمناورة بالكرة او بدونها، وفي مواجهة مرمى ضيق وصغير نسبياً لكرة (القدم الأم)، وفي مواجهة مسافة قانونية صغيرة جداً تضع صعوبة كبيرة أخرى للأداء، وفي أقل زمن ممكن، وتحت الضغط المكثف والمباشر والمستمر والمتعدد من المنافسين طوال المباراة على أرضية بدنية ونفسية قوية ومن خلال الرشاقة في الأداء وسرعة البديهة وحسن التصرف في مواجهة الموقف في إطار التطبيقات الفنية وضوابط الأداء المتعددة التي وضعها قانون اللعبة، وهي أيضاً لعبة استنفاد الجهد والطاقة للاعبين، ومن هذا التعريف البسيط لكرة القدم الخماسية نتوصل الى ان المهارات الاساسية الفنية العالية والمتميزة لكرة القدم الخماسية هي الوسيلة الاساسية للاداء فيها، وعندما نتحدث عن مهارات كرة القدم الخماسية فأنا نتحدث عن نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية المستوى والمتميزة ، نتحدث عن فن اتقان المهارات الاساسية المتميزة للعبة والتي وبدون اتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح امكانية تنفيذ خطط اللعب والتحرك صعبة للغاية لانها الوسيلة الاساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشق الخططي والدفاعي او الهجومي ورغم ان مهارات كرة القدم الخماسية هي نفس مهارات (كرة القدم الأم) من حيث الشكل العام في الاداء الا ان التوصيف الفني لهذة المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلائم ويتناسب مع مواصفات كل منهما، فمواصفات مهارات في خماسيات كرة القدم وتوصيفها يجب ان تتناسب مع توصيف اللعبة وقانونها وتطبيقاتها الفنية وصعوبات الاداء الخاصة بكرة القدم الخماسية نجدها تتمثل في مساحات اللعب الصغيرة والضيقة والتي تقدر (10/ 1) مساحة الملعب (كرة القدم الأم)، حجم الضغوط الكبيرة الواقعة على اللاعبين في هذه المساحات والتي تقدر اضعاف مثيلاتها في (كرة القدم الأم)، والكثافة العددية للاعبين في هذه المساحات الصغيرة والضيقة والتي تقدر ايضا بخمسة اضعاف مثيلاتها في (كرة القدم الأم)، وزمن المباراة القصير نسبياً والمؤثر في الأداء والذي يعتبر عائقاً امام تصحيح اخطاء اللاعبين او تعويض النتيجة، وضيق المساحات التحرك

والمناورة بالكرة او بدونها التي تبلغ (5/1) مساحتها في مثيلاتها في (كرة القدم الأم) ، وضيق مساحة المرمى يشكل عبئاً وتحديداً هجوماً على اللاعبين يتطلب قدرات فنية ومهارية عالية ومتميزة، وصغر المسافة القانونية لحائط الصد في الركلات الحرة المباشرة او غير المباشرة، وأرضية الملعب التي تؤثر على اداء اللاعبين وتزيد من سرعة انتقال الكرة ودوراتها، ومعدلات اللعب والأداء الكثيرة للاعبين التي تتميز بها اللعب عن (كرة الام)، والمواصفات الخاصة بكرة القدم التي يقل حجمها ووزنها والضغط داخلها بشكل ملحوظ عن الكرة المستعملة في (كرة القدم الأم) ، مما يتطلب من اللاعب مهارات فنية خاصة ودقيقة عالية التعامل مع هذه الكرة صغيرة الحجم والوزن والارتداد كما نحتاج لقدرة بصرية ومجال ودقيق يمكن اللاعب من استقبال احداثيات حركة هذه الكرة الصغيرة في الهواء او على الارض في مساحات اللعب الصغيرة وحركتها السريعة اثناء اللعب وربط إحداثيات الملعب وكذلك الى حساسية خاصة وفائقة بقدرة اللاعب عند لمس الكرة بحيث تنتقل اعصاب القدم الحسية معالم ولمس وقوة الكرة الى الخ للتعامل المناسب معها وتحفيز الجهاز العضلي والحركي لاتخاذ الوضع المناسب في التعامل مع الكرة عند تنفيذ كل مهارة وطبقاً للموقف الذي يواجهه اللاعب. (البصراوي، 2006).

الصفات البدنية وعناصر القدرات الحركية الخاصة للاعب كرة القدم الخماسي :

إن لاعب كرة القدم الخماسي يحتاج إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية وذلك من أجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة فضلاً عن أن عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة لان واجبات اللاعبين تكون هجومية ودفاعية في ذات الوقت وذلك من أجل الوصول إلى الفوز في المباراة وكذلك تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بلعبة كرة القدم الخماسي. "ولكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي وبالتالي فان لها (عناصر) للياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. (حماد، 1998).

ومن أهم الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة للاعب كرة القدم الخماسي: السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة والتوازن والدقة والتوافق.

اولاً: السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دوراً رئيسياً وهاماً فيما يحتاجه لاعب كرة القدم وبخاصة لاعب كرة القدم الخماسي، فسرعته تظهر في قدرته على الإنطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة حسب متطلبات اللعب.

مفهوم السرعة في كرة القدم الخماسي مقدره اللاعب في أداء الحركات الرياضية المتتابة مع الكرة وبدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. (أبو عبدة، 2008)

ويعرفها صالح وآخرون (2012) بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة وتمتاز بالشدة العالية وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات.

وتعتبر المراحل العمرية من (10-12) سنة هي من أفضل المراحل لاكتشاف الموهوبين بالسرعة، وتعتبر من سن (9-10) أفضل عمر لتنمية السرعة وخاصة سرعة رد الفعل الحركي (الجري). (الجبالي، 2003)

اهمية السرعة في لعبة كرة القدم الخماسي:

يلخص أبو عبدة والسيد (2008) أهمية السرعة في لعبة كرة القدم إلى مايلي:

- تؤثر بشكل مباشر في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى، حيث ترتبط بالقوة (القوة العضلية)، وكذلك صفة الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادراً على تغير أوضاع جسمه بسرعة. - تعتبر السرعة من مكونات اللياقة الحركية (Motov Fitness) والقدرة الحركية (Motov Ability).

- تعد السرعة إحدى المتطلبات الرئيسية في كرة القدم الخماسي الحديثة سواء في داخل الصالات أو الملاعب العادية لما لها إرتباط بعناصر القدرات البدنية الأخرى وتظهر أهميتها في القدرة على أداء الحركات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة.

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة:

والقوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية التي تلعب دوراً بارزاً في لعبة كرة القدم الخماسي، حيث يقوم اللاعب مثلاً بتمرير الكرة ثم يقوم بالجري الحر وأستلام الكرة والتهديف فهذا الجهد الذي يبذله اللاعب خلال الثواني القليلة فانه يحتاج إلى مزيج من القوة والسرعة والذي يسمى بالقوة المميزة بالسرعة والتي تعني مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإمكانية اخراجها بأقصى سرعة، فإذا تم هذا الربط نتجت القوة المميزة بالسرعة وهو النوع الأول لقوة الخاصة لرياضة كرة القدم حيث يشيع أستخدامه فيها بصورة ملحوظة ويرجع السبب في ذلك أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جداً فالإنطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات والتهديفات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالٍ (محمد، 1990).

أهمية القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم الخماسي:

- تعد القوة المميزة بالسرعة واحدة من القدرات الحركية الخاصة الواجب توفرها في لاعب كرة القدم الخماسي.

- تظهر أهمية هذه القوة الحركية الخاصة في حالات التهديف القوي والسريع والقفز للأعلى وضرب الكرة بالرأس، ويبينها كماش عن عثمان (2002) إنها " قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام الإنقباضات العضلية السريعة.

ويشير إليها الباحث كتعريف إجرائي بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في أقل وقت ممكن.

ومن كل ما تقدم يرى الباحث بأنه نظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم الخماسي فإنه يمثل نسبة كبيرة من الوقت المحدد لتنمية القوة العضلية في الوحدات التدريبية، ويرى الباحث أن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من قوة مرتبطة بالسرعة للتغلب على أشكال المقاومات التي تواجه اللاعب في ظروف اللعب المتغيرة والسريعة لإنجاز المهارة الحركية ضمن التحركات داخل الملعب.

ثالثاً: التحمل الدوري التنفسي:

تعتبر صفة التحمل الدوري التنفسي من الصفات الحيوية لجميع الرياضيين، وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترات طويلة.

ويشير حسانين(1997) أن معظم العلماء اتفقوا على أن التحمل الدوري التنفسي يعتبر مستقلاً عن التحمل العضلي حيث أن التحمل العضلي تقتصر على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي، بينما التحمل الدوري التنفسي هو " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة وحاجتها من الوقود اللازم للاستمرار في العمل لفترات طويلة".

ويشير زيمكن (Simkin,1960) أن التحمل الدوري التنفسي هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة او الفاعلية.

ويرى كماش(2002) أن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة، خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالٍ للنواحي المهارية دون إظهار أعراض التعب.

ويعرف الوقاد(2003) التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل دون ظهور التعب والإستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة.

فالتحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم الخماسي، ومن يفقدها لا يمكن أن يتحقق الإنجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الكلي لزمّن اللعب في حالة جيدة، والصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر التحمل بنوعية والتي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يتكون منها اللعب. (محمود وحسن،2013)

ويؤكد شرعب(2011) إن إمتلاك الفرد لصفة التحمل تتوقف على جانبين هما:

الجانب الاول: الجانب الوراثي ونسبة ما تحتويه العضلات الهيكلية من الألياف بطيئة الإنقباض، بطيئة التأكسد، حيث أن هذه الألياف تحتوي على كمية كبيرة من المجلوبين وعدد كبير من الميتوكوندريا، والأوعية الدموية، وتتميز بكفاءة عالية على مقاومة التعب.

الجانب الثاني: سلامة أجهزة الجسم وكفاءتها (الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي) ومقدار التعاون بينهما على القيام بوظائفها، وخاصة إمداد العضلات العاملة بالأكسجين والمواد الغذائية التي تساعد على إستمرارية العمل ، وسرعة إستعادة الشفاء.

وأشار شرعب(2011) نقلاً عن حسين(1999) إلا أن التحمل الدوري التنفسي عنصر ضروري ومهم جداً لممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي، وإن تنميته ترتفع بمستوى الأداء الرياضي حركياً ومهارياً، وتقل من إحتمال تعرضه للإصابات الرياضية.

أهمية التحمل الدوري التنفسي في لعبة كرة القدم الخماسي:

أشار البيك(2009) إلى أهمية التحمل الدوري التنفسي في ممارسة الأنشطة الحركية الخاصة وبينها على النحو التالي:

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.

- يرتبط بالعديد من المكونات الحركية الأخرى كالرشاقة والسرعة الإنتقالية.

- يعد المكون الأول في عناصر اللياقة البدنية والأساس الذي تبنى عليه العناصر الأخرى.

- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية إستقلاب الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتخفيف الوزن.

ويرى الباحث ان التحمل الدوري التنفسي يعتبر القاعدة الأساسية في عملية بناء عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم الخماسي، وعليه يستطيع اللاعب الإستفادة من قدراته الحركية والمهارية على أكمل وجه، والإستمرار في أداء المباراة حتى نهايتها دون شعوره بالتعب.

ومن هذا المنطلق يعرف الباحث التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة اللاعب في الإستمرار والمحافظة على القيام بإعماله وواجباته الحركية والمهارية المطلوبة منه طوال المباراة وحتى نهايتها.

رابعاً: الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني أيضا القدرة على تغير الإتجاه أثناء الحركة السريعة بأقل زمن ممكن وبدقة عالية . (العبيدي،2011)

وتحتل الرشاقة مكاناً حيويًا وبارزاً بين القدرات الحركية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم الخماسي، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها إستخداما أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغير الإتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغير لإتجاهات اللاعب وتظهر أيضا في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالراس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الإقتصاد بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبدة،2008)

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصرى القدرة مع الرشاقة من جهة والسرعة مع الرشاقة من جهة أخرى فهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما يستدعي ضرورة الإهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية، ويفضل الإهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الأولى (الناشئين) لما لهذه المرحلة من تأثير التشكيل والتعليم والتبديل والإستيعاب بصورة كبيرة بالإضافة الى إرتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي، والدقة في أداء التكنيك المهاري، ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب وفي ضوء ذلك تعرف الرشاقة "مقدرة اللاعب على تغير أوضاع جسمه أو جزء منه أو سرعته أو إتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الإقتصاد بالجهد. (أبو عبدة،2008)

أهمية الرشاقة في لعبة كرة القدم الخماسي:

يرى البسطامي(1995) أن للرشاقة أهمية تظهر بالأمر التالية:

- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بعامة، لأنها تحافظ على التناسق الحركي.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في إكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت الرشاقة إستطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- نظم خليطاً من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كسرعة رد الفعل الحركي.

لذلك يرى الباحث أن الرشاقة تعتبر من القدرات الحركية الخاصة المهمة في رياضة كرة القدم الخماسي وبناء المهارات للاعب كرة القدم الخماسي، وعليه يستطيع اللاعب الاستفادة بقدراته الحركية والمهارية بشكل جيد دون حدوث أي خلل أثناء مجريات المباراة.

خامساً: المرونة :

تعد المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الخماسي حيث تأثر وتتأثر بعناصر اللياقة البدنية الاخرى، ونموها يمكن للاعب من أداء الحركات بصورة إقتصادية وفعالة في نفس الوقت، وتساعد على قلة الإصابات، ولاعب كرة القدم الخماسي يحتاج في مواقف كثيرة إلى المرونة من خلال أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكنيك الجيد ومرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة الوثب مع الخصم أو بضرب الكرة بالرأس، أما مرونة الرجلين والجزء العلوي للجسم تساعد على المراوغة والخداع وضرب الكرة من أوضاع مختلفة. (محمود وحسن.2013)

فتعني المرونة بكرة القدم الخماسي "مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها المطلوب بدون تصلب بالحركة، وتلعب المرونة دوراً هاماً كصفة بدنية في أداء اللاعب الكرة الأمثل المطلوب، فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم باداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة وهذا يعرض اللاعب للإصابة (خاصة في المفاصل) كمفاصل الفخذ والقدم. وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة،

وتحسين السرعة، والرشاقة، فبدون المرونة في مفاصل الجسم يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فاعلية التمرينات التي تعطي لتنمية الصفات الحركية. (مختار، 2001)

ويتفق محمود وحسن (2013) مع بود جيتشل (Bud Getchell) وهوكي روبرت (Hoky): "على أن المرونة هي مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل الى مداها الكامل. ويعتبر مفهوم المرونة في كرة القدم الخماسي هي المدى الواسع للأداء الحركي في مفاصل جسم اللاعب المختلفة والتي تساعد على مدى تأدية النواحي الفنية للمهارات الأساسية بإنسيابية دون حدوث إصابات.

أهمية المرونة في لعبة كرة القدم الخماسي:

ويشير علاوي (2002) إلى أن أهمية المرونة عند ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أشكالها لمنع حدوث الإصابة وفي حالة إفتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة إكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

ويرى الباحث أن إكتساب اللاعب لعنصر المرونة يساعد بشكل كبير على تفادي كثير من الإصابات الرياضية، وتؤدي باللاعب إلى القيام بأداء الحركات بسهولة وبمدى واسع وخصوصاً في المفاصل ومطاطية العضلة، وتعمل على الإقتصاد بالجهد والوقت في تنفيذ المهارة، وتعتبر تمرينات المرونة مهمة وضرورية وخصوصاً في بداية التدريب.

سادساً: التوازن :

يشير الربضي (2004) إلى أن التوازن هو قدرة اللاعب على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة.

* أشكال التوازن :

يشير الربضي(2004) أن هنالك أشكال للتوازن وبينها على النحو التالي:

أ. التوازن الثابت : وهو قدرة اللاعب أو المتعلم على الإحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف) .

ب. التوازن الحركي : وهو قدرة اللاعب أو المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في أثناء أداء حركي معين مثل (المشي، الجري، القفز، والوثب).

أهمية التوازن في رياضة كرة القدم الخماسي:

بين الربضي (2004) أهمية التوازن عند ممارسي الأنشطة الرياضية وحددها بالنقاط التالية:

- تمثل العامل الأساسي في جميع الأنشطة الرياضية.
- لها تأثير واضح عند إحتكاك اللاعبين وخصوصاً رياضات التي تحتاج الى القوة.
- تمكن اللاعب من سرعة الإستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه.
- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

ويرى الباحث أن أهمية التوازن في رياضة كرة القدم الخماسي من الحركات الخاصة المهمة في رياضة كرة القدم الخماسي، ولها تأثير واضح عند إحتكاك اللاعبين في الملعب مع بعضهم البعض، كما تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة المباريات، حيث تؤدي الى تحسين وتنمية مستوى أدائه.

سابعاً: التوافق :

وهي المقدرة على إستخدام مراكز الإحساس والحركة في أجزاء الجسم لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلامة ودقة . (شلس وآخرون،1994)

وتشير شلس وآخرون (1994) أن هنالك ثلاثة أنواع للتوافق بينها كالاتي:

أ. التوافق العام والخاص:

التوافق العام يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ) أما التوافق الخاص فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي.

ب. التوافق بين اعضاء الجسم:

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله أما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والقدمين معاً.

ج. توافق القدمين – العين والذراعين والعيون:

وهو على نوعين :

- توافق قدمين (عين) .

- توافق الذراعين (العين) .

أهمية التوافق في رياضة كرة القدم الخماسي:

- يعتبر التوافق من القدرات الحركية الخاصة المهمة والأساسية في جميع الأنشطة الرياضية.

- يساعد علي إتقان الأداء الفني والخططي.

- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.

- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.

- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.

ويرى الباحث أن الأهمية الأساسية في ظهور عنصر التوافق كحركة خاصة لدى لاعبي

كرة القدم الخماسي تكمن في إتقان جميع الاداءات المهارية والحركية بكل سهولة وبساطة

وتساعد اللاعب على تجنب الأخطاء أثناء المنافسة والقدرة على الأداء المهاري السريع بدرجات مختلفة.

المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي :

عندما نتحدث عن المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي فأنا نتحدث عن نوعية خاصة

من المهارات العالية والتميزة بكرة القدم ونتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي

بدون إتقانها بدرجة عالية تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة

الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشقين (الدفاعي والهجومى) وعلى الرغم من أن

مهارات كرة القدم الخماسي هي مهارات كرة القدم (الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء

إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما. (كشك وآخرون، 2000).

كما أشار كامل (2012) إلا أنه من المعروف أن المهارة في كرة الخماسي هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره".

ويعرفها أسعد (2008) مرحلة الإعداد المهاري يعني " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والأنسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد".

كما عرفه الوقاد (2003) الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية ".

ويشير الوحش وإبراهيم (1994) إن الإعداد المهاري هو " تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب، ويتميز أداء المهارات الأساسية الحركية الجيدة بما يلي:

1. السهولة والأنسيابية في الأداء.
2. الدقة والتحكم في الأداء.
3. التوافق في أداء الحركة.
4. الإقتصاد في أداء الحركة.

مراحل الإعداد المهاري:

يشير الأطرش وأبو شهاب (2016) أن اللاعب يمر منذ بدأ تعلمه للمهارات الأساسية وحتى إتقانها وتثبيتها بثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

1. مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية:

أن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساساً على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور، حيث كلما توافرت الخبرة السابقة إرتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب، وكان التصور لها وإستيعابها أسرع، ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلقة من أهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة. ويجب ملاحظة أن الشرح اللفظي يجب أن يكون واضحاً، ويستخدم المصطلحات الصحيحة، ويتناسب الشرح مع مستوى اللاعبين الفكري وادائهم، وعلى المدرب في حالة عدم ادائه للنموذج أو عدم توافر الوسائل السمعية أو بصرية يجب على المدرب أن يختار لاعباً ممتازاً ليقوم بأداء المهارة، كي يوفر النموذج لباقي اللاعبين وعليه أن يقوم بالتعليق أثناء الأداء وبعده.

2. مرحلة إكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

هدفت هذه المرحلة محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث نتدرج في التقدم بالأداء المهاري، ويمكن في هذه المرحلة التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين. الأول: تنمية المهارة من خلال التمرينات.

الثاني: تنميتها من خلال اللعب ذاته في تقسيمات الصغيرة والكبيرة.

3. مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية:

الهدف الأساسي في هذه المرحلة هو وصول باللاعب الى أداء المهارة بصورة آلية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء وإستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً، وكذلك في المباريات التجريبية.

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

قسم الأطرش وأبو شهاب (2016) الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية إلى ثلاث مراحل:

أ. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام:

مرحلة الإعداد العام هي القسم الأول من فترة الإعداد ويتراوح زمنها (2-3) أسابيع، وإذا ما نظرنا إلى أهداف مرحلة الإعداد العام فسوف نجد أنها بجانب تنمية عناصر اللياقة الأساسية بشكل عام سنجد أن تعلم المهارات الأساسية وإتقانها يأخذ حيزاً هاماً فيها ونظراً للتركيز على الإعداد البدني في هذه المرحلة نوصي بأن تكون تمارين الإعداد المهاري يغلب عليها ثبات الشروط المحدد للتمرين ولعدد مرات لتكرار وخاصة للناشئين، وأن تراعي فترات الراحة بين تمارين الإعداد المهاري والتمارين التي قبلها والتي بعدها، ويلاحظ أنه في هذه المرحلة قد يستخدم في الإعداد المهاري بعض المهارات أكثر من غيرها مثل الإحساس بالكرة، والتمرير والسيطرة عليها، ويلاحظ في هذه المرحلة أيضاً استخدام تمارين الإعداد المهاري كفاصل بين تمارين الإعداد البدني، مثل تمارين التحمل فهي تؤدي بذلك غرضين مهمين أولهما إكتساب المهارة ذاتها، والثاني تشكيل درجة الحم المناسبة بين حملين عاليين.

ب. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص:

هذه المرحلة تكون القسم الثاني من فترة الإعداد وهي تتداخل مع مرحلة الإعداد العام وتتراوح زمنها من (3-4) أسابيع نجد أن من أهداف هذه المرحلة أيضاً تطوير الأداء المهاري، والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة ومحاولة العمل على تثبيت الأداء المهاري الجيد في ظروف تتسم بالصعوبة عما لمسها اللاعبون في المرحلة السابقة وهي مرحلة الإعداد العام، ومن أمثلة التمارين المستخدمة في الإعداد المهاري في هذه المرحلة، والتمارين المركبة للمهارات والتي تتناسب في مستواها وتركيبها مع مستوى لاعبي الفريق، بالإضافة إلى التمارين التي تستخدم في تركيب المهارات مع عنصر اللياقة البدنية، ومن الأمثلة أيضاً للتمارين الإعداد المهاري وتمرينات التي تشبه ما يحدث في مباريات مثل (1x3) او (2x3).

ج. الإعداد المهاري في مرحلة المباريات التجريبية.

وهي المرحلة التي تبدأ بانتهاء مرحلة الإعداد الخاص وتنتهي قبل بدأ المباريات الرسمية للموسم، ويتراوح زمنها من بين (3-5) أسابيع يعمل المدرب في هذه المرحلة على الاستمرار في التطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفاً للوصول الي آلية أدائها، ويسعى المدرب على التدريب الفردي، والتدريب في مجموعات في هذه المرحلة خلال الإعداد المهاري، إذ أن تخصيص زمن مناسب في الخطة أمر يجب أن ينال العناية، وإن ربط الأداء المهاري بوظائف مراكز اللعب أمر ضروري، فالمهاجمون ولاعبو خط الوسط مثلاً يحتاجون إلى التصويب أكثر من المدافعين مهما قيل عن شمولية كرة القدم وكذلك المدافعون يحتاجون إلى مهارات الدفاع أكثر من المهاجمين، ولكن ليس معنى هذا إهمال التصويب لدى المدافعين أو مهاجمة الكرة التي في حوزة المدافع لدى المهاجمين.

د. الإعداد المهاري في فترة المنافسات.

فترة المنافسات هي الفترة التي تبدأ بأول مباراة رسمية وتنتهي بأنتهاء آخر مباراة رسمية هذه الفترة هي أطول فترات الخطة التدريبية على الإطلاق ويتراوح طولها ما بين (50-30) أسبوعاً، ويلاحظ أن دور الإعداد المهاري في النصف الأول لهذه المرحلة يختلف عن دوره في نصف الثاني لهذه المرحلة، ففي الدور الأول تكون فرصة تمكن الملل من اللاعبين ضعيفة في حين يتمكن الملل والضيق والتوتر من اللاعبين في الدور الثاني، لذلك ينصح باستخدام التدريبات المشوقة والألعاب الصغيرة والتدريب باستخدام الأدوات والتمارين التي تقل فيها درجة المنافسة.

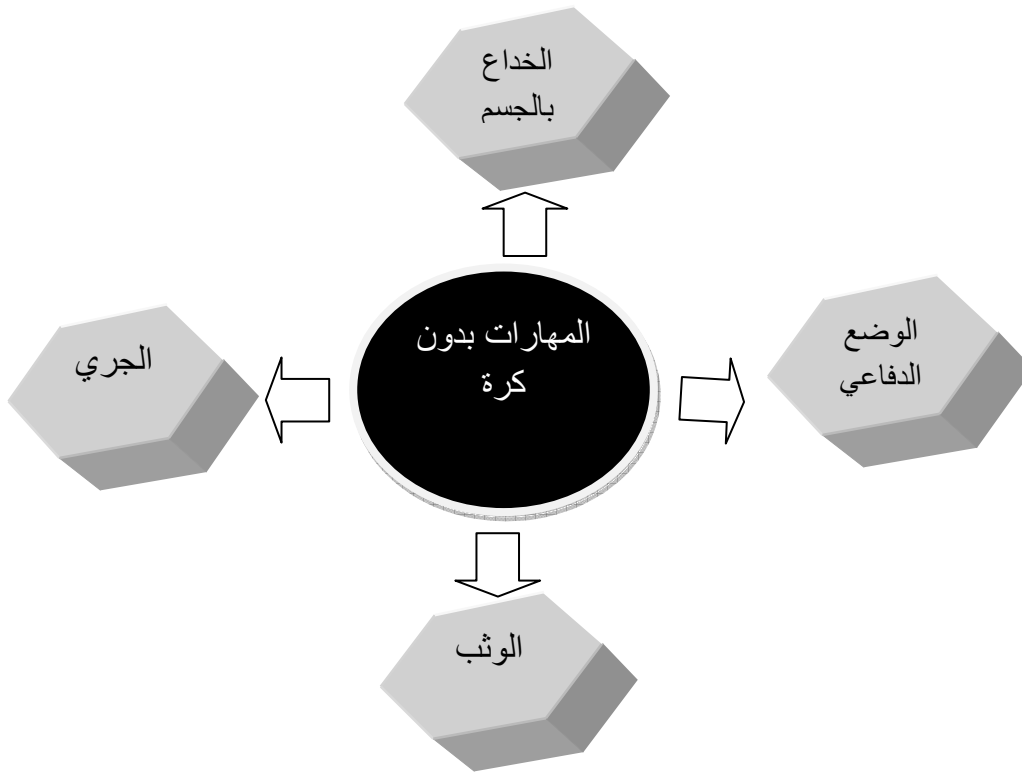
إن تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم الخماسي يحتل مكانة خاصة خلال عملية إعداد الناشئين إذ يهدف إلي إكساب الناشئين المهارات الأساسية وإتقانها بحيث يمكن إستخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المباراة والإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم يتأسس عليه الوصول للمستويات الرياضية العليا، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للناشئ ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الأساسية في كرة القدم، وتعد المهارات الأساسية في كرة القدم الخماسي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم الخماسي، إذ تحتل جانباً مهماً في وحدات التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترة طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. الهيتي (2014).

تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :

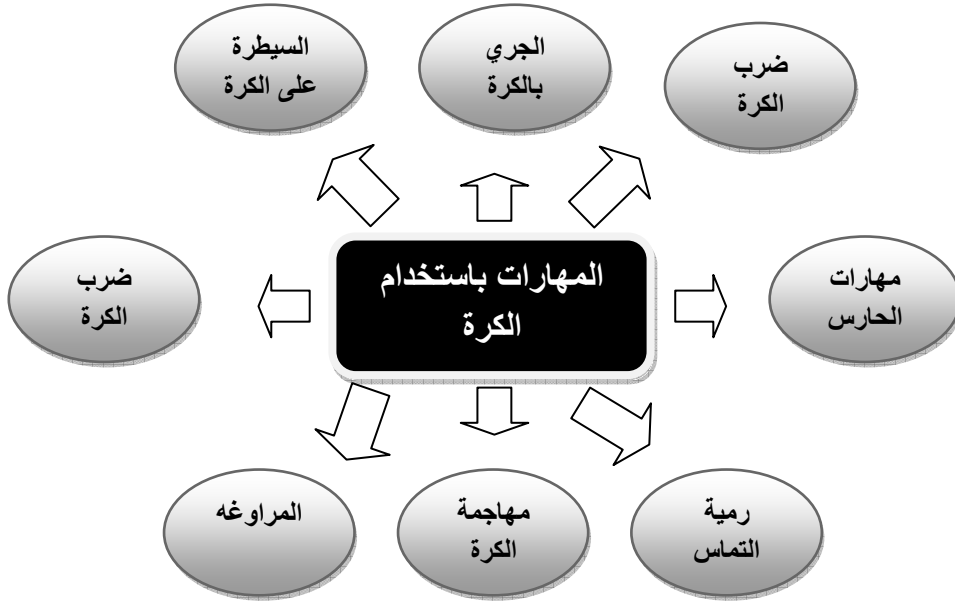
وفي حقيقة الأمر فإن كثيراً من الخبراء في مجال رياضة كرة القدم قد حرصوا على إبراز أهمية المهارات الأساسية إلا أن هناك تبايناً في عملية تصنيف هذه المهارات - المتفق عليها ولكننا نرى من خلال تجميع هذه الآراء أنه يمكن تصنيف المهارات الأساسية كما قسمها الوحش وإبراهيم (1994) والشكل رقم (1،2) يوضحان ذلك.

(1) مهارات أساسية بدون كرة (Skills Without the ball Fundamental)

(2) مهارات أساسية بالكرة (Skills With the ball Fundamental)



الشكل رقم (1) المهارات الأساسية في كرة القدم بدون الكرة



الشكل رقم (2) المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة

أولاً : المهارات الأساسية بكرة القدم:

بين الأطرش وأبو شهاب(2016) أهم المهارات المستخدمة بكرة القدم على النحو التالي :

1. السيطرة على الكرة.
2. التمرير في كرة القدم.
3. الجري بالكرة (الدرجة).
4. المراوغة والخداع.
5. التصويب على المرمى.
6. ركل الكرة.
7. رمية التماس.
8. ضرب الكرة بالرأس.

أولاً: السيطرة على الكرة :

وهو " تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة قادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة ". مختار (2008) ويطلق على مهارة السيطرة على الكرة إسم (كتم أو إيقاف او امتصاص الكرة) للسيطرة عليها ووضعها في اللعب للقيام بالدرجة أو التمريرة أو التهديف وهي من المهارات التي لها أهمية فائقة في لعبة كرة القدم الخماسي ومن المهم على اللاعب أن يتبع السيطرة على الكرة مع تغير الإتجاه أي أن يتحرك مع الكرة.

بناهاو (Benhahhou.1998) ويؤكد الباحث على أهمية مهارة السيطرة بالنسبة للناشئين وذلك لأنها تساعدهم في السيطرة على الكرة والانتقال إلى أداء مهارة أخرى ضمن مجريات اللعب، فضلاً عن أن هذه المهارة مهمة للمرحلة السنوية للفرق الناشئة أكثر من المحترفين كون اللاعب لم تكتمل عنده مقومات اللعب السريع وأداء الحركات المهارية من دون الحاجة إلى السيطرة .

أن تمارين المهارية الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة قد اعتمدت على الدقة في السيطرة على الكرة في كل المواقف وهذا يتفق مع ما أشار إليه مارشال ويلز (MarshallWales.2002) "هناك الكثير من المواقف التي يجب أن يسيطر فيها اللاعب على الكرة لكي يكون تصرفه فيها أدق وأسلم فاللعب السريع دون مراعاة الدقة يؤدي إلى فقدان الكرة من قبل الفريق الخصم في الهجمات السريعة والمرتدة مما يتطلب جهداً كبيراً لإستعادة الكرة والقيام بهجوم جديد بيدرو ورينييه (Pedro&Rene.2001).

ويؤكد على ذلك الوقاد (2003) أن السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن للفرق إحراز الفوز أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الأهداف ما لم يجيد لاعبوه أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة.

ويذكر أسعد (2008) أن السيطرة هي قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقاً وإحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء أكان ذلك بالرأس أم بالقدمين أم أي أجزاء الجسم، واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وبإستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى وكلما زادت قدرات اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر تحكماً بها. ويضيف بأن السيطرة على الكرة لها أهمية خاصة حيث يتوقع أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب إستقبال الكرة والسيطرة عليها، وسيطرت اللاعب على الكرة تزيد ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقاً، أما الفشل في إستقبال الكرة، وعدم السيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها.

ويشير أسعد (2008) يمكن قياس السيطرة على الكرة من خلال عدة إختبارات منها التحكم بالكرة بالهواء لأكثر عدد من المرات أو لمسافة معينة.

أنواع السيطرة على الكرة كما ذكرها الأطرش وأبو شهاب(2016):

1. إستلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض.

وتقسم الى:

أ. إستلام الكرة بباطن القدم.

ب. إستلام الكرة بوجه القدم الخارجي.

2. كتم الكرة بعد أن ترتطم بالأرض.

وتكتم الكرة بثلاث أجزاء رئيسية وهي:

أ. كتم الكرة بباطن القدم.

ب. كتم الكرة بأسفل القدم.

ج. كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.

3. إمتصاص قوة الكرة وهي آتية للاعب في الهواء.

وتمتص الكرة بخمس أجزاء رئيسية وهي:

أ. إمتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

ب. إمتصاص الكرة بباطن القدم.

ج. إمتصاص الكرة بالفخذ.

د. إمتصاص الكرة بالصدر.

هـ. إمتصاص الكرة بالرأس.

ثانياً: التمرير في كرة القدم:

لتمرير عدة تعريفات فقد عرفها الخشاب(1999) أن التمريرة السليمة يمكن وصفها بأنها التمريره التي تضرب للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع المناسب ليستقبلها في المكان المناسب.

وأن عصب كرة القدم الخماسي هو التمريرات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد لنقل الكرة باتجاه الفريق المنافس بأسرع وقت واللعب الجماعي هو تقويم حقيقي لقدرة الفريق على لعبة كرة القدم الخماسي والتي تتطلب الأداء العالي أثناء المباراة وإتقان التمريرات. زبير(2005. أ).

ويرى الباحث أهمية هذه المهارة كونها أكثر المهارات إستخداماً في اللعب ولا يحقق اللعب الجيد أكثر من التمريرات الجيدة التي يقوم بها الفريق وذلك لأن التمريرات الجيدة والدقيقة وفي الوقت المناسب بين لاعبي الفريق في نقل الكرة في أرجاء الملعب ستؤدي حتماً لتحقيق الهدف في إيصال تمريره جيدة لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس.

أن إعتداد التمارين مهارية على إستخدام تمارين خاصة بمهارة التمرير خلال الوحدات التدريبية والتدرج بزيادة تكرارها ساهم في تطور المجموعة التجريبية، حيث يشير إسماعيل والمولى(1999) بأن التدريب على تطبيق التمرير في التدريب وإيجاد تمارين خاصة به ضرورة ملحة يجب أن لأتغيب عن بال المدرب خلال الوحدات التدريبية. هذا بالإضافة إلى تنوع التمرير في المنهاج التدريبي (تمرير متوسطة - تمرير قصيرة) قد ساهم في تقوية أداء اللاعبين في أنواع متنوعة من التمرير فقد ساعدهم في التعود على تمرير الكرة بينهم خلال المباراة وحسب مقتضيات المباراة.

ويرى الباحث أن استخدام طريقة التدريب الفترتي قد ساهم أيضاً في حدوث هذا التكيف الواضح لأجهزة الجسم مما أدى إلى تطور الأداء المهاري للاعبين الناشئين.

أنواع التمريرات:

قسم الأطرش وأبو شهاب(2016) التمريرات إلى ثلاث أقسام وهي:

أولاً: التمرير حسب الإتجاه:

أ، التمريرات العميقة: تكون بإتجاه هدف الخصم وهي خطوة إذا أستخدمت بالوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض نجاحها.

ب. التمريرات العريضة: تستخدم التمريرات العرضية في ساحة الخصم لتغير إتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة بإتجاه هدف الخصم.

ج. التمريرات الخلفية: يعمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة خلفاً لغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

ثانياً: التمريرات حسب الأرتفاع:

أ. التمريرات الأرضية: تعد هذه التمريرات سريعة وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود خصم بينهم.

ب. التمريرات العالية: تستخدم في أداء ضربة الهدف، وضربة الزاوية، والضربات الحرة المباشرة، وهي مهمة في تغير إتجاه اللعب بشكل مفاجئ

ثالثاً: التمريرات حسب المسافة:

أ. التمريرة القصيرة: وتكون مسافتها منى (8-12)م.

ب. التمريرة المتوسطة: تكون مسافتها (12-25) م، ولا يحبذ إستخدام هذه التمريرات أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالباً ما تشكل خطورة على الفريق، وفوائدها قليلة على الفريق لأنها لا تعطي مساحة واسعة من الملعب.

ج. التمريرات الطويلة: تستخدم بغرض التقدم نحو الخصم وصعوبتها تكمن في دقة أدائها وإيصالها للزميل وتكون مسافتها من (25) م فما فوق.

ويشير شعلان وعيفي (2001) عند التدريب يراعى التتبيه بإستمرار لذا الناشئين بأهمية إستخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن دقة وصول الكرة للزميل بالإضافة إلى إختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير، فقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد ألا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لإستقبال الكرة، وايضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الأستحواز عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل.

ثالثاً: الجري بالكرة :

يشير الراوي(2001) أن الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يتحتم على جميع اللاعبين إتقانها اذ لاغنى لأي لاعب عن هذه المهارة وعلى اللاعب الربط بين سرعته وتحكمه بالكرة خلال ركضه بها وألا فقد السيطرة عليها وأصبحت من نصيب خصمه.

ويشير أسعد(2008) يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم بإتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج الى إستمرار التركيز بالنظر إلى الكرة، وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.

ويذكر شعلان وعيفي(2001) على أنه يتوقف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة على عدة عوامل من أهمها:

1. الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية.
2. مدى سيطرة الناشئ على الكرة وهو يجري بسرعة على تأدية حركات خداع، وتغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات.
3. حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى إختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمرأوغة ومباغثة منافسه.

ويشير أبو عبدة (2002) على المدربين الإهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنوعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنو من إيجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة إستخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية إستخدام جسم اللاعب كعائق(حاجز) بين اللاعب والمنافس للإحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

وبين لويس(Louis.1992) أن الجري بالكرة يستخدم من قبل اللاعب عندما لا يكون أمامه فرصة تمرير الكرة إلى الزميل أو عندما يريد جذب مدافع إليه لأبعاده عن التغطية وعندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية.

ويرى الباحث أهمية مهارة الجري بالكرة بالنسبة للاعبين كرة القدم الخماسي فهي تلعب دوراً مهماً في التنقل بين لاعبين الفريق الخصم مع الكرة وخاصة في الحالات التي لا يمكن للاعب فيها من أداء مهارة أخرى بسبب العدد الكبير من اللاعبين في الملعب من جهة وعدم أخذ الفراغ من الزملاء في الأماكن الجيدة من جهة أخرى. والجري بالكرة هي عملية إنتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب ويشير الأطرش وأبو شهاب(2016) إلى أن الهدف من قيام اللاعب بالجري بالكرة هو:

- 1- إجتياز الخصم و التخلص منه (مراوغة الخصم).
 - 2- أختراق صفوف دفاع الخصم و القيام بالمناولة أو التهديف.
 - 3- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب.
 - 4- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه.
 - 5- تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة.
 - 6- تنظيم لعب الفريق.
 - 7- الدرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها
- وقسم الأطرش وأبو شهاب(2016) الجري بالكرة الى أربعة أنواع وهي:

1. الجري بوجه القدم الخارجي.
2. الجري بجانب القدم (بباطن القدم).
3. الجري بالوجه الداخلي.

4. الجري بأسفل القدم.

الجري بوجه القدم الخارجي:

أن هذا النوع من الجري يعد أكثر إستخداماً من قبل اللاعبين لسهولة الركض بالكرة، ويمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللاعب عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن الخصم وجعل سيطرة الخصم أمام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة أي أن جسم اللاعب يكون بين الكرة والخصم.

الجري بوجه القدم الداخلي:

هذا النوع يوفر الحماية والحجز للكرة وتحافظ على بقائها بين قدمي اللاعب إلا انها تكون أقل إستخداماً من الجري بوجه القدم الخارجي، ويستخدمها اللاعب عندما يركض على شكل قوس إلى الداخل ونظر اللاعب يكون موزعاً بإتجاه الملعب والذراعين تكون مفتوحتين مع التأكيد على إرتقاء القدم القائد للكرة، وميلان الجذع للأمام ونؤكد على عدم ركل الكرة بقوة خلال الجري ويفضل دفعها حتى تبقى تحت سيطرة اللاعب.

رابعاً: المراوغة والخداع.

ويذكر أسعد(2008) أن مهارات كرة القدم عديدة، وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء أكان لممارستها أم لمشاهدة مبارياتها ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع، وهي ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالجري والتمرير. ويعرف المراوغة " بأنها حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للتمرير أو التصويب على الهدف".

ويعرف أسعد(2008) الخداع " هي وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً ولذا تكون إستجابة الخصم للحركة الحقيقية إستجابة خاطئة".

ويشير سينجيرت،(Singert.1980) أن لاعب كرة القدم يحتاج لهذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة للتمرير الكرة، ويحتاج أيضاً إلى تغيير في الإتجاه وتمويه أمام المنافس للحصول على فرصة للتقدم وخلخلة دفاع الفريق المنافس، فتغير الإتجاه خلال الحركة بأقصى سرعة أمر صعب وبنفس الوقت مهم، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة هو الذي يحتفظ بالكرة تحت سيطرته بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها يستطيع التصرف بها بشكل

سهل وصحيح وعلى اللاعب الذي يقوم بالمراوغة أن يفكر دائماً بكيفية التخلص من الخصم بالتظاهر بالتحرك نحو إتجاه معين ثم التغيير فجأة وبسرعة الى إتجاه آخر.

ويشير أسعد(2008) أن المرأوغة تعد أحد التكنيكات المؤثرة والمثيرة بكرة القدم، وعلى أساس ذلك يجب أن يعرف اللاعب القواعد الأساسية للمراوغة حتى ينجح بها وهي أين تراوغ، ومتى تراوغ، ولماذا تراوغ.

يذكر مختار(2008) في كرة القدم الحديثة تلعب المرأوغة دوراً هاماً، فقد أصبح من أهم ما يميز اللاعبين الدوليين الممتازين قدرتهم الفائقة على المرأوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويربك الدفاع، والمرأوغة وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أساسها مهارة الجري بالكرة، معنى هذا الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أدها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المرأوغة أو المحاورة.

يشير الأطرش وأبو شهاب(2016) أن هناك نوعان للخداع:

أولاً: الخداع بدون كرة ويقسم :

أ. الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإلهام الخصم، ثم يتحرك للإتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ.

ب. الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة بالإتجاه الآخر.

ج. الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر، أو يبقى في مكانه دون حركة لإلهام الخصم بعدم المشاركة، وفجأة يتحرك لغرض إستلام الكرة أو قطعها.

د. الخداع بتغير السرعة وتغير الاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الإنطلاق السريع أو يعمل على تغيير إتجاه الركض لإلهام وخداع الخصم.

ثانياً: الخداع بالكرة و يشتمل على عدة أنواع هي:

أ. الخداع بالجسم: يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع الى إحدى الجانبين، وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب بسرعة للجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

ب. الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بأنه يريد أداء التمرين بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى أو أنه يقوم بالتصويب أو يقوم بالمراوغة.

ج. الخداع بالمراوغة: يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بأنه يرغب بالمراوغة لجهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من الجهة الأخرى مع تغيير القدم المستعملة، أو أنه يقوم بالتصويب أو أداء التمرين.

خامساً: التصويب على المرمى :

إن أهمية التصويب في خماسي كرة القدم يعتبر الجزء المهم والأكثر إثارة في اللعبة والهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة أو فرص لتسجيل الأهداف وفي خماسي كرة القدم تكون فرص التهديد كثيرة لكون مساحة الملعب صغيرة ولعب الكرة ضمن إطار اللعبة يتم بالسرعة والحركة وإن وقت الوصول إلى فرص الخصم بسرعة خاطفة. زبير(2005.ب).

والتصويب في خماسي الكرة من الحركة تعد من أحسن وأقوي أنواع التهديد لأن الكرة تسير وفي حالة الحركة سواء كانت الكرة في حركة مستقيمة أو متعرجة ولأن الكرة تسير أطول مسافة ممكنة بالإضافة إلى وصولها في أقل زمن ممكن. (سلامة، 1987).

ولتحقيق التهديد يجب " إتقان ضرب الكرة بأنواعها المختلفة ويفضل إستخدام كلتا القدمين في عملية التهديد لإعطاء حرية أكثر في إختيار الوضع المناسب للتهديد وإستغلال الفرصة المتاحة بأسرع ما يمكن. الصفار(1987).

وتعد لعبة كرة القدم الخماسي من الألعاب الجماعية بين فريقين متنافسين والفائز بالمباراة الذي يدخل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق الآخر ولما كانت هذه النتيجة هي الغاية التي يسعى إليها الفريقان فإن الصراع على الإستحواذ على الكرة وأداء العديد من

المهارات الأساسية والأساليب الدفاعية والهجومية للوصول إلى تسجيل الأهداف لأيتم إلا عن طريق الإتقان الجيد لمهارة التصويب. (المؤمن، 2008).

ويرى الباحث بأن التهديد هو نكبة المباراة وكل الحركات والمهارات والأداء البدني والخططي الذي يقوم به اللاعبين في الملعب ضد الفريق المنافس هو لتحقيق التهديد بقوة وبدقة مناسبة في مرمى الفريق المنافس والفريق الذي يكثر لاعبيه التهديد هو الفريق الأوفر حظاً في الفوز بالمباراة. وأن التطور الحاصل في هذه المهارة كان للتمارين الخاصة بهذه المهارة وإعادتها خلال الوحدات التدريبية والتي أدت إلى تعويد اللاعبين على الأداء الصحيح والتوقيت الصحيح والدقة في التهديد. وهذا يتفق مع ما أكدته تيلمان (Taelmann1990) في هذا الخصوص بأنه عند أداء التهديد مراعاة الدقة والسرعة والقوة لتحقيق التهديد الناجح، وكذلك التمارين المهارية المستخدمة قد ساهمت في تعويد اللاعبين الناشئين على أسلوب التهديد ضمن حدود مساحة الملعب وهذا يتفق مع دراسة لطيف (2012) الذي أكد أن صغر مساحة ملعب كرة قدم الصالات يساعد اللاعبين على التصويب نتيجة قربهم من مرمى المنافس.

وقسم ك شك والبساطي(2000) التصويب إلى أربعة أقسام:

1. التصويب بباطن القدم: يستخدم في التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء وخلال اللعب لمسافة قريبة.

2. التصويب بوجه القدم الامامي: هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها، نظراً لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدى الحركي للقدم الضاربة مما يؤثر إيجابياً على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الإصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.

3. التصويب بوجه القدم الداخلي: يستخدم في حالات قليلة في التصويب على المرمى وخاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موزة) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأكبر وعظم مفصل القدم.

4. التصويب بوجه القدم الخارجي: تستخدم في التصويب على المرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ إتجاه التصويب مساراً منحنيّاً يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأصغر ومفصل القدم من الخارج.

سادساً: ضرب (ركل) الكرة:

يذكر الخشاب(1999) بأن ضرب الكرة بالقدم سلاحاً قوياً من ناحية تمرير الكرة إلى مسافات طويلة أبعد من أي مسافة يمكن أن تؤدي بواسطة أي عضو آخر، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى في مجال كرة القدم، ولكي ندرك مدى أهمية مهارة ضرب الكرة بالقدم للاعب فإننا نقول إن اللاعب الذي لا يتقن المراوغة أو ضربة الرأس بمستوى رفيع يكون لاعباً غير مكتمل من الجانب المهاري ولكن اللاعب الذي لا يتقن ضرب الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم ذلك لأن المهارات التي ذكرناها سلفاً تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين إن ضرب الكرة بالقدم لا يمكن الإستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريباً ولذلك فهي أكثر المهارات إستعمالاً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وضرب الكرة بالقدم يعني إستعمال القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها.

ويذكر كماش(1999) أن الفريق الذي يجيد أفراده ركل الكرة بصورة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية وتطبيقاتها المختلفة وتعد هذه المهارة من افضل مهارات كرة القدم، إذ أن اوصول الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي إلا عن طريق ركل الكرة.

ويرى الباحث أن هذه المهارة قليلة الإستخدام في كرة القدم الخماسي لصغر حجم الملعب وأيضاً للسيطرة على الكرة لأكبر وقت ممكن.

سابعاً: رمية التماس (ركلة التماس) (ركلة إدخال)

* تمنح ركلة الإدخال للفريق المنافس في حالة لمس اللاعب الأخير للكرة واجتازت خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء أو لمست سقف الصالة.

* لا يحتسب هدف في حال التسجيل هدف مباشرة من ركلة إدخال (تماس).

* يجب أن يكون اللاعبون المنافسين للاعب المنفذ على بعد (5) م من الكرة.

* يجب أن تكون قدم اللاعب المنفذ على الخط التماس أو من الخارج منه.

* تنفيذ من مكان خروج الكرة إما على خط التماس أو على مسافة لا تزيد عن (25) سم خارج الخط.

* تنفيذ الركلة يكون خلال (4) ثواني لحظة إستعداد المنفذ لذلك وإذا أستنفذ الوقت يتم تبديل الركلة للفريق المنافس.

* إذا تم تنفيذ الركلة بطريقة خاطئة في الإجراءات القانونية كالتقدم داخل الملعب أو الكرة داخل الملعب أو كانت خارجاً في مسافة أكثر من (25) سم يتم منح الفريق الآخر الركلة.

* عندما يتم تنفيذ الركلة ولم تدخل ميدان اللعب يعاد تنفيذها لنفس الفريق بشرط أن يتم إستكمال الثواني المتبقية من (4) ثواني التي تم إحتسابها.

* إذا لمسها المنفذ مرة أخرى داخل الملعب تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس.

ثامناً: ضرب الكرة بالرأس.

يشير السيد(2008) أن ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة للرأس، وشجاعة وثقة عالية بالنفس، وإستخدامها مهم في كرة القدم، لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمرير العالي، وهي سبب مباشر لإحراز الهدف ولا تقل أهمية عن إحراز الهدف بإستخدام القدم في التصويب. ويشير إبراهيم(1994) أن الرأس هو السلاح الأول للتصويب عندما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء من منطقة التصويب إذ أن من الصعوبة الوصول للكرات العالية بالقدم، لذلك فإن إجادة تصويبات الرأس ضرورية للاعب كرة القدم.

ويحدد كلاً من الوحش وإبراهيم(1994) أن لعب الكرة بالرأس بهدف التمرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المدافعين تعتبر كلها متطلبات مهارة ضرورية خلال المباراة.

ويرى الباحث بأن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي تستوجب من المدربين أن يخصصوا لها وحدات تدريبية خاصة نظراً لإهمال المدربين تدريب هذه المهارة ويعتبرونها مهارة ثانوية، ويفضل عند تدريب هذه المهارة للناشئين أن تكون الكرة بيد الناشئ يقوم بضربها بمقدمة الرأس (الجبهة)، ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس ومسكها باليدين وعلى المدرب أن يعلمهم

كيفية ضرب الكرة، فإذا كانت للتصويب يضرب الكرة من المنتصف الأعلى أما إذا كانت لتشتيت فمن المنتصف الأسفل.

خصائص كرة القدم الخماسي

تلعب كرة القدم الخماسي داخل الصالات الرياضية المغلقة والمفتوحة، وهي لعبة رياضية مشابهة لكرة القدم المعروفة، ولكنها تقام داخل صالات رياضية معدة لهذه الرياضة، هذه اللعبة معترف بها من قبل الفيفا، وتقام بطولة العالم لكرة القدم داخل الصالات منذ عام (1989)، تتألف اللعبة من فريقين لكل منهما خمسة لاعبين من بينهم حارس مرمى لكل فريق، ويتم تخطيط الصالة مثل لعبة كرة القدم الأم، وتكون الكرة المستعملة في اللعبة أثقل وأصغر من كرة القدم العادية، لذا يسمح ذلك بتحكم أكبر مثل التهديف والتمرير، أما بالنسبة لأبعاد ملعب كرة القدم الخماسي الدولي طوله من (38) م إلى (42) م ، وأما عرضه من (20) م إلى (25) م وطول العارضة (3) م وإرتفاع القائم (2) م، أما بالنسبة للكرة فمحيطها (64) سم إلى (62) سم، ووزنها (440) غرام ولا يقل عن (400) غرام، الضغط (0.6 - 0.9) ضغط جوي. البصراوي (2006).

كرة القدم الخماسي: "العبة تتكون من (5) لاعبين من ضمنهم حارس المرمى، تلعب على شوطين على ملاعب داخلية أو خارجية بأطوال وأعراض محددة: الطول (38-42) متر والعرض (20-25) متر، دون استخدام الجدران الجانبية وتخطيط محدد للعين، تؤدي من خلالها جميع المهارات المستخدمة في اللعبة". النقار (2006).

إذ أن ملعب كرة القدم الخماسي هو عبارة عن مساحة من الأرض المستوية الخالية من العوائق ذات أبعاد هندسية محددة تمارس عليه الأنشطة الرياضية المختلفة وتقام عليها المباريات والمنافسات. ولها مواصفات خاصة سواء عند إنشائها أو تخطيطها أو صيانتها. ومن خلال ملاحظة ومراقبة الباحث مباريات كرة القدم الخماسي بصورة خاصة وتحليلهم للكثير من المباريات وجد أن هناك فرق باللعب على أرضية الصالات العشبية المفتوحة وأرضية الصالات الرياضية المغطاة.

قانون كرة القدم الخماسي

تتميز كرة القدم للصالات (الخماسية) بالسرعة، والإثارة، والتحدي، والقدرة على تطوير إتقان اللاعبين لمهارات كرة القدم، وهي اللعبة الوحيدة في كرة القدم التي تلعب في صالة مغلقة ومعتمدة من قبل الإتحاد الدولي (FIFA) والآسيوي (AFC)، وتكمن أهمية كرة القدم الخماسي بشعبيتها في غالبية دول العالم لسهولة ممارستها حيث تحتاج فقط خمسة لاعبين لكل فريق، ويمكن ممارسته داخل أو خارج الصالات.

المادة الأولى(1): الملعب

* المباريات الدولية: خطوط التماس من (38) إلى (42) م، خطوط المرمى من (20) إلى (25) م.

* منطقة الجزاء: طولها (6) م من خط المرمى من علامة الجزاء ومن جانبي خط المرمى من القائمين خارجاً على نقطة نصف المرمى.

* علامة الجزاء الثانية: تبعد (10) م عن خط المرمى عمودياً.

* المرمى: طول العارضة (3) م وإرتفاع القائم (2) م بسمك (8) سم.

المادة الثانية (2): الكرة

* محيطها (64) سم إلى (62) سم، وزنها (440) غرام ولا يقل عن (400) غرام، الضغط (0.6 إلى 0.9) ضغط جوي.

المادة الثالثة (3): عدد اللاعبين

* عدد اللاعبين تلعب المباراة بعدد(5) لاعبين بما فيهم حارس المرمى.

* لا تبدأ المباراة بعدد أقل من (3) لاعبين.

* المسابقات الرسمية الحد الأقصى للبدلاء (9) لاعبين.

* التبديل (مفتوح) طوال المباراة من موقع التبديل.

* اللاعب المطرود يتم تعويضه بلاعب بعد مرور دقيقتين إلا إذا تم تسجيل هدف في مرمى فريقه يدخل البديل مباشرة.

المادة الرابعة (4): معدات اللاعبين

- * عدم استخدام اللاعب معدات تشكل خطراً عليه أو على منافسه، المعدات الأساسية: (قميص، شورت، جوارب، كسارات).
- * حذاء من القماش أو الجلد بطنه مطاطي أو أي مادة مناسبة.

المادة الخامسة (5): الحكام

- * يطبقون قوانين وهم عبارة حكام لهم القرار داخل الملعب والحكم الأول هو صاحب القرار الأول والأخير.

المادة السادسة (6): الحكام المساعدون

- * الحكم الثالث يساعد الحكام وهو خارج الملعب لضبط المنطقة الفنية وكذلك الحكم الميقاتي له مهماته في ضبط مدة المباراة في جميع الأوقات.

المادة السابعة (7): مدة المباراة

- * تتكون المباراة من شوتين كل شوط عبارة عن (20) دقيقة ملعوبة.
- * إذا تم الإحتكام للأشواط الإضافية مدة كل شوط (5) دقائق ملعوبة.
- * لكل فريق حق في طلب (1) دقيقة واحدة كوقت مستقطع في كل شوط فقط.
- * الراحة بين الشوتين (15) دقيقة ولا تتجاوزها.

المادة الثامنة (8): بداية وإستئناف اللعب

- * ركلة البداية: بداية المباراة بعد تسجيل هدف بداية الشوط الثاني بداية الشوتين الاضافيين.
- * لا يجوز تسجيل هدف من ركلة البداية.

* الإسقاط: هي وسيلة لإسئناف اللعب عندما يوقف الحكم اللعب لأي سبب لم يتم ذكره في قانون الخماسي.

المادة التاسعة (9): الكرة داخل وخارج اللعب

* تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر المرمى وخط التماس بكاملها سواءً على الأرض أو في الهواء.
- إذا تم إيقاف اللعب من قبل الحكام.
- عندما تلمس سقف الصالة المغطاة (الحد الأدنى لإرتفاع سقف الصالة (4 م) المنصوص عليها في قواعد المنافسة).

* تكون الكرة في اللعب:

- عندما ترتد من القائمين أو العارضة ولا تزال داخل الملعب.
- عندما ترتد من الحكام ولا تزال داخل الملعب.

المادة العاشرة (10): طريقة تسجيل الهدف

* يتم احتساب الهدف عندما تمر الكرة فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط عدم حدوث مخالفة.

* غير مسموح لحارس المرمى تسجيل هدف من رمية مرمى أو يضرب الكرة عمداً بيده إلى مرمى المنافس.

المادة الحادية عشر (11): التسلل

* الخماسي لا يوجد في قانونه مادة التسلل.

المادة الثانية عشر (12): الأخطاء وسوء السلوك

* الأخطاء: تتم معاقبة الأخطاء بركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء أو ركلة حرة غير مباشرة.

*** الأخطاء التي تعاقب بركلة حرة مباشرة:**

- هناك عشرة أخطاء سبعة منها يرتكبها اللاعب بإهمال وتهور أو قوة مفرطة وهي كالتالي:

1. ركل أو محاولة ركل المنافس.

2. عرقلة المنافس.

3. القفز على المنافس.

4. مكاتفة المنافس.

5. ضرب أو محاولة ضرب المنافس.

6. مهاجمة المنافس.

- ويتم احتساب ركلة حرة مباشرة أيضاً إذا تم ارتكاب أحد الأخطاء الثلاثة التالية:

1. مسك المنافس.

2. البصق على المنافس.

3. لمس الكرة باليد بشكل متعمد (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزاءه).

- يتم احتساب ركلة مباشرة وتكون (أخطاء متراكمة) في كل شوط والفريق الذي يرتكب الخطأ

السادس يعاقب بركلة جزاء من علامة الجزاء الثانية (10) م، وإذا كان موقع الخطأ المرتكب

أقرب من (10) م، يخير اللاعب المنفذ بين علامة الجزاء أو نفس موقع المخالفة الأساسي.

*** المخالفات التي يعاقب عليها بركلة جزاء:**

- إذا ارتكبت أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضد المنافس داخل

منطقة جزاء فريقه والكرة في اللعب يتم إستئناف اللعب بركلة جزاء من مسافة (6) م، ويحتسب

(خطأ تراكمي).

*** المخالفات التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة:**

- على اللاعب في حال التالية:

1. إذا لعب بطريقة خطيرة.
2. يعيق من تقدم المنافس.
3. يمنع الحارس المرمى من إطلاق الكرة من يده.
4. يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة مباشرة ضد زميله في نفس الوقت.
5. يرتكب أي إنتهاك غير مذكور في المادة (12) والتي يتم خلالها إيقاف اللعب بتوجيه إنذار للاعب معين.

*** مخالفات حارس المرمى التي يعاقب عليها بركلة حرة غير مباشرة:**

- يسيطر على الكرة بيده أو قدميه في منتصف ملعب فريقه لمدة أكثر من (4) ثواني.
- بعد أن يلعب الكرة يلمسها مرة أخرى في نصف ملعب فريقه وقد لعبت له عمداً من قبل زميله في الفريق دون أن يلمسها المنافس أو تكون خارج اللعب.
- يلمس الكرة بيده داخل منطقة جزاءه بعد تمريرها من ركلة تماس من زميله.

*** المخالفات التي تستوجب الإنذار:**

1. السلوك الغير رياضي.
2. الإعتراض على قرار الحكم بالقول أو بالفعل.
3. الإصرار على مخالفة قانون اللعبة.
4. تأخير إستئناف اللعب.
5. عدم إحترام المسافات القانونية.
6. الدخول دون إذن الحكم والمخالفة في إجراءات التبديل.
7. مغادرة الملعب عمداً دون إذن الحكم وليس تبديلاً.

*** مخالفات التي تستوجب الطرد:**

1. السلوك المشين.
2. اللعب العنيف.
3. البصق على المنافس أو أي شخص آخر.
4. حرمان الفريق المنافس من تسجيل هدف محقق بلمس الكرة عمداً باليد.
5. حرمان الفريق المنافس من تسجيل هدف محقق بإرتكاب أحد الأخطاء التي تستوجب ركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء.
6. استخدام إشارات عدوانية أو إهانة أو استخدام ألفاظ بذيئة.
7. تلقي الإنذار الثاني في نفس المباراة.

المادة الثالثة عشر (13): الركلات الحرة

*** الركلات المباشرة:** إذا تم ركلها مباشرة في مرمى المنافس تحتسب هدف، وإذا تم ركلها مباشرة في مرمى الفريق نفسه تحتسب ركلة ركنية للفريق المنافس.

*** الأخطاء المتراكمة:**

- هي الأخطاء التي تعاقب بركلة حرة مباشرة وركلة جزاء المذكورة في المادة (12).
- يتم تسجيل خطأ على كل فريق يتم ارتكابه في كل شوط.
- قد يتم مواصلة اللعب لإعطاء مبدأ إتاحة فرصة إلا إذا كان الخطأ التراكمي السادس أو حرمان من هدف محقق.
- إذا كان هنالك الانتقال للأشواط الإضافية فالأخطاء التراكمية في الشوط الثاني تستمر خلال الوقت الإضافي والأشواط الأصلية كل شوط له أخطائه وتنتهي ببداية الشوط الثاني.

*** الركلات الحرة الغير مباشرة:**

- إذا دخلت مرمى المنافس تمنح رمية مرمى.

- إذا دخلت في مرمى نفس الفريق تمنح ركلة ركنية للفريق المنافس.
- يجب أن يكون اللاعبين المنافسين عند تنفيذ ركلة حرة مباشرة أو غير مباشرة على بعد (5) م من الكرة لحظت تنفيذ الركلة.
- ما عدا ركلة الجزاء من علامة الجزاء الثانية (10) م الحارس فقط يستطيع الوقوف أمام الكرة وعلى بعد (5) م ولاعبين على الخط متوازي جانب أو خلف الكرة على بعد (5) م منها.
- إذا كان فريق ينفذ ركلة حرة واستنفذ أكثر من (4) ثواني يمنح الحكم ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس مكان المخالفة.

المادة الرابعة عشر (14): ركلة الجزاء

- * تحتسب عند ارتكاب إحدى الأخطاء العشرة داخل منطقة الجزاء ضد المهاجم من قبل المدافع والكرة في اللعب.
- * تنفذ على بعد (6) م من نقطة منتصف المرمى على خط المرمى.
- * لا يحق للاعب تسديد الكرة مرة أخرى بعد إرتدائها من القائم والعارضة إلا إذا كان إرتدائها من حارس المرمى.
- * اللاعبون على بعد (5) م من الكرة وخارج منطقة الجزاء وخلف الكرة.
- * لا يسمح بدخول اللاعبين منطقة الجزاء قبل تنفيذ الركلة كما هو معمول به في قانون كرة القدم.

المادة الخامسة عشر (15): ركلة الإدخال

- * تمنح ركلة الإدخال للفريق المنافس في حالة لمس اللاعب الأخير للكرة واجتازت خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء أو لمست سقف الصالة.
- * لا يحتسب هدف في حال التسجيل هدف مباشرة من ركلة إدخال (تماس).
- * يجب أن يكون اللاعبين المنافسين للاعب المنفذ على بعد (5) م من الكرة.

* يجب أن تكون قدم اللاعب المنفذ على الخط التماس أو من الخارج منه.

* تنفيذ من مكان خروج الكرة إما على خط التماس أو على مسافة لاتزيد عن (25) سم خارج الخط.

* تنفيذ الركلة يكون خلال (4) ثواني لحظة إستعداد المنفذ لذلك وإذا أستنفذ الوقت يتم تبديل الركلة للفريق المنافس.

* إذا تم تنفيذ الركلة بطريقة خاطئة في الإجراءات القانونية كالتقدم داخل الملعب أو الكرة داخل الملعب أو كانت خارجاً في مسافة أكثر من (25) سم يتم منح الفريق الآخر الركلة.

* عندما يتم تنفيذ الركلة ولم تدخل ميدان اللعب يعاد تنفيذها لنفس الفريق بشرط أن يتم إستكمال الثواني المتبقية من (4) ثواني التي تم إحتسابها.

* إذا لمسها المنفذ مرة أخرى داخل الملعب تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس.

المادة السادسة عشر (16): رمية المرمى

* يتم منحها عندما تخرج الكرة بكاملها من خط المرمى إما على الأرض أو في الهواء وكان آخر من لمسها المهاجم ولم يسجل منها هدف.

* لا يجوز تسجيل هدف منها.

* يجب أن يكون المنافسين خارج منطقة الجزاء عند تنفيذها.

* يتم رميها من نقطة داخل منطقة الجزاء بشرط الا تكون يد الحارس المرمى خارج المنطقة لحظة الرمي وإلا تحسب عليه ركلة حرة مباشرة.

* يتم رميها في غضون (4) ثواني ويتم إحتساب الوقت من لحظة ما يكون الحارس مستعد لذلك عدا إذا كان حارس المرمى يبالغ في تأخير إستئناف اللعب خارج الملعب يتم تنبيهه عليه وبداية إحتساب الوقت من الحكم.

* عند إنتهاء وقت الأربعة ثواني ولم تنفذ الرمية تحتسب على الحارس ركلة حرة غير مباشرة تنفذ على خط منطقة الجزاء أقرب نقطة من مكان المخالفة.

* تكون الكرة في اللعب لحظة مغادرتها للمنطقة وإذا لعبت ولم تغادر تعاد الرمية مع مواصلة العد حيث أنتهى في حيث لو لعبت في الثانية الثانية ولم تغادر يأمر الحكم بإعادتها وإستئناف الثابنتين المتبقيتين.

المادة السابعة عشر (17): الركلة الركنية

* يتم منحها عندما تخرج الكرة بكاملها خط المرمى إما على الارض أو في الهواء وكان آخر من لمسها المدافع ولم يسجل منها هدف.

* يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس.

* وإذا سجلت في مرمى نفس الفريق تمنح ركلة ركنية للفريق المنافس.

* يجب أن يكون لاعبي الفريق المدافع على بعد (5) م.

* يتم تنفيذها خلال (4) ثواني وإذا أنتهى الوقت تمنح رمية مرمى للفريق المنافس.

* إذا لمسها المنفذ مرتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس.

ركلات الترجيح:

* جميع اللاعبين لهم الحق في تنفيذ الركلات سواء أساسيين أم بدلاء.

* تم التعديل بخصوص ركلات الترجيح بداية عام (2014) لتصبح ثلاث ركلات بدلاً من خمسة ركلات. الصيداوي (2009).

ثانياً: الدراسات السابقة:

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة، وبعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تهتم بموضوع الدراسة، توصل الباحث الى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات تعين الباحث على إخراج دراسته بصورة سليمة والقاء الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الباحث في دراسته، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة، ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة، التي تم تجميعها عن طريق المراجع العربية والأجنبية والدورات العلمية، وهي مختصة بدراسات تناولت القدرات الحركية الخاصة برياضة (كرة القدم الخماسي)، وبالأحرى تنمية القدرات الحركية الخاصة لتحسين مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي.

الدراسات العربية والأجنبية:

دراسة **خلف وآخرون (2016)** والتي هدفت الى معرفة تأثير تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية مثل (الجري 30 م، والجري المتعرج بين الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية مثل (تمرير الكرة، والتهديف) بكرة القدم للصالات. استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً مقسمين الى مجموعتين (15) لاعباً يمثلون المجموعة التجريبية و (15) لاعباً يمثلون المجموعة الضابطة. استخدم الباحثين بأن تمارينات اللعب بالمساحات المصغرة تملك تأثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم للصالات.

دراسة **أسد (2015)** والتي هدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبي فرق المدارس الأساسية بكرة القدم الخماسي للأعمار (10-12) في مدينة السلمانية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة وكانت عينة البحث قد اُشتملت على (28) لاعب، والذين يمثلون (14) نادياً من أندية النخبة من الدوري العراقي لعام -2009

(2008) والتي تمثل نسبة 100% من مجتمع البحث والبالغ عددهم (28) لاعب بكرة القدم الخماسي أهم استنتاجات الدراسة توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومتغيرات الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الخماسي، وتوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومتغيرات الأداء الخططي الدفاعي والهجومى للاعبين بكرة القدم الخماسي.

دراسة لفته (2014) والتي هدفت للتعرف الى تأثير تمارين الادراك الحس حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية- جامعة ديالى قوامها (20) طالبة، اذ تم تقسيمهن الى (3) مجموعات بمعدل (5) طالبة لكل مجموعة، المجموعة الأولى استخدمت تمارين الادراك الحس حركي، والمجموعة الثانية استخدمت تمارين التصور الذهني، والمجموعة الثالثة استخدمت التمارين الادراكية والتصورية، وتم استبعاد (5) طالبات لمشاركتهن في التجربة الاستطلاعية، اذ أستغرق المنهج التعليمي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع. ومن أهم ما توصلت اليها الدراسة من نتائج أن البرنامج التعليمي ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثالثة ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية لكرة القدم للصالات قيد البحث (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب). ومن أهم التوصيات التي توصل اليها الباحث استخدام البرنامج التعليمي لتعلم وتطور مهارات كرة القدم الخماسي.

دراسة أحمد (2013) والتي هدفت للتعرف تأثير تمارين خاصة لمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الصالات بكرة القدم، وذلك على عينة مكونة من (16) لاعباً، قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة واختيرت العينة بالطريقة العمدية، اذا أستغرق البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، ومن أهم ما توصلت اليه الدراسة من نتائج أن التمرين على أهداف مختلفة وتمارين التهديد على زوايا الأهداف الحقيقية وبصورة متدرجة يطور التهديد ودقة التمرير، وان زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين أدى إلى وصولهم لمرحلة التوافق الدقيق بالمهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي، وان التمارين المتنوعة تزيد من عامل الإثارة والتشويق والمنافسة ولها الأثر

البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما أدى لسهولة عملية تطوير القدرات الحركية والمهارات الامامية لدى اللاعبين، ومن أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث اعتماد التمرينات الخاصة ضمن المناهج التدريبية المتخصصة للناشئين بكرة القدم الخماسي.

دراسة البياتي و الخفاف (2013) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب في أروضيات الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للصالات، واستنتج الباحثان أن هنالك تطور في كافة الصفات البدنية والمهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي من خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعتين التجريبية. الملعب المستخدم من قبل المجموعة التجريبية التي تدرت بالصالات المغطاة هي الأفضل في جميع الصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد البحث من الملعب المستخدم من قبل المجموعة التجريبية الثانية والتي تؤدي المنهج التدريبي على الملاعب المفتوحة، وأوصى الباحثان حث مدربي كرة القدم للصالات على تدريب اللاعبين وفق ظروف بيئية وملاعب وصالات مختلفة.

دراسة الخشاب وآخرون (2013) والتي هدفت للتعرف الى تأثير تمرينات مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم للصالات، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (23) لاعبة من نادي القوش والمشاركات بدوري اندية الدوري الممتاز بكرة القدم الخماسي لفئة الشابات بطريقة عمدية، وتراوحت أعمارهم بين (16-19) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، ومن أهم ما توصلت اليه الدراسة من نتائج حققت المجموعة التجريبية التي إستخدمت التمارين المهارية خلال البرنامج التدريبي تطوراً في المهارات الأساسية قيد البحث (الجري بالكرة، التمرير، التهديف، والسيطرة على الكرة)، أفضل من المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج التقليدي المعد من المدرب، وأوصى المدرب على إستخدام البرنامج التدريبي بتمارينه المهارية لايجابيته في تطوير جميع المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات قيد البحث.

دراسة ذياب (2013) والتي هدفت للتعرف إلى تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب في تنمية بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (125) ناشئاً، يمثلون الناشئين المسجلين في الإتحاد العراقي لكرة القدم في العراق لعام (2012-2011)، حيث تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) اندية، وقد تم ترشيح خمسة قياسات حركية واخرى مهارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية أفضل من المتوسطات الحسابية القبلية في جميع القدرات الحركية والاداء المهاري عند ناشئي كرة القدم، ومن أهم ما توصلت اليه الدراسة من نتائج حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين القدرات الحركية خلال البرنامج التدريبي تطوراً في المهارات الأساسية قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي المعد من المدرب، وأوصى المدرب على استخدام البرنامج التدريبي بتمارينه الحركية كونه معد بشكل مبني على أسس علمية في تطوير جميع المهارات الأساسية بكرة قدم قيد البحث.

دراسة أنطونيو وآخرون (Antonio, et al, 2012) والتي هدفت الى تحديد الاداء البدني والمهاري خلال مباريات كرة القدم لدى الشباب في البرتغال، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوماها (39) لاعباً متوسط العمر لديهم (6-15) سنة، وتوصلت الدراسة أن متوسط الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO_2max) وصل إلى (61.8) ميليلتر/كغم/دقيقة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في (VO_2max) تبعاً لمركز اللعب ولصالح لاعبي خط الوسط، يليهم لاعبو الهجوم، وأخيراً لاعبو الدفاع وفيما يتعلق في أقصى نبض وصل المتوسط إلى العينة ككل إلى (197) نبضة/دقيقة.

دراسة ميخيل وآخرون (Meckel, et al, 2012) والتي هدفت إلى تحديد أثر العدو لمسافات قصيرة مقابل تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم وتحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح اعمارهم بين (12-14) سنة، وتم إجراء القياسات القبلية والبعدية لمدة ثمانية أسابيع من التدريب، حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4-6)

مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (5) م أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4-6) مجموعات العدو (200) م بشدة (85%) من أقصى سرعة. وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة الأوكسجينية ممثلة في عدو (30) م، والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين، وزمن عدو (250) م، والرشاقة، في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين البرنامجين.

دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011) والتي هدفت إلى تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء المهاري لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين التجريبية والضابطة، وتم قياس قدرة الاداء القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال العدو (5) أمتار، والتسارع من خلال (10) عدو. وأقصى سرعة من خلال عدو (30) متر، والقدرة للرجلين من خلال اختبار بوسكو للوثب العامودي، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر ايجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة، والقدرة على الوثب العامودي لتحسين مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين، ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة سبيرلنتش وآخرون (Sperlich, et al, 2011) والتي هدفت تحديد أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب الفكري عالي الشدة والتدريب عالي الحجم على الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين والسرعة والقدرة العضلية للرجلين لدى ناشئي كرة القدم. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (19) ناشئاً قسمت إلى مجموعتين متوسط أعمارهم (12) عاماً، الأولى تدربت باستخدام التدريب الفكري عالي الشدة وبشدة (90%) من أقصى نبض، بينما تدربت مجموعة الحجم العالي بشدة (60-70%) من أقصى نبض، إذ أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الفكري عالي الشدة حسن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة (7%)، بينما نقص في طريقة التدريب عالي الحج بنسبة (-10%)، وحدثت تحسن في عدو (30) متر عند كلا من المجموعتين، بينما لم يحدث أي تحسن في الوثب العامودي.

دراسة راتب (2011): والتي هدفت للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في نادي الحسين الرياضي، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (32) ناشئاً من ناشئي نادي الحسين الرياضي للناشئين في عام (2010) وتراوحت فئاتهم العمرية من (16-14) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (5) أسابيع، وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد ايجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات في قيد الدراسة ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج لوجود فروق دالة إحصائية في جمع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة جندي (2011) والتي هدفت إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم. وقد استخدم الباحث البرنامج التجريبي نظراً لملائمته أهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً، حيث تم إختيارهم بالطريقة العمدية من نادي أسيوط الرياضي والمسجلين لدى إتحاد كرة القدم المصري، وقد تم إعتقاد أربع إختبارات مهارية (السيطرة على الكرة، التهديف على المرمى، دقة التمير، الجري بالكرة)، وأظهرت نتائج الدراسة أن متوسط القياسات لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت أفضل من متوسطات قياسات المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة تحسن وتطوير مستوى المتغيرات الحركية والمهارية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، واوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات الحركية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم.

دراسة حسين (2011) والتي هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً لفئة تحت سن (14) سنة، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي. ومن أهم ما توصلت اليها الدراسة من نتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل) ومن أهم ما أوصى به الباحث تزويد الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم لإعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، وإعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للأرتفاع بناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

دراسة أثناسيوس وآخرون (Athanasios. et al. 2009) والتي هدفت إلى تأثير المباريات المصغرة على التكيف البدني والأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. وأظهرت الدراسة إلى الأفعال الحركية المؤداة خلال نوعين مختلفين من الألعاب الصغيرة الجانبية وتأثيراتهم على سلسلة إختبارات التحمل الميدانية والفنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة قوامها (34) ناشئي كرة قدم تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وأسفرت أهم النتائج إلى المباريات المصغرة ذات الثلاث لاعبين أظهرت قيم أعلى لمعدل ضربات القلب مقارنة بالمجموعة الثانية 6x6، وأن عدد التمريرات القصيرة والتسديدات والمسك وإحراز الأهداف كانت أعلى في مباريات المجموعة 3x3 مقارنة في المجموعة 6x6.

دراسة هاوكر (2009) والتي هدفت إلى التعرف على أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم للصالات. واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة على عينة قوامها (40) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (18) لاعباً، وضابطة وعددها (18) لاعباً. وأظهرت النتائج الدراسة تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية والقدرات الحركية وخاصة صفة القوة المميزة بالسرعة التي يعتمد عليها لاعب كرة القدم الخماسي بشكل كبير جداً، لدى المجموعتين التدريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

دراسة خلف (2008) حيث هدفت للتعرف إلى تأثير تمرينات مشابهة للعب في إكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية لخماسي كرة القدم. وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض عناصر القدرات الحركية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم الخماسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئاً تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهاري من خلال التدريبات الاداءات الحركية المركبة المعتمدة على اللعب في تطبيقها، حيث يؤدي الى ارتفاع بكل من المستوى المهاري والبدني.

التعليق على الدراسات السابقة

تمثل الدراسات المرجعية السابقة العربية والأجنبية بما تحتويها من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج بمثابة الضوء الذي يبين الطريق أمام الباحثين للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية، وقد قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للتعرف على نتائج تلك الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوعه، وأستفاد الباحث من الدراسات التي تناولت البرامج المقترحة في وضع آلية لبناء برنامج من حيث الأسس والمكونات، ولتوضيح مدى الإستفادة من الدراسات السابقة التي أعتمد عليها الباحث ما يلي:

أولاً: الفترة الزمنية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية أنها أجريت في الفترة الزمنية ما بين (2008-2015) م، حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة (17) دراسة، منها (12) دراسة عربية، (5) دراسات أجنبية. ومن خلال ملاحظة الباحث للدراسات السابقة فلو حظ ان الفترة الزمنية للدراسات السابقة لبرامج تنمية القدرات الحركية الخاصة لتحسين الأداء المهاري تحت سن (12) سنة، وتراوحت المدة الزمنية للوحدة التدريبية الواحدة (60-120) دقيقة وتراوحت عدد الوحدات التدريبية من (24-36) وحدة تدريبية خلال فترة التدريب.

ثانياً: الأهداف:

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت للتعرف على أثر القدرات الحركية الخاصة على تحسين الأداء المهاري بكرة القدم الخماسي، وحاولت الدراسات تنمية القدرات الحركية الخاصة لتحسين الأداء المهاري بكرة القدم الخماسي، وكرة القدم عامة ومن القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق، السرعة) مثل دراسة كل من دراسة خلف وآخرون (2016)، دراسة أحمد(2013)، دراسة الخشاب وآخرون(2013)، دراسة ذياب(2013)، دراسة ميخيل(2012)، دراسة جوفانوفك وآخرون(2011)، دراسة حسين(2011)، دراسة راتب(2011)، دراسة هاوكار(2009)، دراسة خلف(2008).

ثالثاً: المنهج:

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف التعرف الى أثر البرامج التدريبية على تنمية مستوى عناصر اللياقة والقدرات الحركية الخاصة على تحسين المستوى المهاري بكرة القدم عامة وكرة القدم الخماسي بشكل خاص. أمثال دراسة كلاً من دراسة خلف وآخرون (2016)، دراسة لفته (2014)، دراسة أحمد (2013)، دراسة الخشاب وآخرون (2013)، دراسة ذياب (2013)، دراسة ميخيل (2012)، دراسة جوفانوفك وآخرون (2011)، ودراسة سبيرليش وآخرون (2011)، دراسة حسين (2011)، دراسة راتب (2011)، دراسة هاوكار (2009)، دراسة خلف (2008).

باستثناء بعض الدراسات والتي استخدمت المنهج الوصفي بهدف التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية الخاصة ومستوى الاداء المهاري في كرة القدم، أمثال كلاً من دراسة أسد (2015)، دراسة انطونيو وآخرون (2012).

رابعاً: طبيعة وحجم العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في إختيارها لمجتمع وعينة كل الدراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة، ويلاحظ من الدراسات السابقة الأختلاف في عدد العينات فغالبيتها يتراوح عددها ما بين (16-125) لاعباً ولعبة وناشئاً وطلاباً، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في تقسيم عينة الدراسة سواء استخدمت العينة العمدية او العشوائية واختلفت هذه العينات في نوعياتها واعمارها وفئاتها فمنها (الطلاب، والناشئين، اللاعبين المحترفون، اللاعبات) مثل دراسة كل من: دراسة لفته (2014)، دراسة الخشاب وآخرون (2013).

خامساً: مدة تطبيق البرنامج:

اتفقت جميع الدراسات السابقة تقريباً على أن مدة البرنامج في هذه الدراسات كانت لمدة من (8-12) اسبوعاً.

سادساً: النتائج:

خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث انفتحت أغلبها على أهمية التأثير الإيجابي لتنمية القدرات الحركية الخاصة على تحسين المستوى المهاري لدى ناشئي كرة القدم الخماسي خاصة وكرة القدم عامة. وأكدت الدراسات أن القدرات الحركية الخاصة مثل (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق، السرعة) لها دور كبير في تحسين الاداء المهاري بكرة القدم الخماسي، أمثال دراسة كلاً من دراسة خلف وآخرون (2016)، دراسة لفته (2014)، دراسة احمد (2013)، دراسة الخشاب وآخرون (2013)، دراسة ذياب (2013)، دراسة ميخيل (2012)، دراسة جوفانوفك وآخرون (2011)، ودراسة سبيرليش وآخرون (2011)، دراسة حسين (2011)، دراسة راتب (2011)، دراسة هاوكار (2009)، دراسة خلف (2008).

كما اثبتت نتائج الدراسات السابقة نجاح وفاعلية البرامج التدريبية المقترحة في تنمية القدرات الحركية الخاصة وعناصر اللياقة البدنية بمهارات كرة القدم الخماسي، وكان لها تحسن مباشر للبرنامج التدريبي على مستوى ناشئي كرة القدم مثل دراسة كل من: خلف وآخرون (2016)، لفته (2014)، أحمد (2013)، الخشاب وآخرون (2011)، جنيدي (2011)، اثناسيوس (2009)، هاوكار (2009). كما أثبتت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً لتعليم وإتقان مهارات كرة القدم الخماسي باستخدام الأساليب والوسائل والأدوات المختلفة والتدريبات النوعية على تنمية وتحسين القدرات الحركية الخاصة والاداء المهاري لكرة القدم الخماسي.

الاستفادة من الدراسات السابقة: لقد أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المرجعية السابقة

فيما يلي:

- اختيار موضوع البحث وتحديد المشكلة.

- اختيار المنهج العلمي المناسب.

- تحديد عينة الدراسة وحجمها.

- التعرف الى الاداة المناسبة للدراسة.

- تصميم البرنامج التدريبي.
- الإستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.
- الإطلاع على الاطار النظري للدراسات والاستفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة.
- تحديد القدرات الحركية الخاصة التي يمكن تحسينها في البرنامج.
- أشارات الى أهمية ترابط الجانب البدني بالجانب المهاري في رفع المستوى المهاري.
- إختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الاحصائية للدرجات الخام لعينة الدراسة.
- ساعدت في عملية العرض والمناقشة لنتائج هذه الدراسة.
- أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:**
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
- القليل من الدراسات السابقة تطرقت لتنمية القدرات الحركية الخاصة.
- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:**
- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار المنهج.
- كما اتفقت الدراسة الحالية بجزء منها في اختيار المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية.
- البعض في الدراسات الأخرى اتفق مع هذه الدراسة الحالية في جزء من القدرات الحركية الخاصة.
- اتفقت الدراسة الحالية أيضاً في اختيار عدد افراد العينة.
- البعض من الدراسات الاخرى أتفق مع هذه الدراسة الحالية في إجراء الدراسة على الناشئين.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

1- تعد الدراسة الاولى في حد علم الباحث التي تناولت هذه الفئة العمرية من الناشئين تحت سن (12) سنة في الضفة الغربية- فلسطين، والتي تخصصت بتنمية القدرات الحركية الخاصة لتحسين المستوى المهاري بكرة القدم الخماسي.

2- قلة الدراسات السابقة التي عملت حول برنامج تدريبي خاص لتنمية عناصر القدرات الحركية الخاصة لتحسين مستوى الاداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم الخماسي في المجتمع الفلسطيني.

3- شمولية الدراسة الحالية على عناصر القدرات الحركية الخاصة بناشئي كرة القدم الخماسي

4- تميزت هذه الرسالة بان الباحث اختار أكثر من قدرة بدنية على مهارة حركية واحدة وتعتبر الدراسة الوحيدة التي استخدمت أكبر عدد من القدرات الحركية الخاصة في تحسين الاداء المهاري في حد علم الباحث.

5- أول دراسة في جامعة النجاح الوطنية تستخدم المنهج التجريبي في رياضة كرة القدم الخماسي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

* منهج الدراسة

* مجتمع الدراسة

* عينة الدراسة

* أدوات الدراسة

* متغيرات الدراسة

* التجربة الاستطلاعية

* إجراءات الدراسة

* المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة وأدوات الدراسة ومتغيرات الدراسة وإجراءات الدراسة و ثم المعالجات المستخدمة وفيما يلي عرض لهذه الاجراءات.

منهج الدراسة:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذو القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من ناشئي أكاديمية جوزيف بلاتر لكرة القدم الخماسي بمحافظة رام الله والبيرة لفتتي (2004-2005) تحت سن (12) عام، الممارسين للعبة والمنتسبين لأكاديمية جوزيف بلاتر والذي بلغ عددهم (50) ناشئاً حسب احصائيات الأكاديمية لكرة القدم للموسم الرياضي (2015-2016).

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة الدراسة من ناشئي أكاديمية جوزيف بلاتر لكرة القدم الخماسي برام الله للموسم الرياضي (2015-2016) وذلك بالطريقة العمدية لتوافر عينة الدراسة بالأكاديمية بشكل وافر حيث بلغ قوام العينة (35) ناشئاً تحت سن (12) سنة، تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم إستبعاد (5) ناشئين بما فيهم حراس المرمى، والجدول (1) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة حسب متغيرات طول القامة وكتلة الجسم والعمر.

الجدول رقم (1)

وصف عينة الدراسة حسب متغيرات العمر والوزن والطول (ن = 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الإحراف	الإلتواء
العمر	سنة	11.46	0.50	0.14
كتلة الجسم	كغم	52.96	7.73	0.07
الطول	متر	1.56	0.07	0.41

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم المتوسط الحسابي أكبر من قيم الإحراف المعياري لمتغيرات العمر والوزن والطول، وأن قيم معامل الإلتواء ترواحت ما بين (0- 1) لجميع المتغيرات، والتي تدل على التجانس بين أفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة على مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية (15) ناشئاً، والآخرى ضابطة (15) ناشئاً، متكافئتين في القياس القبلي للإختبارات المهارية. وللتأكيد على التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تم تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة كما هو مبين في الجدول رقم (2).

الجدول رقم (2)

التكافؤ على القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط	الإنحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
الإحساس بالكرة	مرة	الضابطة	15.80	8.02	- 0.172	0.865
		التجريبية	16.46	12.70		
دقة التمرير	مرة	الضابطة	1.13	0.83	- 0.241	0.812
		التجريبية	1.20	0.67		
الجري في خط متعرج	ثانية	الضابطة	24.66	3.30	0.451	0.673
		التجريبية	24.20	2.56		
التصويب على المرمى	مرة	الضابطة	1.13	0.99	- 0.395	0.846
		التجريبية	1.20	0.86		

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، درجات الحرية (28)، (ت) الجدولية (2.04).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن قيمة (t) المحسوبة للفروق بين المتوسطات على جميع المتغيرات على الاختيار القبلي كانت أقل من قيمة (t) الجدولية تساوي (2.04) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يدل ذلك على التكافؤ بين أفراد المجموعتين.

أدوات الدراسة :

أولاً: البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية إسبوعياً للمجموعة التجريبية والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

بينما أفراد المجموعة الضابطة تم تدريبهم بالطريقة التقليدية لنفس المدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية إسبوعياً ولمدة (60) دقيقة.

ثانياً: الإختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الإختبارات المهارية التالية :

1. تنطيط الكرة (بالمرة).
 2. دقة التمرير (وحدة القياس بالاهداف).
 3. الجري المتعرج بالكرة (وحدة القياس الزمن بالثانية).
 4. التصويب على المرمى (وحدة القياس بالاهداف).
- والملحق رقم (5) يوضح ذلك.

ثالثاً: الأدوات المساعدة في تطبيق الإختبارات والبرنامج: أستخدم الباحث الأدوات التالية والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

الجدول رقم (3)

الأدوات المستخدمة في الدراسة

الرقم	إسم الأداة	العدد	الغرض
1	ملعب كرة قدم خماسي	2	لإجراء التدريبات والإختبارات عليها
2	ميزان طبي	1	لقياس الوزن
3	متر	1	لقياس الطول
4	كرة قدم نمره (4)	15	لإجراء التدريبات والاختبارات
5	شباكات تدريب	15	للألعاب التنافسية
6	شريط قياس	1	لقياس الأبعاد للاختبارات
7	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات	1	لتفريغ النتائج الاختبارات القبليه والعديه
8	اهداف (1X1) م	4	لاختبارات مختار لدقة التمرير
9	حبال لتقسيم الهدف	4	لاختبارات دقة التصويب على المرمى
10	استمارة المعلومات للعيهه	30	للتأكد من المعلومات وحصر الحضور والغياب
11	اقماع بلاستيكية	20	لإجراء اختبار الجري المتعرج بالكرة
12	ساعة توقيت (100/1)	2	لقياس الزمن

رابعاً: الفريق المساعد للدراسة:

تم الإستعانة زملاء تخصص التربية الرياضية لإجراء الدراسة الحالية والملحق رقم (2) يوضح أسماؤهم وتخصصاتهم ومكان عملهم.

متغيرات الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعات المتكافئة، وقد أشتملت على المتغيرات الآتية.

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح

- المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي.

التجربة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية على (10) ناشئين من خارج عينة الدراسة من لاعبي أكاديمية بلاتر في مدينة رام الله، تم إختيارهم بالطريقة العمدية، حيث تم إجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ (2016/3/2 - 2016/3/7) وطبقت عليهم الإختبارات مهارية لموضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لمستوى الناشئين وللتأكد من سهولة تنفيذ الإختبارات ومدى تطبيقها والتعرف إلى الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الإختبارات بهدف تفاديها عند تطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل إختبار وكفاءة الأدوات المستخدمة في الإختبارات.

المعاملات العلمية لإختبارات الدراسة:

صدق الإختبارات:

للتأكد على صدق الإختبارات قام الباحث بفحص صدق المحتوى عن طريق عرض الإختبارات على لجنة من المحكمين عدد (13) محكم من العاملين في الجامعات الفلسطينية والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والملحق رقم (3) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم، حيث تم توزيع الإختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الإختبارات، وبعد استرجاع الإختبارات من المحكمين، توصل الباحث الى الشكل النهائي لتلك الإختبارات والتي أجمع عليها (12) محكماً من أهل الإختصاص، مراعيًا الإقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل لجنة المحكمين والملحق رقم (4) يوضح الإختبارات مهارية التي تم عرضها على

لجنة المحكمين، والملحق رقم (5) يوضح الإختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكيم، إضافة الى ذلك تم استخدام الصدق الذاتي للاختبارات كما هو مبين مع الجدول رقم (4).

ثبات الاختبارات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار للتأكد من ثبات الإختبارات المهارية، وذلك بعد تطبيق الإختبارات على عينة إستطلاعية قوامها (10) لاعبين من ناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر والذين تم إستبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، وكانت الفترة الزمنية ما بين التطبيقين خمسة أيام، واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول رقم (4)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التطبيقين الأول والثاني لدى أفراد العينة

الإستطلاعية (ن = 10)

الصدق الذاتي	الثبات (ر)	الإنحراف	المتوسط	التطبيقات	وحدة القياس	المتغيرات
$\sqrt{88}$	** 0.88	4.10	10.20	الأول	مرة	الإحساس بالكرة
		4.34	11.80	الثاني		
$\sqrt{86}$	** 0.86	0.69	1.40	الأول	مرة	دقة التمرير
		0.84	1.60	الثاني		
$\sqrt{89}$	** 0.89	3.57	22.90	الأول	ثانية	الجري في خط متعرج
		2.72	21.90	الثاني		
$\sqrt{82}$	** 0.82	0.99	1.90	الأول	مرة	التصويب على المرمى
		1.17	2.60	الثاني		

** دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات المهارية، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.82-0.89)، مما يدل ذلك على ثبات الإختبارات وأنها تفي لأغراض الدراسة.

تطبيق الدراسة:

الإختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة لمجموعتي الدراسة التجريبيّة والضابطة، وقد كان إجراء هذه الإختبارات بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الإختبارات وقد تم إجراء هذه الإختبارات في الفترة الواقعة من (2016/3/7-2016/3/9).

الإختبارات البعديّة:

بعد الإنتهاء من التطبيق للبرنامج المقترح والذي أمتد لمدة (8) أسابيع أجرى الباحث الإختبارات البعديّة في الفترة الواقعة بين (2016/5/16-2016/5/18) وقد طبقت الإختبارات في نفس الظروف وضمن نفس شكلية الإختبارات القبليّة تماماً.

المعالجات الإحصائيّة:

من أجل معالجة البيانات أستخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعيّة (SPSS) وذلك من خلال إستخدام المعالجات الإحصائية الأمثل والمناسب لطبيعة الدراسة:

1. اختبار (ت) للأزواج.

2. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

الفصل الرابع

* عرض النتائج

عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر بين القياسين القبلي والبعدى لدى افراد المجموعة التجريبية ؟
وللإجابة عن هذا التساؤل والتعرف إلى الفروق في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج كما هو موضح في الجدول رقم (5).

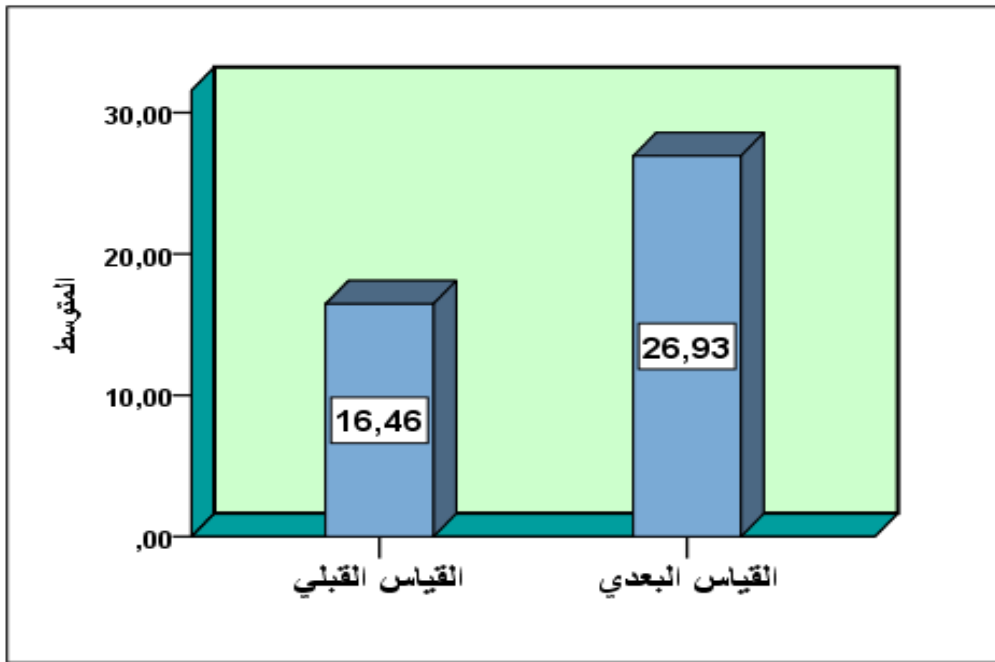
الجدول رقم (5)

نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 15)

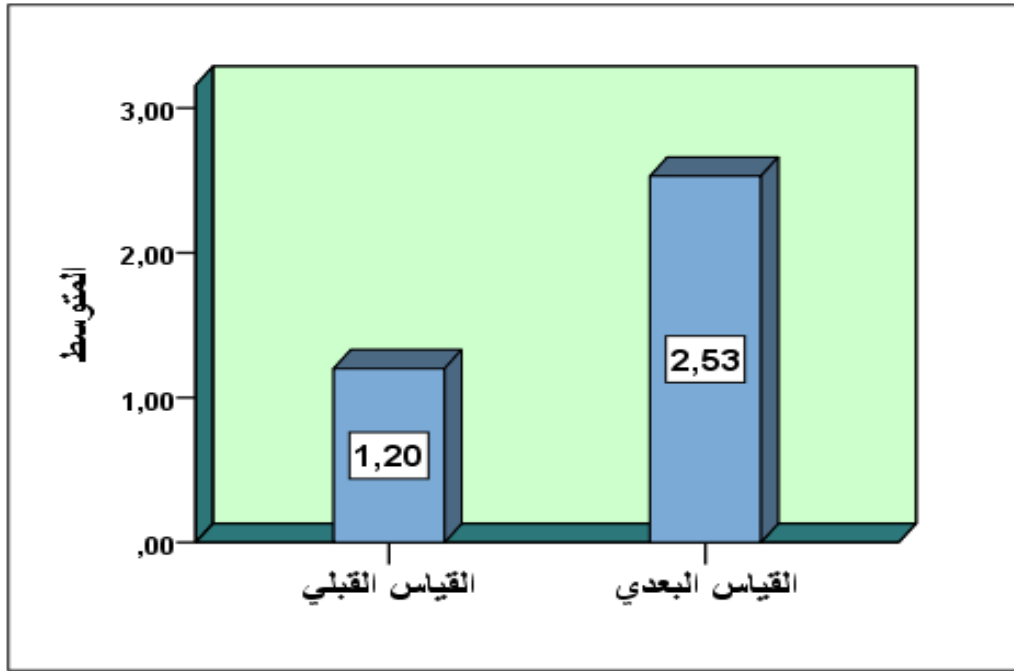
المتغيرات	وحدة القياس	القياسات	المتوسط	الإحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	النسبة المئوية للتغير %
الإحساس بالكرة	مرة	قبلي	16.46	12.70	4.974	*0.000	63.60
		بعدي	26.93	14.11			
دقة التمرير	مرة	قبلي	1.20	0.67	8.367	*0.000	110.8
		بعدي	2.53	0.51			
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	قبلي	24.40	2.56	6.625	*0.000	14.62 -
		بعدي	20.66	1.98			
التصويب على المرمى	مرة	قبلي	1.20	0.86	7.278	*0.000	171.6
		بعدي	3.26	0.79			

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، درجات الحرية (14)، (ت) الجدولية (2.14).

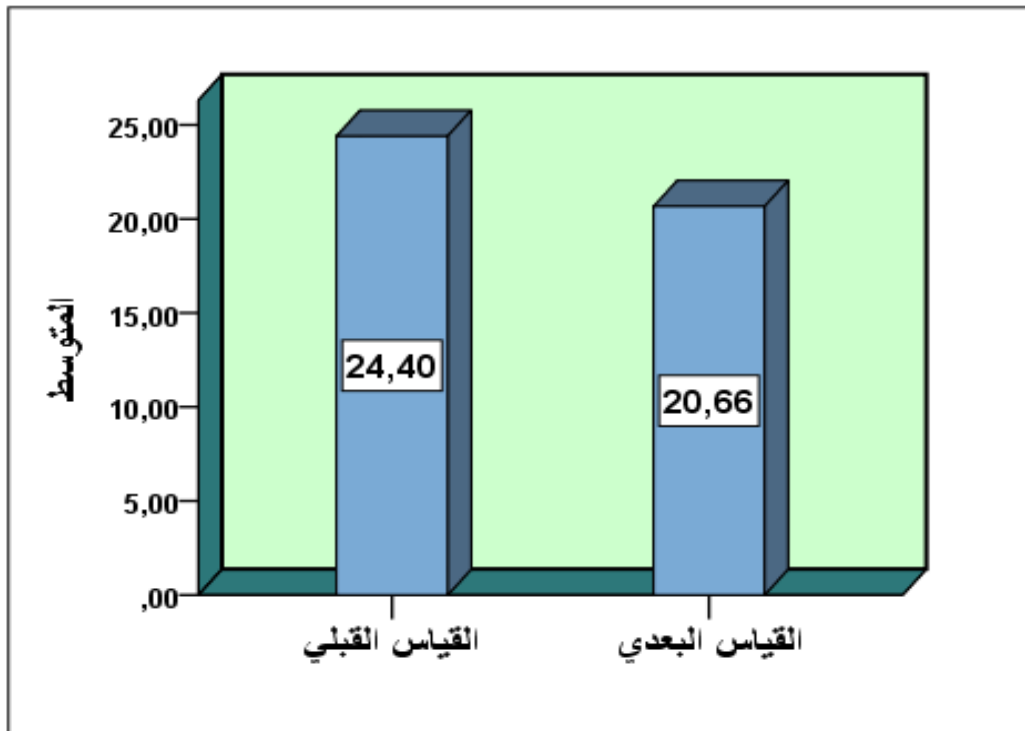
تشير نتائج الجدول رقم (5) أن متوسط القياس البعدي كان أفضل من متوسط القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر عند أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية لجميع المتغيرات وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، كما وكانت النسبة المئوية للتغير في مستوى الأداء المهاري كالاتي: الإحساس بالكرة (63.60%)، دقة التمرير (110.8%)، الجري بالكرة في خط متعرج (14.62%)، التصويب على المرمى (171.6%). والأشكال البيانية (3-6) تبين ذلك.



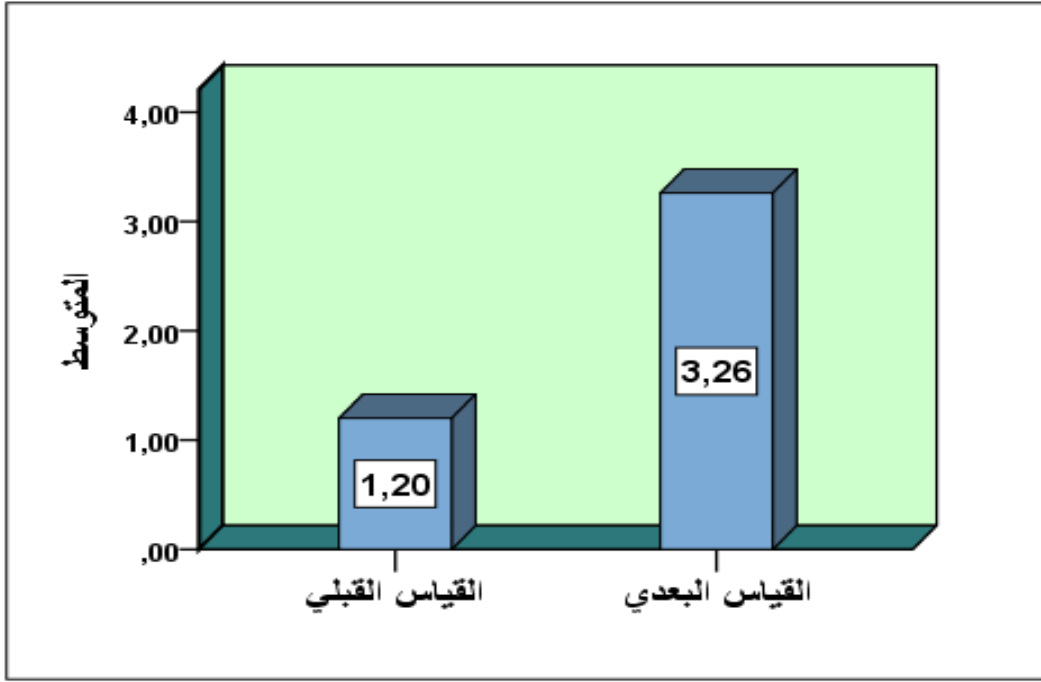
الشكل البياني رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل والتعرف إلى الفروق في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي لدى أفراد المجموعة الضابطة، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج، ونتائج الجدول رقم (6) توضح ذلك.

الجدول رقم (6)

نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم

الخماسي لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 15).

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات	المتوسط	الإحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	النسبة المئوية للتغير %
الإحساس بالكرة	مرة	قبلي	15.80	8.02	0.927	0.370	5.88
		بعدي	16.73	7.83			
دقة التمرير	مرة	قبلي	1.13	0.83	0.888	0.389	23.89
		بعدي	1.40	0.91			
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	قبلي	24.66	3.30	0.945	0.361	1.62 -
		بعدي	24.26	2.76			
التصويب على المرمى	مرة	قبلي	1.13	0.99	1.323	0.207	29.20
		بعدي	1.46	0.91			

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، درجات الحرية (14)، (ت) الجدولية (2.14).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ لدى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم

الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري في كرة القدم الخماسي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، ونتائج الجدول رقم (7) توضح ذلك.

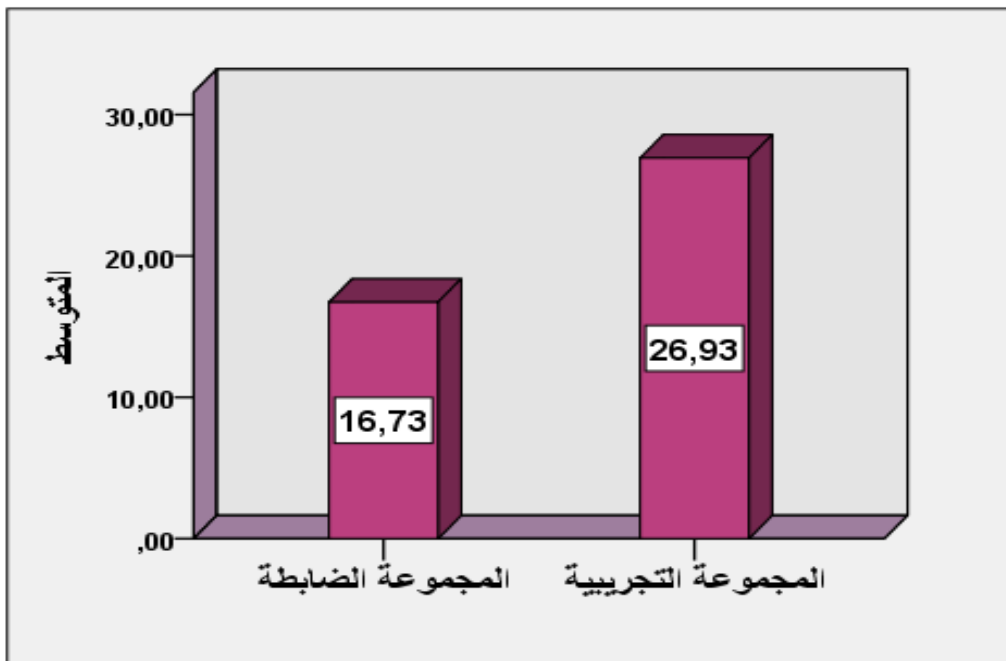
الجدول رقم (7)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 30)

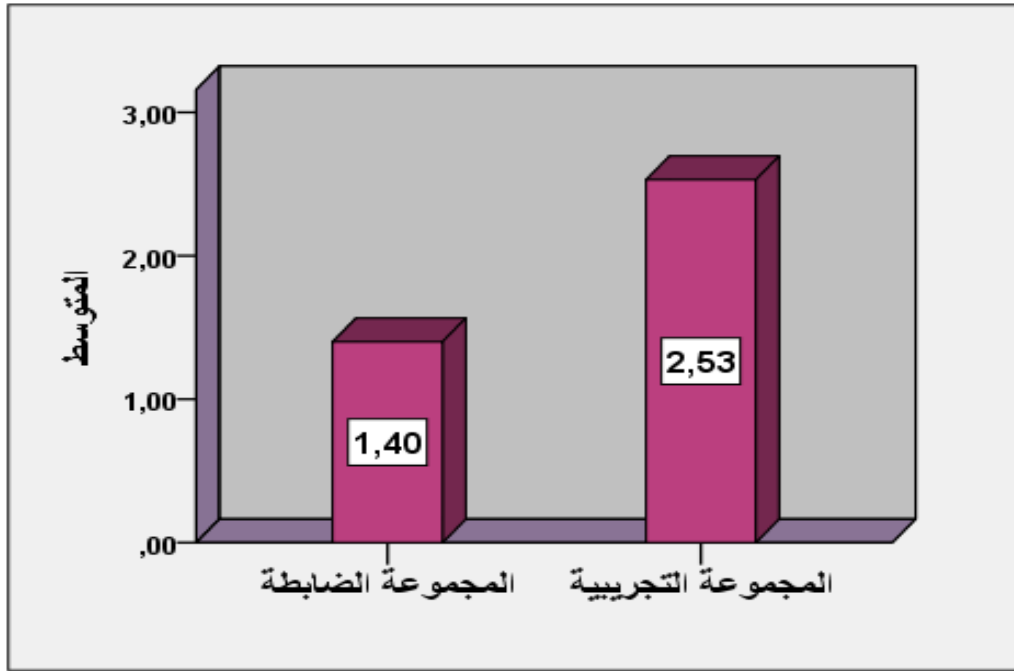
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الانحراف	المتوسط	المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات
* 0.023	2.477 -	7.83	16.73	الضابطة	مرة	الإحساس بالكرة
		14.11	26.93	التجريبية		
* 0.000	4.194 -	0.91	1.40	الضابطة	مرة	دقة التمرير
		0.51	2.53	التجريبية		
* 0.000	4.095	2.76	24.26	الضابطة	ثانية	الجري بالكرة في خط متعرج
		1.98	20.66	التجريبية		
* 0.000	5.738 -	0.91	1.46	الضابطة	أهداف	التصويب على المرمى
		0.79	3.26	التجريبية		

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، درجات الحرية (28)، (ت) الجدولية (2.04).

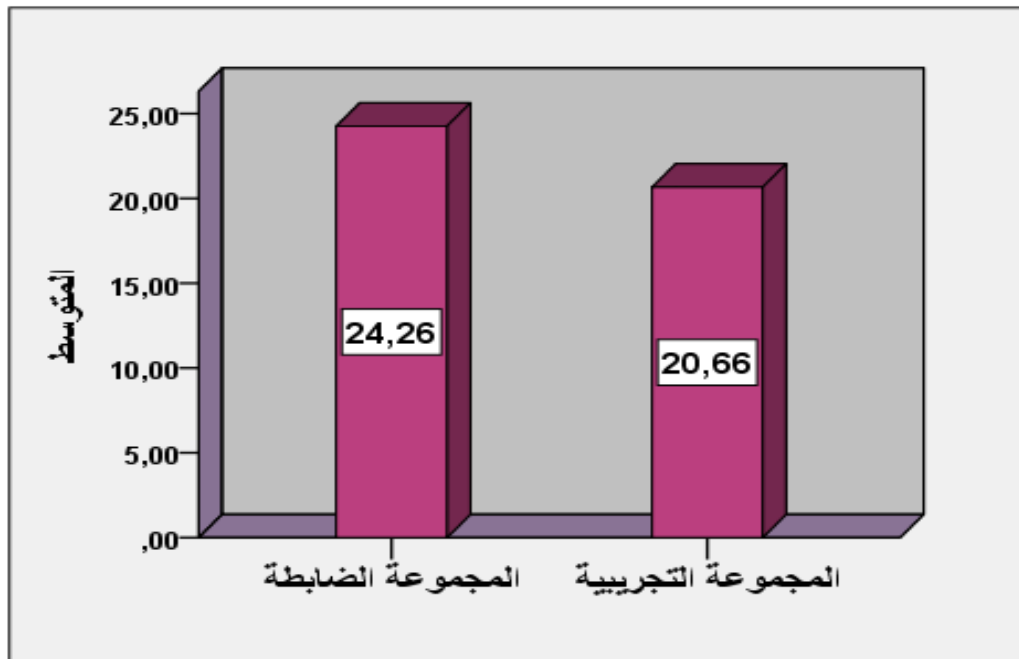
يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسط القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية على جميع المتغيرات. وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح التي تم إجراءه على أفراد المجموعة التجريبية، ويرى الباحث أن هذا تأكيد جوهري وملحوس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على أفراد العينة التجريبية، والأشكال البيانية رقم (7-10) توضح ذلك.



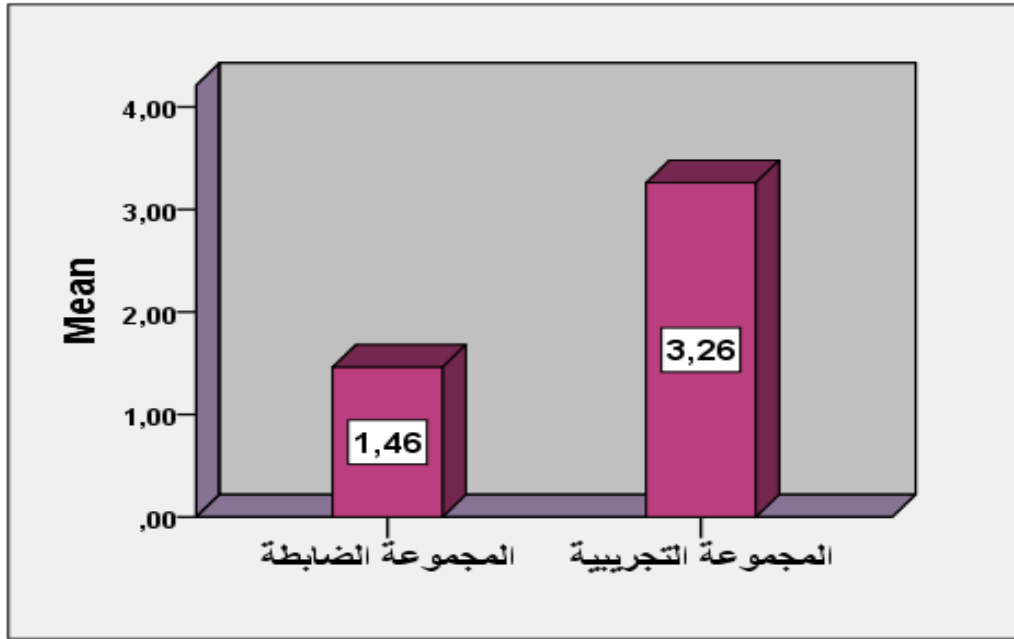
الشكل البياني رقم (7): متوسط القياس البعدي لمتغير الإحساس بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياس البعدي لمتغير دقة التمرير لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.



الشكل البياني رقم (9): متوسط القياس البعدي لمتغير الجري بالكرة في خط متعرج لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.



الشكل البياني رقم (10): متوسط القياس البعدي لمتغير التصويب على المرمى لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الفصل الخامس

* مناقشة النتائج

* الإستنتاجات

* التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يحتوي هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعاً لتساؤلات الدراسة، إضافة للاستنتاجات والتوصيات، وفي ما يلي بيان ذلك:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والتي نصها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية ؟

أظهرت نتائج الدراسة أن متوسطات القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر في رام الله كان افضل من متوسطات القياس القبلي لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث أظهر اختبار(ت) للزوج في الجدول رقم (5) والأشكال (6-3) ان البرنامج التدريبي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت أعلى نسبة مئوية للتغير في المتغيرات مهاريه عند مهارة التصويب على المرمى (171.6%)، ومن ثم مهارة دقة التمير (110.8%)، ومن ثم مهارة الاحساس بالكرة (63.30%)، واخيراً مهارة الجري بالكرة في خط متعرج وصلت نسبة التغير الى (14.62%).

ويعزو الباحث أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح والى طبيعة التمرينات المستخدمة في هذا البرنامج، حيث تم استخدام تمرينات خاصة للقدرات الحركية الجديدة في تصميمها والتي ساعدت على التطور الملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية، وساعدت في رفع مستوى القدرات الحركية والبدنية عند الناشئين الأمر الذي حسن من ادائهم المهاري ويعود هذا التطور كون أن طبيعة التمرينات كانت تستخدم لأول مرة عند ناشئي المجموعة التجريبية ولم يسبق لهم أن تدربوا بمثل هذه التمرينات التي كان لها الأثر على مستواهم المهاري والحركي، بالإضافة الى التأثير الملحوظ على نفسية الطلاب من خلال إدخال الفرح والسرور والاثارة على نفسياتهم عند تطبيق البرنامج التدريبي للخروج من كسر روتين البرنامج التدريبي التقليدي لمتابعة كل ما هو جديد في أساليب التدريب في كرة القدم الخماسي.

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يرى الباحث إن هناك تقدم حصل في مهارات كرة القدم الخماسي لدى افراد المجموعة التجريبية عند المقارنة بين القياسات القبلية والبعديّة، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي تم التركيز فيه على مجموعة من التمارين التي تخدم الأداء المهاري، إضافة إلى الضغط في تدريبات لاعبي كرة القدم للصالات بمواقف مشابهة لمواقف المنافسة الأمر الذي أدى الى التطور الحاصل في المهارات قيد البحث.

وجاءت نتائج هذه الدراسة وبشكل عام متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة احمد(2013)، دراسة جنيدي(2011)، ودراسة اثناسيوس(Athanasios. et al. 2009)، هاوكار(2009). من حيث اثر البرنامج التدريبي المقترح على القدرات، بينما جاءت هذه النتائج غير متفقة مع دراسة نياب(2013)، ودراسة خلف(2008) من حيث القدرات الحركية الخاصة الذي أهتم بتطوير المتغيرات الحركية الخاصة معتمداً على شكل اللعب. وجاءت هذه النتائج غير متفقة مع دراسة كل من: دراسة لفته(2014)، دراسة الخشاب وآخرون(2013). ويعزو الباحث أن هذا الاختلاف نتيجة لطبيعة البرنامج التدريبي المقترح المستخدم الذي يعتمد في محتواه على تمارين مكررة، وإلى طبيعة العينة المستخدمة في هذه الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ؟

أظهرت نتائج الدراسة أن متوسطات القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر في رام الله كانت أفضل من متوسطات القياس القبلي لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث أظهر اختبار(ت) للزوج في الجدول رقم (6)، ان البرنامج التدريبي التقليدي أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت أعلى نسبة مئوية للتغير في المتغيرات المهاريه عند مهارة التصويب على المرمى (29.20%)، ومن ثم مهارة دقة التمرير (23.89%)، ومن ثم مهارة الاحساس بالكرة (5.88%)، واخيراً مهارة الجري بالكرة في خط متعرج وصلت نسبة التغير الى (1.62%).

ويرى الباحث وبشكل عام نتائج هذه الدراسة جاءت ايجابية لجميع المتغيرات المهارية، وكانت هذه النتيجة متفقة مع دراسات كل من دراسة لفته(2014)، دراسة احمد (2013)،

دراسة الخشاب وآخرون(2013)، ودراسة اثناسيوس(Athanasios. et al. 2009) في التأثير الايجابي للتدريب التقليدي على المجموعة الضابطة، وبنسب قليلة في جميع متغيرات الدراسة.

ويعزو الباحث عن أن السبب في أن القياسات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة جاءت بتحسّن بنسب منخفضة وخاصة مهارة الجري بالكرة في خط متعرج في البرنامج التقليدي إلى عدم تطبيق الأسس العلمية والعملية في البرنامج من حيث مكونات حمل التدريب (شدة وحجم الحمل وفترات الراحة) وطرق التدريب واولقات التدريب، ويؤكد شعلان (2009) على ان تدريب السرعة بحاجة الى التهيئة الجيدة والتدرج في التمرين والتدرج في المسافات وبفترات راحة بينية سلبية بين التمرينات من (1-2) د، حتى يعود الناشئ لحالته الطبيعيه ويستعيد شفائه من المجهود.

ويعزو الباحث عدم تحسن متغير السرعة بالشكل المطلوب في مهارة الجري بالكرة في البرنامج التقليدي في التدريبات وذلك بتركيز البرنامج التقليدي على جانب التنافسي وعد التركيز بشكل خاص على متغير السرعة في مهارة الجري بالكرة مما يوضح أن البرنامج التدريبي التقليدي لا تعطي الاهتمام الخاص للمتغيرات الحركية والمهارية وانما تركز البرامج على التدريبات بشكل عام.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلاتر بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

أظهرت نتائج إختبار (ت) للمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، في الجدول رقم (7) والأشكال البيانية من (7-10) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وبشكل عام أن نتائج الدراسة جاءت متفقة مع نتائج دراسات كل من: راتب (2011)، دراسة حسين (2011)، دراسة جوفانوفك وآخرون (Jovanovic, et al, 2011)، ويؤكد أبو طامع (2007) على أن التنويع واستخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات في تطبيق البرنامج المقترح.

ويشير أبو عبده (2008) إلى أن البرنامج التدريبي المخطط والهادف لمحتوى التدريبات المتقنه بأسلوب علمي ويؤدي للحصول على أفضل النتائج.

ولذلك يؤكد الباحث على أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، وتوفير كل ما يلزم من أجل التطبيق وتنفيذ البرنامج بشكل مطلوب عكس تلك البرامج التقليدية التي تكون مبنية على الارتجال وعدم التخطيط السليم العلمي والعملية.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة البياتي والخفاف (2013) في التأثير على جميع المتغيرات المهنية قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية باستثناء التصويب على المرمى، ودقة التمرير.

ويعزو الباحث ذلك لعدم وضع برامج خاصة لتنمية متغير التصويب والتمرير في البرنامج التدريبي التقليدي، وهذا يؤكد على فعالية البرنامج التدريبي المقترح الذي اظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ويؤكد الباحث على أن البرنامج التدريبي المقترح حقق المراد في التأثير على جميع المتغيرات الحركية والمهارية قيد الدراسة، وهذا يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعية بكل صدق وموضوعية، وهذا يؤكد صدق نتائج الدراسة في وجود الفارق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وهنا يمكن القول أن التقدم الذي حققته كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي الذي خضع له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين قبل التجربة، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها.

أولاً: الإستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية:

- 1- الأرتقاء والتطور في كافة القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة من خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية.
- 2- إن الأرتقاء والتحسن في القدرات الحركية أدى إلى الأرتقاء بالمستوى المهاري، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 3- أن التصويب على المرمى كان أفضل القياسات البعديّة التي سجلت بين متوسطات المتغيرات قيد الدراسة.
- 4- تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي تدرّبت ضمن برنامج تدريبي مقترح تناول معظم التمرينات الكروية الحديثة على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي التي تدرّبت على البرنامج التقليدي في جميع الصفات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث.
- 5- إرتفاع نسبة التحسن في المستوى البدني والمهاري بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج.

ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- التأكيد على أهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الخماسي، وتنمية القدرات الحركية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم الخماسي.
- 2- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى مختلفة لحدوث التطور لهذه الفئات.
- 3- ضرورة إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات أو ألعاب رياضية أخرى مثل كرة اليد والطائرة لأهميتها في إحداث التطور في مجموع الصفات الحركية والمهارية التي تتطلبها هذه الألعاب.
- 4- ضرورة الأهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على اسس علمية سليمة لتنمية القدرات الحركية الخاصة بكرة القدم الخماسي للمرحلة السنوية قيد الدراسة لما لها من تأثير ايجابي واضح على تقدم مستوى الأداء المهاري.

قائمة المصادر والمراجع

اولاً: المراجع العربية:

- القراءن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- ابراهيم، مفتي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- احمد، صدام محمد. (2013). تاثير تمرينات خاصة لمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبى الصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، العراق.
- أسد، مجيد، خدايش. (2015). تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى فرق المدارس الاساسية بكرة القدم الخماسي للاعمار (10-12) في مدينة السلبيمانية، المجلة الاكاديمية العلمية العراقية، العدد(3)، المجلد(8)، الجمهورية العراقية.
- أسعد، موفق محمود. (2008). التعلم المهارات الاساسية في كرة القدم، ط1، عمان: دار دجلة، المملكة الهاشمية الاردنية.
- إسماعيل، ثامر محسن المولى، وموفق، مجيد. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، المملكة الاردنية الهاشمية.
- الاطرش، محمود، ابوشهاب، عصام. (2016). تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة.
- البسطامي، غانم. (1995). المناهج والاساليب في التربية الخاصة، عمان: دار حنين للنشر، المملكة الاردنية الهاشمية.

- البصراوي، يوسف. (2006). مدخل الى التعريف بكرة القدم الخماسية، محاضرة ثقافية رياضية، <http://forum.koora.com>.
- البياتي، عثمان عدنان، الخفاف، نغم خالد. (2013). تأثير برنامج تدريبي مقترح في الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(1)، المجلد(6)، جامعة الموصل، العراق.
- البيك، علي، فهمي. (2009). التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الأسكندرية: منشأة المعارف، مصر.
- الجبالي، عويس. (2003). التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، ط4، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- جندي، مصطفى، محمد. (2011). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، مصر.
- حسانين، محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الاسس النظرية_ الاعداد البدني_ طرق القياس)، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حسن، ياسر هاشم. (2011). تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي، المملكة الاردنية الهاشمية.
- حسين، رائد. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
- حماد، مفتي، ابراهيم. (1998). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- الخشاب، زهير قاسم، الراشدي، نغم مؤيد.(2013). تأثير تمرينات مهارية في عدد من المهارات الاساسية للاعبات كرة القدم للصالات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد(4)، المجلد(6)، جامعة الموصل، العراق.
- الخشاب، زهير قاسم. (1999). كرة القدم، ط1 محدثة، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
- خلف، قصي، حاتم. (2008). تأثير تمرينات مشابهة اللعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية لخماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- خلف، حاتم، مجيد،مقداد، غيدان،رسل. (2016) *تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البنوية والحركية*، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد3، العدد2، جامعة ديالى، العراق.
- ذياب، عادل عباس.(2013). تأثير تمرينات باسلوب اللعب في تنمية بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- الراوي، مكي محمود. (2001). بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- الربضي، كمال جميل.(2004). *التدريب الرياضي*، ط2، عمان، المملكة الاردنية الهاشمية.
- راتب، داود. (2011). *أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي*، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد(25)، (10)، نابلس، فلسطين.

- رزق الله، بطرس، ابو العلا، عبده. (1989). **الجديد في تدريب كرة القدم** ، دار المعارف ، الاسكندرية، مصر.
- زبير، عماد. أ (2005). **التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم** ، ط1، بغداد: شركة السندباد للطباعة، العراق.
- زبير، عماد. ب (2005). **خماسي كرة القدم** ، ط1، بغداد: دار الكتب والوثائق، العراق.
- أبو زيد، عماد الدين، عباس. (2007). **التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفرق في الالعاب الجماعية**، ط1، منشأة المعارف، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- أبو زيد، عماد الدين عباس. (2005). **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية**، ط1. منشأة المعارف، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- سلامة، بهاء الدين. (1987). **الإعداد المهاري في كرة القدم**، الرياض: مكتبة الطالب الجامعي، المملكة العربية السعودية.
- السيد زهران. (2008). **المهارة الفنية في كرة القدم**، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.
- شرعب، عمر. (2011). **بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي اندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية في فلسطين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- شعلان، ابراهيم، والعففي، محمد. (2001). **كرة القدم للناشئين**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- شلش، نجاح مهدي، واکرم، محمد صبحي. (1994). **التعلم الحركي**، الموصل: دار الكتب، العراق.
- صالح، مريم، وجاسم نوال، وكبش اسماء. (2012). **التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية**، ط1، بغداد: مكتبة المجتمع العربي للنشر، العراق.

- الصفار، سامي. (1987). كرة القدم ،ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- الصيداوي، محمد. (2009). قانون كرة القدم الخماسي، ط1، كلية التربية الرياضية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- عبد الحق، عماد صالح. (2005). دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، مجلد (6)، العدد (4)، جامعة البحرين
- عبد الحليم، عبد الباسط، محمد. (1993). دراسة لتقويم مدارس كرة القدم بمحافظة الاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، مصر.
- أبو عبدة، حسن، السيد. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، ط1، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
- أبو عبدة، حسن، السيد. (2008). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر، مصر.
- العبيدي، نوال مهدي. (2011). استخدام التدريس المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة واثارها في دقة بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي، دار الارقم للطباعة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- علاوي، محمد، حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- كامل، وميض، شامل. (2012). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات الحركة بكرة قدم الصالات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

- كشك، محمد، والبساطي، امر الله. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين-كبار)، المنصورة، القاهرة، مصر.
- كشك، هارون محمد. (2004). كرة القدم الخماسية، مكتبة الجزيرة، المنصورة، القاهرة، مصر.
- كماش، يوسف لازم. (1999). المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، عمان: دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية.
- كماش، يوسف لازم. (2002). المهارات الاساسية بكرة القدم (تدريب_ تعليم_قانون)، عمان: دار الفكر العربي، المملكة الهاشمية الاردنية.
- لطيف، كمال، حسين ياسين. (2012). مقارنة القدرات البنوية والمهارية والحركية للاعبين خماسي كرة القدم والملاعب المفتوحة، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد (6) ، العدد(6)، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العراق.
- لفته، رعد ابراهيم. (2014). تاثير تمرينات الادراك الحس - حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى. العراق.
- أبو المجد، عمرو، والنمكي، اسماعيل. (1997). الموسوعة العربية لتربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- محمد، مفتي، ابراهيم. (1990). الهجوم في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- محمود، غازي صالح، حسن، هاشم ياسر. (2013). كرة القدم التدريب البدني، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر، المملكة الاردنية الهاشمية.
- مختار، حنفي محمود. (2001). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- مختار، حنفي. (2008). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- المؤمن، حسام، كريم. (2008). تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم للشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- النقار، عمر، محمد. (2006). علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه، العراق.
- هاوكار، سالار، أحمد. (2009). أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، رسالة ماجستير منشورة، مجلة علوم الرياضة، العدد(5)، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- الهيتي، موفق، محمود. (2014). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، عمان: دار دجلة، المملكة الاردنية الهاشمية.
- الوحش، محمد، و ابراهيم مفتي. (1994). اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة: دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
- الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة، مصر.
- ياسين، عبد المناف قادر. (2008). التدريب وفق مساحة الملعب الخماسي وأثره في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، العراق.

- Tealman,Rena(1990): **football performance edition anaphora** ,Baris
Benhahhou , Nadir (1998): **Guide pour Entraîneur de football** Edition
, Baghdadi , Algeria

Louis, Jean (1992): " **Des haies - foot – passion** " edition amphora ,
Paris.

Marshal walass:(2002) ; THE ball control

الشبكة العنكبوتية للمعلومات

- Antonio Rebelo, Joao Brito, Andre Seabra, Jose Oliveira & Peter Krstrup.
(2012). **Physical match per for mance of youth football players in relation
to physical capacity, European Journal of Sport Science**, 1-9.

- Athanasios, Y, Gefen , Y, Nemet, D, and Eliakim, A.(2009). **In fluence of
short vs, long rpetition Sprint training on selected fitness Compouets in
young soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7),
1845-1851.

- Hoky Robert (1981) : **Physical Fitness, the Pathway to health living** ,
Saint Louis C.V. Mosby Co., Toronto , London , John Wiley & Sons , Inc.

- [http : // www. FUTSAL belg lum . com](http://www.FUTSALbelgium.com) , (what is FUTSAL) , 2000.

- Jovanovic, M, Sporis,G, Omrcen, D, and Fiorentini, F. (2011). **Effects of
speed, agility, quickness training method on power per formanceinelite
soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research 25(5), 1285-
1292.

- Matveyev , L., (1997) : **Fundamentals Of Sports Training Moscow-**
Jensen C.R.,& -Fisher ,A.G., (1979) Scientific Basis of Athed
Conditioning , 2nd ., ed., Philadelphia , lea & febiger.

- Meckel, Y. Gefen, Y, Nemet, D, and Eliakim, A. (2012). **In fluence of short
vs. long repetition sprint training on selected fitness Components in young
Soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-
1851.

- Pedro, D. & Rene, B (2001): **Fluid Mechanics Analysis in football Services.** Universidade Estadual de Campinas. Brazil & Universidade Estadual de Maring.
- SimiKin, N.W. (1960). **Phsiolog is che CharaKteristiK von Kraft, schnellig- Keitu, Ausdader.** In: sportim sozialismus.Sportrer lag Berlin.
- Singert. Robert N.(1980):**Motor Learning and Human .Performance.** New York.
- Sperlich, B, De Marees, M, Koehler,K, Linville, J, Holmberg, H-C, and Mester, J.(2011). **Effects of 5weeks high-intensity interval training.**

الملاحق

ملحق (1)

البرنامج التدريبي المقترح

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلانتر في رام الله.

معايير اختيار البرنامج:

في ضوء الاهداف التي حددها الباحث للبرنامج التدريبي المقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في اكااديمية بلانتر في رام الله يقترح الباحث المعايير التالية:

1. يسهم البرنامج التدريبي المقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة لتنمية مستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي من حيث الاحساس بالكرة والتصويب والجري ودقة التمرير والسيطرة على الكرة.

2. ان تتلائم محتويات البرنامج التدريبي المقترح مع خصائص القدرات الحركية الخاصة للناشئين بسن (10-12) سنة.

3. ان تاخذ بعين الاعتبار الادوات والامكانات المتاحة.

4. ان تتنوع محتويات البرنامج وتتسم بالمرونة في التنفيذ مما يسهل تطبيق البرنامج.

5. مراعاة مبادئ التدريب الرياضي.

التوزيع الزمني للبرنامج:

تم توزيع البرنامج التدريبي لمدة شهرين بواقع (8 اسابيع) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع.

- تم اعتماد مدة زمنية (60) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة تشمل الاحماء والجزء الختامي.

- تم اعتماد (15) دقيقة فترة الأحماء مع التعليمات والارشادات.

- تم اعتماد (10) دقائق للجزء الختامي في نهاية الوحدة التدريبية.

- تم اعتماد فترة زمنية (35) دقيقة لتطبيق البرنامج المهاري المقترح.

- تم اعتماد (3) وحدات تدريبية اسبوعياً وذلك ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء).

- تم اعتماد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية من الساعة (5-6) مساءً.

- تم اعتماد (24) وحدة تدريبية خلال شهرين.

- تم استخدام (4) دوائر تدريبية لتطبيق البرنامج.

1) الدائرة (الاولى) دائرة الاحساس بالكرة.

2) الدائرة (الثانية) دائرة دقة تمرير الكرة والسيطرة عليها.

3) الدائرة (الثالثة) دائرة الجري بالكرة.

4) الدائرة (الرابعة) دائرة التصويب.

- التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح:

تم تقسيم الدوائر التدريبية الى نموذجين، يخدم كل نموذج القدرات الحركية الخاصة

للناشئين وكذلك الأداء المهاري.

اولاً: دائرة الاحساس بالكرة (تنطيط الكرة عدة مرات)

سيتم تقسيم الدائرة التدريبية للاحساس بالكرة الى خمسة نماذج:

الدائرة الأولى (أ)

- 1) يقوم الناشئ بتنطيط الكرة لمرتين بأي جزء بجسمه (الرأس، الفخذ، وجه القدم الامامي).
- 2) يقوم الناشئ بتنطيط الكرة أربع مرات بأي جزء بجسمه (الرأس، الفخذ، وجه القدم الامامي).
- 3) يقوم الناشئ بتنطيط الكرة مرتين بأي جزء على جسمه (الرأس، الفخذ، وجه القدم الامامي)، ثم تنطيطها على الأرض، فمثلاً تنطيط الكرة على الرأس لمرتين ثم تنطيط الكرة على الارض، وبعدها يقوم الناشئ بتنطيط الكرة على الفخذ لمرتين ثم تنطيط الكرة على الارض، ليعود الناشئ ويقوم بتنطيط الكرة بوجه القدم الامامي لمرتين ثم على الارض وهكذا.

الدائرة الأولى (ب)

القدرة الحركية المستخدمة (التوافق وتحمل الأداء)

- 1- تنطيط الكرة اثناء الجري بمساحة ملعب كرة القدم الخماسي بأي جزء يريده الناشئ لمدة (5) دقائق عكس إشارة المدرب.
- 2- يؤدي الناشئ في شكل محطات، حيث يبدأ الناشئ مع سماع اشارة البدء بتنطيط الكرة داخل دائرة نصف قطرها (2) م عدد (10) مرات بالرأس. ثم يتبعها بالوثب على (3) حواجز المسافة بينها (1) م. ثم يجري الناشئ بالكرة عقب الوثب فوق آخر حاجز الى قوس الرمية الركنية ليقوم بتنطيط الكرة داخل دائرة قطرها (2) م بالفخذ، بعدها يتجه بالجري الزجراجي لمسافة (10) م بدون كرة للمحطة الاخيرة ليقوم بتنطيط الكرة بالوجه الامامي للقدم بدائرة قطرها (2) م عدد (10) مرات.

ثانياً: دائرة دقة تمرير الكرة والسيطرة عليها (التمريرة القصيرة 10 م)

سيتم تقسيم الدائرة التدريبية لدقة تمرير الكرة والسيطرة عليها الى خمسة نماذج:

الدائرة الثانية (أ)

اللاعب (أ) يمرر الكرة للاعب (ب) بباطن الداخلي للقدم اليسرى، من بين قمعين المسافة بينهما (1) م واللاعب (ب) يمرر الكرة للاعب (أ) ايضاً بنفس الطريقة من بين الاقماع والمسافة الواصلة بين اللاعبين (10) م، توقيف الكرة والسيطرة عليها أسفل القدم (كتم الكرة) والتحكم بالتمريرة.

الدائرة الثانية (ب)

اللاعب (أ) يمرر الكرة للاعب (ب) بباطن القدم الداخلي للقدم اليمنى، من بين قمعين المسافة بينهما (1) م واللاعب (ب) يمرر الكرة للاعب (أ) ايضاً بنفس الطريقة من بين الاقماع والمسافة الواصلة بين اللاعبين (10) م، توقيف الكرة والسيطرة عليها بباطن القدم الداخلي والتحكم بالتمريرة.

الدائرة الثانية (ج)

اللاعب (أ) يمرر الكرة للاعب (ب) بباطن القدم الداخلي للقدم اليسرى اولاً ثم بالقدم اليمنى، من بين قمعين المسافة بينهما (1) م واللاعب (ب) يمرر الكرة للاعب (أ) ايضاً بنفس الطريقة من بين الاقماع والمسافة الواصلة بين اللاعبين (10) م، توقيف الكرة والسيطرة عليها بوجه القدم الامامي والتحكم بالتمريرة.

الدائرة الثانية (د)

القدرة الحركية المستخدمة (التوافق العضلي العصبي)

اللاعب (أ) يقابل اللاعب (ب) بالجري وتمرير الكرة بينهما، بمسافة بين اللاعبين (10) م، اللاعب (أ) يمرر بباطن القدم الداخلي ويستقبلها اللاعب (ب) بوجه القدم الخارجي ثم يمرر اللاعب (ب) الكرة بوجه القدم الخارجي للاعب (أ) ويستقبلها اللاعب (أ) بباطن القدم الداخلي يتم ذلك التمرين ذهاباً واياباً حتى منتصف الملعب.

الدائرة الثانية (هـ)

اللاعب (أ) يقابل اللاعب (ب) بالجري الخفيف وتمرير الكرة بينهما، بمسافة بين اللاعبين (10) م، حيث يمرر اللاعب (أ) بباطن القدم الداخلي من بين الاقماغ، ويستقبلها اللاعب (ب) بوجه القدم الخارجي ثم يمرر اللاعب (ب) الكرة بوجه القدم الخارجي للاعب (أ) ويستقبلها اللاعب (أ) بباطن القدم الداخلي يتم ذلك التمرين حتى منتصف الملعب، مع مراعاة تغير اماكن اللاعبين ذهاباً واياباً.

ثالثاً: دائرة الجري بالكرة (الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي وباطن القدم في خط متعرج بين الاقماغ لمسافة 20 م)

سيتم تقسيم الدائرة التدريبية للجري بالكرة والمراوغة الى خمسة نماذج:

الدائرة الثالثة (أ)

- يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة للاعب (ب) بالقدم اليسرى(1).
- يقوم اللاعب (ب) بتوقيف الكرة فيها ويأخذها يساراً(2) قبل المراوغة بالكرة حول الاقماغ.
- يمرر اللاعب (ب) الكرة بقدمه اليمنى للاعب (ج)(3).
- يقوم اللاعب (ج) بالسيطرة على الكرة ويتحكم فيها ويأخذها يميناً(4).
- يمرر اللاعب (ج) الكرة للاعب (أ) بقدمه اليمنى (5).
- يقوم اللاعب (أ) بالسيطرة على الكرة ويتحكم فيها ويأخذها يميناً قبل بدء المراوغة بالكرة.

الدائرة الثالثة (ب)

- نفس ماورد في التمرين رقم (1).
- يتحكم اللاعب (ب) في الكرة وظهره للقمع ويدور بالكرة حول القمع الى الجانب الايمن بقدمه اليسرى، ويبدأ اللاعب (ب) عندئذ في المراوغة.

- يتحكم اللاعب (ج) في الكرة وظهره للقمع ويدور بالكرة حول القمع الى الجانب الايسر بقدمه اليمنى.

الدائرة الثالثة (ج)

- نفس ما ورد في التمرين (2).

- يأخذ اللاعبين موقع الاقمام.

- ضغط خفيف عند التحكم في الكرة والمراوغة وتمرير الكرة.

الدائرة الثالثة (د)

القدرة الحركية المستخدمة (الرشاقة والسرعة)

- يبدأ اللاعب (أ) بالمراوغة حول القمع (1).

- يمرر اللاعب (أ) الكرة بقدمه اليمنى للاعب (ب) (2).

- يتلقى اللاعب (ب) الكرة ويتحكم فيها ثم يراوغ بالكرة في اتجاه اللاعب (ج) (3).

- يمرر اللاعب (ب) الكرة للاعب (ج) بقدمه اليسرى.

الدائرة الثالثة (هـ)

- نفس ما ورد في التمرين رقم (1).

- يتسلم اللاعب (ب) الكرة وظهره للقمع (3) ويجري بها حول القمع في اتجاه عقارب

الساعة بقدمه اليسرى مستخدماً خطوات قصيرة (4)، ثم يبدأ اللاعب (ب) عندئذ في المراوغة (5).

- نفس الاجراء يتخذ في الجانب الاخر ولكن عكس عقارب الساعة مستخدماً القدم اليمنى.

رابعاً: دائرة التصويب على المرمى (تصويب بباطن القدم الداخلي)

سيتم تقسيم الدائرة التدريبية للتصويب على المرمى الى خمسة نماذج:

الدائرة الرابعة (أ)

- يبدأ اللاعب (أ) بالمرأغة حول الاقماغ (1).
- وعندئذ يسدد اللاعب (أ) الكرة على المرمى بقدمه اليمنى (2).
- يبدأ اللاعب (ب) في المرأغة حول الاقماغ (3)، ثم يسدد على المرمى بقدمه اليسرى.

الدائرة الرابعة (ب)

- نفس ما ورد في التمرين رقم (1).
- يقوم اللاعب (أ) بالمرأغة حول المنافس بدلاً من القمع (2).

الدائرة الرابعة (ج)

- نفس ما ورد في التمرين رقم (2).
- يقوم المهاجم (أ) بعمل تمريرات متبادلة مع حارس المرمى: ويمرر اللاعب (أ) الكرة الى حارس المرمى الذي يقوم بعمل تمريرة خلفية للمهاجم الذي يتحكم في الكرة ثم يقوم بالتسديد على المرمى (3).

- يبدأ اللاعب (ب) بالمرأغة (4).

الدائرة الرابعة (د)

- القدرة الحركية المستخدمة (القوة العضلية)
- يبدأ اللاعب (أ) بالمرأغة حول الاقماغ (1).
- يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) (2).
- يتحكم اللاعب (ب) بالكرة ثم يمضي قدماً للتسديد على المرمى من بعد (10)م.

الدائرة الرابعة (هـ)

- نفس ما ورد في التمرين رقم (1).
- يتحكم اللاعب (ب) بالكرة ويرأوغ بها حول القمع الموجود خلفه (3)، ويتم التحكم في الكرة والمرأغة.
- يقف اللاعب (أ) في مسار حركة اللاعب (ب) بصورة سلبية.

الجدول رقم (8)

جدول توزيع الدوائر التدريبية المستخدمة على فترة البرنامج

الشهر	الأسبوع	اليوم	الدائرة المستخدمة
الأول	الأول	الأحد	الأولى (أ)، الأولى (ب)، الثانية (أ)
		الثلاثاء	الثانية (ب)، الثانية (ج)، الثانية (د)
		الخميس	الثانية (هـ)، الثالثة (أ)، الثالثة (ب)
	الثاني	الأحد	الثالثة (ج)، الثالثة (د)، الثالثة (هـ)
		الثلاثاء	الرابعة (أ)، الرابعة (ب)، الرابعة (ج)
		الخميس	الرابعة (د)، الرابعة (هـ)، الأولى (أ)
	الثالث	الأحد	الأولى (ب)، الثانية (أ)، الثانية (ب)
		الثلاثاء	الثانية (ج)، الثانية (د)، الثانية (هـ)
		الخميس	الثالثة (أ)، الثالثة (ب)، الثالثة (ج)
	الرابع	الأحد	الثالثة (د)، الثالثة (هـ)، الرابعة (أ)
		الثلاثاء	الرابعة (ب)، الرابعة (ج)، الرابعة (د)
		الخميس	الرابعة (هـ)، الأولى (أ)، الأولى (ب)

الشهر	الأسبوع	اليوم	الدائرة المستخدمة	
الثاني	الأول	الأحد	الثانية (أ)، الثانية (ب)، الثانية (ج)	
		الثلاثاء	الثانية (د)، الثانية (هـ)، الثالثة (أ)	
		الخميس	الثالثة (ب)، الثالثة (ج)، الثالثة (د)	
	الثاني	الثاني	الأحد	الثالثة (هـ)، الرابعة (أ)، الرابعة (ب)
			الثلاثاء	الرابعة (ج)، الرابعة (د)، الرابعة (هـ)
			الخميس	الأولى (أ)، الأولى (ب)، الثانية (أ)
	الثالث	الثالث	الأحد	الثانية (ب)، الثانية (ج)، الثانية (د)
			الثلاثاء	الثانية (هـ)، الثالثة (أ)، الثالثة (ب)
			الخميس	الثالثة (ج)، الثالثة (د)، الثالثة (هـ)
	الرابع	الرابع	الأحد	الرابعة (أ)، الرابعة (ب)، الرابعة (ج)
			الثلاثاء	الرابعة (د)، الرابعة (هـ)، الأولى (أ)
			الخميس	الأولى (ب)، الثانية (أ)، الثانية (ب)

جدول: البرنامج التدريبي المقترح من حيث التوزيع والدوائر المستخدمة والتمرينات فترة اداء التمرين والراحة والشدة المستخدمة

الشهر	الاسبوع	اليوم	التمرين	(د) عدد التمرينات	(د) وقت التمرين	(د) وقت الراحة	(د) وقت التمرين	(د) وقت الراحة	(د) وقت التمرين	(د) وقت الراحة	(د) وقت التمرين	(د) وقت الراحة	الشدة المستخدمة
الاول	الاول	الاحد	(أ) الاولى	3	30	90	30	4.5	10	59.5	% 70-60		
			(ب) الاولى	2	30	60	30	4.5	10	59.5			
			(أ) الثانية	1	30	30	30	4.5	10	59.5			
	الثلاثاء	(ب) الثانية	1	30	30	30	5	10	65				
		(ج) الثانية	2	60	120	35	5	10	65				
		(د) الثانية	2	30	60	35	5	10	65				
	الخميس	(هـ) الثانية	2	30	60	35	5	10	65				
		(أ) الثالثة	2	30	60	35	5	10	65				
		(ب) الثالثة	3	60	90	5.25	10	63.25					
	الاول	الاحد	(ج) الثالثة	2	30	60	33	5.25	10	63.25		% 80-70	
			(د) الثالثة	2	45	90	33	5.25	10	63.25			
			(هـ) الثالثة	1	30	30	33	5.25	10	63.25			
	الثاني	الثلاثاء	(أ) الرابعة	1	15	15	33	3.5	10	61.5			
			(ب) الرابعة	2	30	60	33	3.5	10	61.5			
			(ج) الرابعة	3	30	90	33	3.5	10	61.5			
الخميس	(د) الرابعة	3	30	90	35	5	10	65					
	(هـ) الرابعة	2	30	60	35	5	10	65					
	(أ) الاولى	2	30	60	35	5	10	65					

07-08 %	59.5	10	4.5	30	90	30	3	5	15	الأولى ب	الأحد	الثالث		
										الثانية أ				
										الثانية ب				
	65	10	5	35	120	60	30	2	10	15	الثانية ج		الثلاثاء	
											الثانية د			
											الثانية هـ			
	65	10	5	35	60	30	30	2	5	15	الثالثة أ		الخميس	
											الثالثة ب			
											الثالثة ج			
	08-09 %	63.25	10	5.25	33	60	30	2	7	15	الثالثة د		الأحد	الرابع
											الثالثة هـ			
											الرابعة أ			
61.5		10	3.5	33	60	30	30	2	8	15	الرابعة ب	الثلاثاء		
											الرابعة ج			
											الرابعة د			
65		10	5	35	60	30	30	3	5	15	الرابعة هـ	الخميس		
											الأولى أ			
											الأولى ب			

		الثاني									
		الاول					الثاني				
08-06 %	62	10	6	31	120	60	2	7	15	الثانية أ (الاحد
										الثانية ب (
										الثانية ج (
	62	10	6	31	60	60	1	9	15	الثانية د (الثلاثاء
										الثانية هـ (
										الثالثة أ (
	61.5	10	6.5	30	60	60	2	6	15	الثالثة ب (الخميس
										الثالثة ج (
										الثالثة د (
06-56 %	61.5	10	5.5	31	60	2	6	15	الثالثة هـ (الاحد	
									الرابعة أ (
									الرابعة ب (
	65.5	10	5.5	35	60	60	2	8	15	الرابعة ج (الثلاثاء
										الرابعة د (
										الرابعة هـ (
	62.5	10	5.5	32	60	60	2	6	15	الأولى أ (الخميس
										الأولى ب (
										الثانية أ (

		الثالث										الرابع									
		الاحد			الثلاثاء			الخميس				الاحد			الثلاثاء			الخميس			
		(الثانية ب)	(الثانية ج)	(الثالثة د)	(الثالثة هـ)	(الرابعة أ)	(الرابعة ب)	(الرابعة ج)	(الرابعة د)	(الرابعة هـ)	(الاولى أ)	(الاولى ب)	(الثانية أ)	(الثانية ب)	(الثانية ج)	(الثانية د)	(الثانية هـ)	(الثالثة أ)	(الثالثة ب)	(الثالثة ج)	
06-95 %	59.5	90	30	3	5	30	15	5	5	5	60	15	7	7	30	15	8	60	30	5	
		60	30	2	5																
		30	30	1	5																
	65.5	10	30	30	1	5	60	15	10	5	120	15	10	7	30	15	8	60	30	5	
			30	30	1	5															
			60	30	2	5															
	65.5	10	60	30	2	5	60	15	5	5	60	15	5	7	30	15	8	60	30	5	
			60	30	2	5															
			90	60	3	5															
07-60 %	62.75	60	30	2	7	45	15	7	5	60	33	33	4.75	10	60	33	3.5	60	30	5	
		90	45	2	7																
		30	30	1	5																
	61.5	10	15	15	1	8	30	15	8	3	15	33	33	3.5	10	90	33	3.5	60	30	5
			60	30	2	8															
			90	30	3	3															
	61	10	60	30	1	5	30	15	5	5	60	30	30	6	10	60	30	6	60	30	5
			60	30	2	5															
			30	30	2	5															

عينة الدراسة التجريبية



عينة الدراسة الضابطة



ملحق رقم (2)

أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	المساعد	الدرجة العلمية	مكان عملهم
1	د. جمال العدور	دكتوراه التدريب الرياضي / جامعة الاسكندرية	مدرسة الجيت الثانوية
2	جهاد حبوب	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة النجاح الوطنية	مدرسة نور الهدى التطبيقية
3	درويش ابو ليل	بكالوريوس تربية رياضية/ جامعة النجاح الوطنية	مدرب بأكاديمية بلاتر
4	جواد الشيب	بكالوريوس تربية رياضية/ جامعة النجاح الوطنية	مدرسة نور الهدى التطبيقية
5	ناصر عماد	طالب / رئيس اللجنة الرياضية الطلابية	مدرسة نور الهدى التطبيقية

ملحق رقم (3)

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم

الرقم	المحكم	الرتب العلمية	التخصص	مكان العمل
1	د. بدر رفعت	استاذ مساعد	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
2	د. جمال شاكر	استاذ مساعد	السباحة و علم الحركة	جامعة النجاح الوطنية
3	د. جمال ابو بشارة	استاذ مساعد	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية خضوري
4	د. بهجت ابو طامع	استاذ مشارك	التعلم الحركي والقياس	جامعة فلسطين التقنية خضوري
5	د. ثابت اشتيوي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة فلسطين التقنية خضوري
6	د. عبد السلام حمارشة	استاذ مساعد	اعادة تاهيل عضوي فيزيائي	جامعة القدس ابو ديس
7	د. احمد الخواجا	استاذ مساعد	تدريب رياضي كرة قدم	جامعة القدس ابو ديس
8	د. مازن الخطيب	استاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة القدس ابو ديس
9	أ. احمد الحسن	مدرب رياضي	كرة القدم	المدير الفني للاتحاد الفلسطيني
10	أ. عادل الفران	مدرب رياضي	كرة القدم	المدير الفني لأكاديمية بلاتر
11	أ. عبد الناصر بركات	مدرب رياضي	كرة القدم	المدير الفني للمنتخب الفلسطيني
12	أ. خليفة الخطيب	مدرب رياضي	كرة القدم	مدرب مركز شباب بلاطة

ملحق رقم (4)

يوضح الاختبارات المهارية التي تم عرضها على لجنة المحكمين

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الإختبارات المهارية المقترحة

الأخ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث بأجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الإختبارات المهارية المرشحة من قبل الباحث، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال . نرجو من حضرتكم التكرم بالأطلاع على الاختبارات المرشحة بعناية وابداء ملاحظتكم حول ملائمة هذه الاختبارات للدراسة وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على الاختبارات كما يرجى ابداء ملاحظتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات المهارية واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع كامل الاحترام والتقدير

الباحث

عبدالله غنام

ملحق رقم (4)

الاختبارات المهارية المرشحة من قبل الباحث لأعضاء لجنة التحكيم

الرقم	الاختبارات المهارية	الهدف من الاختبار	ملائم	غير ملائم	ملاحظات
1	اختبارات الاحساس بالكرة - تنطيط الكرة عدة مرات - تنطيط الكرة قياس بالثواني - تنطيط الكرة لابعد مسافة	قياس القدرة على التحكم بالكرة في جميع اجزاء الجسم قياس القدرة على التحكم بالكرة خلال فترة زمنية معينة قياس القدرة على التحكم بالكرة لابعد مسافة			
2	اختبارات التصويب - تصويب بباطن القدم الداخلي - تصويب بباطن القدم الامامي - تصويب بوجه القدم الامامي	قياس دقة التصويب بباطن القدم الداخلي قياس دقة التصويب بباطن القدم الامامي قياس دقة التصويب بوجه القدم الامامي			
3	اختبارات دقة التمرير - التمريرة القصيرة (10) م - التمريرة المتوسطة (15) م - التمريرة الطويلة (20) م	قياس دقة التمريرة القصيرة قياس دقة التمريرة المتوسطة قياس دقة التمريرة الطويلة			
4	اختبارات المراوغة - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في خد متعرج بين القوائم (20) م - الجري بالكرة بباطن القدم في خط متعرج بين القوائم (20) م - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي وباطن القدم في خط متعرج بين القوائم لمسافة (20) م	قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم بالكرة اثناء الجري بوجه القدم الخارجي قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم اثناء الجري بباطن القدم قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم اثناء الجري بوجه القدم الخارجي			
5	اختبارات السيطرة - كتم الكرة اسفل القدم - استقبال الكرة - امتصاص الكرة	قياس القدرة على السيطرة والتحكم على الكرة قياس القدرة على استقبال الكرة قياس القدرة على السيطرة والتحكم على الكرة			

ملحق رقم (5)

يوضح الاختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكيم

الرقم	الاختبارات المهارية	الهدف من الاختبار
1	اختبار الاحساس بالكرة (تنطيط الكرة) بالمرّة	قياس القدرة على التحكم بالكرة في جميع اجزاء الجسم
2	اختبار محتار لدقة التمرير	قياس دقة التمرير الكرة بالاهداف.
3	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الاقماع	قياس الرشاقة مع الكرة والتحكم بالكرة اثناء الجري.
4	اختبار التصويب على المرمى	قياس دقة اللاعب في التصويب على الهدف

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

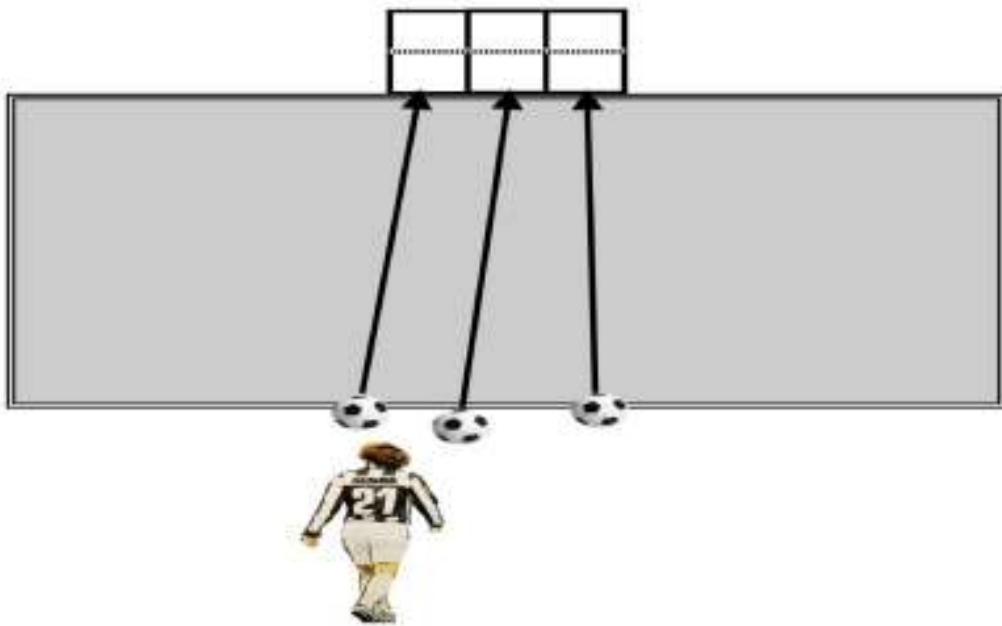
اولاً: الاحساس بالكرة (تنطيط الكرة)

رقم الاختبار	الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات المستخدمة	طريقة أداء الاختبار	زمن الاختبار	القدرة الحركية الخاصة	التسجيل
1	الإحساس بالكرة	يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها	* ملعب كرة قدم خماسي. * كرة قدم نمره (4). * ساعة * إيقاف	مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة لتنطيطها بالقدم أو الفخذ أو الرأس لتنطيطها والاستمرار في الأداء حتى انتهاء المدة المحددة.	زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط.	التوافق وتحمل الأداء	تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة الى وضع تنطيط الكرة بالقدم أو الفخذ أو الرأس، بحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد. (يعطى كل لاعب محاولتين).



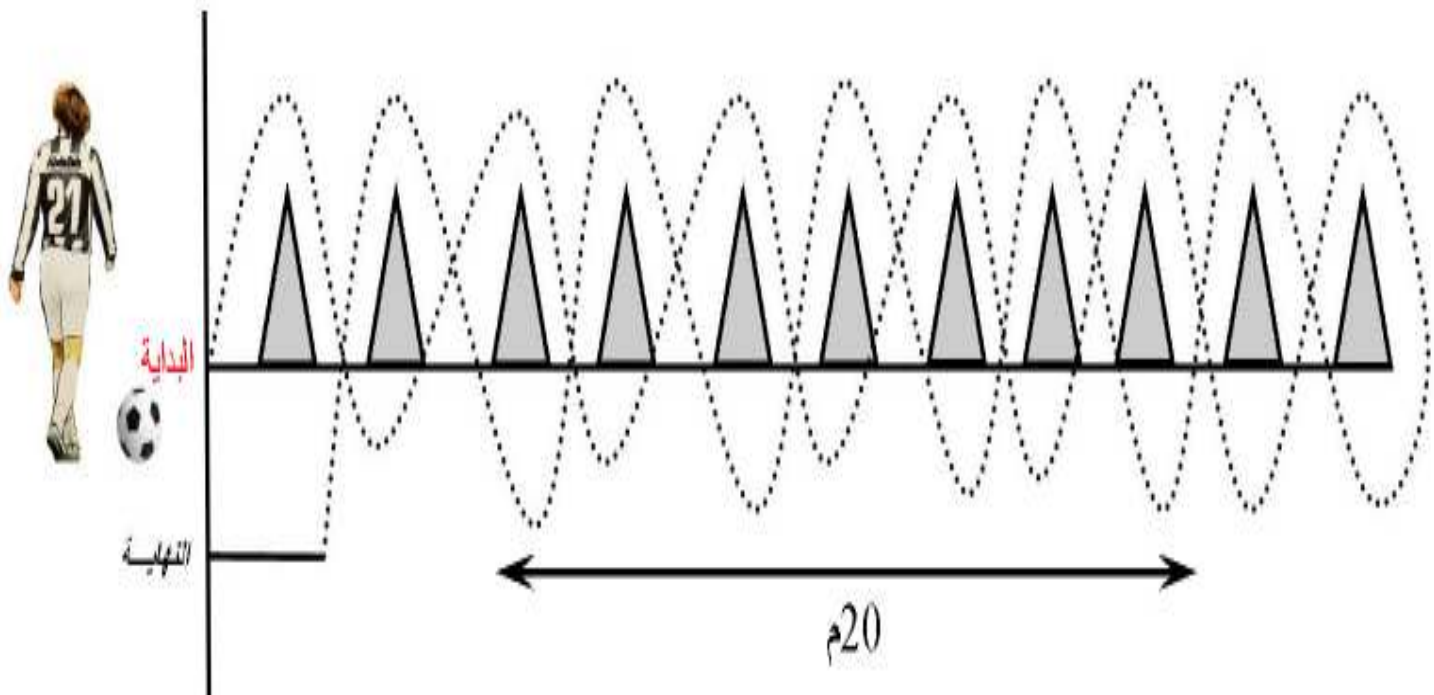
ثانياً: اختبار دقة التمرير

رقم الاختبار	الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات المستخدمة	طريقة أداء الاختبار	القدرة الحركية الخاصة	التسجيل
2	اختبار دقة التمرير	قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء	* مربع طول ضلعه 6 متر. * يوضع قائم عليه علم في مركز المربع أو قمع. * توضع الكرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه. * يوضع مرمى اتساعه 1 م على بعد 10 م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع. * كرة قدم نمرة (4). * صافرة.	* يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع. * عند سماع الصافرة يجري اللاعب الى الكرة على يسار ضلع المربع ويمررها نحو المرمى. * ثم يجري الى الكرة مثيلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع، وبعد تمرير الكرة اليسرى الأخيرة يجري الى ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمنى بالرجل اليسرى. * ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم يجري بعد لعب آخر كرة للمس القائم في مركز المربع، حسب زمن أداء الاختبار وعدد الأهداف التي سجلها اللاعب. * يكرر الاختبار ثلاث مرات بينها فترة راحة كافية.	التوافق العضلي العصبي	ي حسب للاعب أحسن زمن أداء وعدد الأهداف.



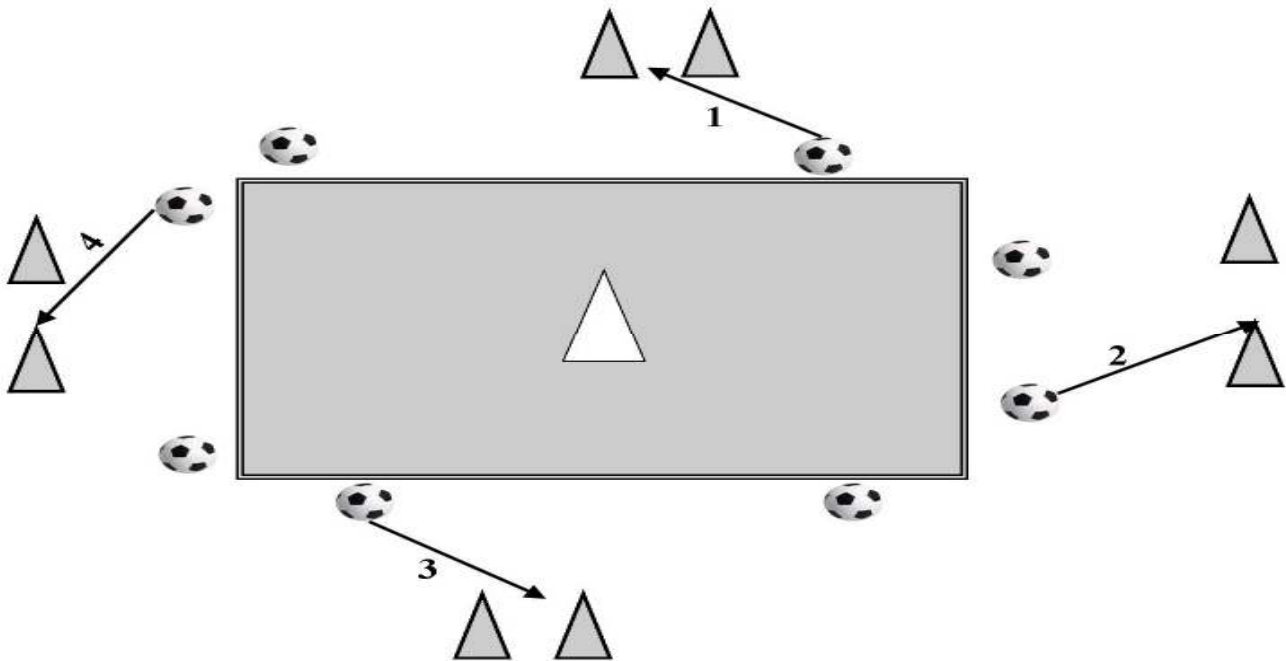
ثالثاً: اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

رقم الاختبار	الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات المستخدمة	طريقة أداء الاختبار	القدرة الحركية الخاصة	التسجيل
3	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	يقيس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها.	* 10 قوائم. * كرة قدم نمره (4). * ساعة توقيت. * صافرة.	* توضع 10 قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر 2 م، والمسافة بين خط البداية وأول قائم 2 م. * يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند سماع إشارة البدء، يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً بوجه القدم الخارجي وباطن القدم الداخلي، حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.	الرشاقة والسرعة	يسجل للاعب أحسن زمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى عودته إلى خط البداية مرة أخرى. * لكل لاعب 3 محاولات.



رابعاً: اختبار التصويب على المرمى

رقم الاختبار	الاختبار	هدف الاختبار	الأدوات المستخدمة	طريقة أداء الاختبار	القدرة الحركية الخاصة	التسجيل
4	اختبار التصويب	قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى من الأماكن الحساسة أمام المرمى.	* منطقة الجزاء * يقسم المرمى الى ثلاثة أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض. * ثلاثة كرات نمرة (4) توضع الأولى على خط منطقة الجزاء أمام الركن الأيسر لمنطقة المرمى، والكرة الثانية توضع على خط منطقة الجزاء أمام الركن الأيمن لمنطقة المرمى، وتوضع الكرة الثالثة في منتصف خط منطقة الجزاء.	* يقوم اللاعب بتصويب الكرة اليمنى نحو الثلث الأيمن من المرمى. * ثم يتحرك حتى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى. * ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ويصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى. (يكرر الأداء أربع مرات، بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى ومرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التصويب).	القوة العضلية	تعطى درجة لكل تصويبه صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير المصوب نحوه.



ملحق (6)

An-Najah
National University
Faculty of Physical Education

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة
النجاح الوطنية
كلية التربية الرياضية

12/4/2016

سعادة الأخ اللواء جبريل الرجوب رئيس اللجنة الأولمبية الفلسطينية المحترم

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تمهول مهمة الطالب

عبدالله محمود حسن عظام

تهديكم سعادة كلية التربية الرياضية لأجل حمايتها، ونتمنى لحضرتكم موقور الصحة والسعادة، والطلاقاً من التعاون بين الكلية والأولمبية الفلسطينية في الوطن والعاملين فيها، يرجى تمهول مهمة الطالب المذكور أعلاه في تطبيق برنامج تدريبي في أكاديمية بالتر الرياضي، علماً بأنه من طلبة الماجستير ويقوم بإجراء دراسة بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية على مستوى الأداء المهاري للثلاثي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بالتر في رام الله " .

تحت إشراف الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير.

علماً بأن البيانات التي سيتم جمعها لغاية البحث العلمي وسوف تساهم في تطوير التخطيط الاستراتيجي في الاتحادات الرياضية في فلسطين .

مع وافر الاحترام والتقدير

عميد كلية التربية الرياضية



نابلس - ص.ب. 707 - هاتف 7/6/5/2345113 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)2345982
Nablus - P.O.Box 707 - Tel. (970)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)2345982
Web Site: www.najah.edu

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

The Effect of a Proposed Training Program for some special physical Abilities on skills performance level for quintet junior football player of Blatter Academy in Ramallah

BY

Abdallah Mahmoud Ghannam

Supervised

Prof. Imad saleh Abdel-Haq

Dr. Mahmoud Alatrash

This Thesis is Submitted in Partial Fulifllment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An Najah National University, Nablus, Palestine.

2016

The Effect of a Proposed Training Program for Some Special Physical Abilities on Skills Performance Level for Quintet Junior Football Players of Blatter Academy in Ramallah

BY

Abdallah Mahmoud Ghannam

Supervised

Prof. Imad saleh Abdel-Haq

Dr. Mahmoud Alatrash

Abstract

The aim of this study was to identify the effect of a proposed training program for some special physical abilities on skills performance level for quintet junior football players of Blatter academy in Ramallah. The study sample was consisted of (30) soccer beginners under the age of (12) years whom were divided equally into two groups: experimental group (n=15) undertook the proposed training program, while the control group (n= 15) underwent the traditional one.

The researcher utilized the experimental approach in its method pre-post tests for suiting and achieving the study targeted goals. Four skill tests were conducted before and after implementing the proposed training program and SPSS program was used to analyze data.

The study results showed the following:

- The proposed training program had a significant and positive impact on developing the skills (sense of ball, accuracy of passing, running with the ball, and accuracy of shooting), where the percentages of change of the skills performance level were (63.60% ,110.8%,14.62%, 171.6%) respectively for the experimental group.
- There were no statistically significant differences was found at ($\alpha = 0.05$) in skills performance level for the control group.
- There were statistically significant differences was found at ($\alpha = 0.05$) in the post test of skills performance level between experimental and control groups for the experimental group.

The researcher recommended the necessity of using this proposed training program to improve the skills performance level for quintet junior football players in early age categories, as well as the need of trainers' attention to concentrate on training the basic quintet soccer skills for the junior players.

