



الباحث/ فراس فياض

التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات الاساسية للاعبين خماسي...

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

ورقة بحثية بعنوان:
التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات
الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم (*)

م.م/ فراس حسين فياض
المديرية العامة لتربية الانبار
frash2780@gmail.com

(*) ورقة بحثية قدمت للمؤتمر العلمي الدولي الرابع للعلوم الإنسانية والاجتماعية تحت شعار (البحث العلمي طريقنا للتنمية والابداع) بجامعة القادسية بالعراق المنعقد في تاريخ 10-11/7/2023م.
(*) موقع المجلة:

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

العدد(31)، خاص بالمؤتمر، يوليو 2023م

129

مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية



التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية للاعب خماسي كرة القدم

م.م/ فراس حسين فياض
المديرية العامة لتربية الانبار

الملخص

تُعد لعبة كرة القدم الخماسي من الألعاب ذات المتطلبات البدنية والمهارية العالية والتي تحتاج إلى إعداد متكامل حتى يستطيع اللاعب تحمل الأعباء التي تواجهه أثناء المباراة ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات العلمية والميدانية وجد قلة الدراسات التي بحثت في صفة التوافق الحركي في كرة القدم الخماسي، ولأجل ذلك وجد الباحث أن من واجبه إجراء هذه الدراسة لمعرفة ماهية العلاقة ما بين التوافق الخاص (عين ورجل) مع المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة بحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الحبانية، ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة ما بين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي، واستنتج الباحث إلى وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي، ويوصي الباحث إلى تخصيص وقت كافي في الوحدات التدريبية لتطوير التوافق الحركي وإلى التأكيد على التدريب الجيد لمهارات كرة القدم لأنها تحسن من قابلية التوافق العصبي العضلي للاعب كرة القدم الخماسي وإلى العمل على إجراء اختبارات دورية بصورة مستمرة لتقديم مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: التوافق الحركي، المهارات الأساسية، كرة القدم الخماسي.



Kinetic compatibility and its relationship to some basic skills for five-a-side soccer players

M. M. Firas Hussein Fayyad

Directorate General of Anbar Education

Abstract

The game of five-a-side football is one of the games with high physical and skill requirements, which requires an integrated preparation so that the player can bear the burdens that he faces during the match. For this reason, the researcher found that it is his duty to conduct this study to find out what is the relationship between the special compatibility (an eye and a man) with the basic skills of five-a-side football. The researcher used the descriptive approach to suit a research problem, The research sample consisted of Al-Habbaniyah Club players, and the research aims to identify the relationship between motor compatibility and some basic skills in five-a-side football. The researcher concluded that there is a significant correlation between motor compatibility and some basic skills in five-a-side football, To develop motor compatibility and to emphasize the good training of soccer skills because it improves the ability of neuromuscular compatibility for five-a-side football players and to work on conducting periodic tests on an ongoing basis to provide the level of basic skills in five-a-side football for the research sample.

Keywords: Motor coordination, basic skills, five-a-side football.

مقدمة البحث وأهميته:

تُعد لعبة كرة القدم الخماسي من الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية والتي تحتاج إلى إعداد شامل ومتكامل حتى يستطيع اللاعب تحمل الأعباء التي تواجهه أثناء المباراة على الرغم من حداثة اللعبة إلا أنها أخذت بالتطور في العديد من دول العالم، وهذا يعود إلى الاعتماد على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي والتي غايتها الرئيسة الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري مع مراعاة الخصوصية لكل لعبة من حيث القدرات البدنية والمهارات الأساسية إذ أن لاعب كرة الخماسي لا بد أن يمتلك المؤهلات الخاصة باللعبة فهذه اللعبة تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد فظلاً عن أنها أخذت بالتطور في مفرداتها التدريبية التي أصبحت تختلف بشكل كبير من فريق إلى آخر وكذلك إعداد اللاعب والفروق الفردية المختلفة والكثيرة داخل الفريق الواحد، ولقد تمكن العالم من تخطي الإطار التقليدي واستطاع أن يصنع فرقاً تمتلك المؤهلات كافة لمزولة هذه اللعبة واصبح الشغل الشاغل للمدربين هو كيفية إعداد لاعب ذي مواصفات تؤهله للدخول في المنافسة، وبكفاءة عالية وفق مناهج تدريبية متطورة، ويعد عنصر التوافق الحركي أحد العناصر المهمة التي يحتاج لها لاعب كرة القدم الخماسي في أداء الحركات التي تتطلب تنسيق وانسجام تام ما بين عمل الجهاز العصبي على إيصال الايعازات العصبية في اللحظة والدقة المناسبة وبين عمل الجهاز العضلي المنفذ لهذه الايعازات، وتتطلب هذه العملية تناغماً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي؛ فالتوافق هنا في عمل الجهازين العصبي العضلي يعد أحد الأساسيات التي لا يمكن الاستغناء عنها في تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بهذه الفعالية بشكل متقن، ويرتبط الأداء المهاري بشكل عام بالقدرات البدنية ونتجه بهذا الارتباط فقد بأن من المهم أن يتميز لاعب كرة القدم الخماسي بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من أجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة، وتمكن اهمية البحث في دراسة العلاقة بين التوافق الحركي والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث العلمية والميدانية وجد قلة الدراسات التي بحثت في صفة التوافق الحركي في كرة القدم الخماسي، ولا جل ذلك وجد الباحث أن من واجبه إجراء هذه الدراسة لمعرفة ماهية العلاقة ما بين التوافق الخاص (عين ورجل) مع المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي إذ تعد هذه السمة بالغة الأهمية في تنفيذ المهارات المختلفة والخاصة بهذه الفعالية بطريقة فنية عالية ولاسيما المعقدة منها والتي تتطلب في أدائها استخدام أكثر من جزء واحد من أجزاء الجسم في وقت واحد فضلاً عن إنها تحتاج إلى إدماج حركات من أنواع متعددة في إطار واحد، إذ كثيراً ما نلاحظ لاعبين يتميزون بإمكانية بدنية وجسمية جيدة ولكنهم لا يستطيعون تأدية بعض المهارات أو الحركات التي تتطلب



قدرًا معينًا من التوافق وتبرز من هنا مشكلة البحث في معرفة العلاقة بين التوافق العصبي العضلي والمهارات الأساسية في كرة القدم الخماسي لا جل الوقوف على ما يوجه هذه الدراسة العلمية والميدانية من معوقات ونواحي سلبية ومحاولة معالجتها ليتمكن المدربون واللاعبون من الاستفادة منها لتطوير وخدمة هذه اللعبة وبما ينسجم مع تحقيق أهداف التدريب الرياضي بأسلوب علمي.

هدف البحث:

- العلاقة بين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الخماسي.

فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباط بين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم الخماسي.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الحبانية.

المجال المكاني: ملعب نادي الحبانية.

المجال الزمني: المدة من (2022/6/5) لغاية المدة (2022/8/10).

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث وعينته:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختبار العينة التي تمثل تمثيلًا حقيقيًا لمجتمع البحث إذ أنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، أو النموذج الذي يجري الباحث ممل ومحور عمله عليه⁽¹⁾. وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الحبانية بكرة القدم الخماسي والبالغ عددهم (14) لاعب، أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (10) لاعبين ويشكلون نسبة (71.42%) وتم استبعاد (4) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية.

مصادر جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

مصادر جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).

- الملاحظة.

(1) محمد ازهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي (الموصل، مطبعة الموصل، 1980)، ص42.



- القياس والاختبار.
- شبكة الإنترنت.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة:
- ملعب.
- ساعة توقيت الكترونية عدد(2).
- حاسبة الكترونية يدوية عدد (1).
- كرات عدد (10).
- شريط قياس (30م).
- استمارات تسجيل المعلومات.
- الاختبارات المستخدمة في البحث.
- اختبار التوافق الحركي⁽¹⁾:
- اسم الاختبار: الدوائر المرقمة.
- الهدف من الاختبار: قياس التوافق الحركي.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية، أرض مسطحة يرسم عليها (8) دوائر مرقمة قطر كل منهما (60) سم ترقم الدوائر (من 1 الى 8).
- طريقة الأداء: يقوم المختبر بالوقوف داخل الدائرة (1) وعند سماع الإشارة بالبدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ومن ثم إلى الدائرة (3) وهكذا حتى الدائرة (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.
- اختبار السيطرة بالكرة⁽²⁾.
- اسم الاختبار: السيطرة على الكرة.
- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم بالكرة في الهواء.
- الأدوات: شريط قياس - ساعة توقيت - كرات قدم.
- وصف الأداء: من وضع الوقوف يقوم المختبر برمي الكرة بيده ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة والتحكم بها بكافة أجزاء الجسم عدا الذراعين لمدة (30) ثانية وتعطي لكل مختبر محاولتين وتسجل أفضلها.
- التسجيل: تحتسب عدد التكرارات خلال المدة الزمنية المذكورة.

(1) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، (ط1، مطبعة الطيف، بغداد، 2004)، ص149-150.
(2) قحطان جليل العزاوي: تحديد مستويات لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991) ص65.



اختبار الاحماد⁽¹⁾:

- اسم الاختبار: ايقاف حركة الكرة.
- الغرض من الاختبار: قياس مدى الدقة في ايقاف الكرة.
- الأدوات: كرات قدم عدد(5) - شريط قياس - منطقة محددة.
- مواصفات الأداء: تحديد منطقة الاختبار (2x2) يقف المختبر في المنطقة المحددة للاختبار ويقف الرامي ومعه الكرة خلف المنطقة المحددة على بعد (6م) ويرمي كرة إلى اللاعب الواقف في منطقة الاختبار والذي يحاول ايقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين.
- التسجيل:

- يعطى للاعب خمس محاولات متتالية.
- تمنح (صفر) للمحاولة الفاشلة.
- تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة.
- تحتسب (10) درجات لمجموع المحاولات الخمسة.

اختبار الدرحة بالكرة⁽²⁾:

- اسم الاختبار: الدرحة بين (5) شواخص ذهابًا وإيابًا.
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرحة بالكرة.
- الأدوات المستخدمة: تحديد خط على بعد (2م) من أول شاخص والشواخص الأربعة متتالية المسافة بين كل شاخص (1.5م)، كرات قدم، صافرة، ساعة توقيت.
- إجراءات الاختبار: عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بدرحة الكرة بين الشواخص الخمسة بسرعة بطريقة (الزكرك) والعودة والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت.
- التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب ثانية في الدقيقة.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للتعرف على المعوقات التي من الممكن أن تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسة وذلك يوم الخميس بتاريخ (2022/7/14) على عينة من خارج عينة البحث وبعده (4) لاعبين وذلك لتحديد مجموعة من الأهداف منها:

(1) ثامر محسن (واخرون). الاختبار والتحليل بكرة القدم (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991) ص77.

(2) زهير قاسم الخشاب (واخرون). كرة القدم (ط2، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999) ص209.



- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
 - 2- تجاوز الأخطاء التي من الممكن أن تحدث عند تنفيذ الاختبارات.
 - 3- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
 - 4- التأكد من ملائمة وصلاحيه الأدوات المستعملة.
- التجربة الرئيسة:

أجرى الباحث التجربة الرئيسة يوم السبت الموافق (2022/7/16) على عينة البحث والبالغ عددهم (10) لاعب للتعرف على مستويات العينة في متغيرات البحث.

الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.
- يمكن عرض النتائج كما في الجدول (1).

جدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات المستخدمة بالبحث

| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | متغيرات البحث |
|-------------------|---------------|----------------|
| 1.12 | 6,82 | التوافق الحركي |
| 1.3 | 5.5 | الايحاماد |
| 2.22 | 8.23 | السيطرة بالكرة |
| 1,28 | 15,40 | الدرجة |

جدول رقم (2) عرض قيمة (ر) المحسوبة وقيمة (ر) الجدولية لاختبارات التوافق الحركي والايحاماد والدرجة بين الشواخص وتنطيط الكرة في الهواء وتحليلها

| الدلالة | قيمة راء الجدولية | قيمة راء المحسوبة | متغيرات البحث | التوافق الحركي |
|---------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| معنوي | 0.60 | 0.86 | الايحاماد | |
| معنوي | 0.60 | 0.71 | السيطرة بالكرة | |
| معنوي | 0.60 | 0.82 | الدرجة | |

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وقيمة (ر) الجدولية (0.60).



يتبين من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين التوافق الحركي ومهارة الاخامد والسيطرة بالكرة ومهارة الدحرجة، إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة في مهارة الاخامد (0.86) وفي مهارة السيطرة بالكرة (0.71) اما في مهارة الدحرجة فقد بلغت (0.82) وهما أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.60) عند درجة حرية (10-1) ومستوى دلالة (0.05).

يتضح من خلال الجدول (2) وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الخماسي حيث يشير الجدول (2) إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختباري التوافق الحركي والإخامد، ويرى الباحث بأنها نتيجة منطقية من الناحية العلمية لأن مهارة الإخامد تحتاج إلى تناغم تام بين التقلص والانقباض في العضلات فتتقلص العضلة أو المجموعة العضلية العاملة ويستمر هذا التقلص لحين قبل وصول الكرة إلى اللاعب، وحين يتم استقبال الكرة فإن المجموعة العضلية المشاركة في العمل سوف ترخي لفترة قصيرة جداً وذلك لامتناس زخم سرعة وقوة الكرة أثناء استقبالها وهذه العملية تعتمد على العمل التوافقي العالي، والدقيق بين حاسة النظر المراقبة لتقدم الكرة باتجاه اللاعب وبين استقبالها بأي جزء من أجزاء الجسم وخاصة بالصدر والرجلين بمعنى توافر التوافق العصبي العضلي في عمل أكثر من انقباض وانقباض عضلي في مختلف أجزاء الجسم وبها الصدد يؤكد (قطب والصميدعي) بأن "التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحاسة النظر لأهمية هذه الحاسة في رسم الإحداثيات داخل الساحة ووصف الحركات فيها"⁽¹⁾. أي أن اللاعب الذي يمتلك قدرة توقع عالية بحاسة نظره وارتباطها بعمل الرجلين وباقي أجزاء الجسم وإمكانيته على أداء مهارة الإخامد بطريقة فنية مميزة يأتي من خلال قدرته التوافقية بالجهازين العصبي والعضلي.

وكذلك يشير الجدول (2) إلى وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين التوافق الحركي والسيطرة على الكرة ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مهارة التنظيط تحتاج إلى كم وافر من التوافق العصبي العضلي وخاصة توافر العين والرجل، لأن هذه المهارة تتطلب من اللاعب تركيز انتباهه ومراقبة الكرة بعينه أثناء ضربها في الهواء وتقدير فترة ملامسته لضرب الكرة برجله وكل ذلك يتطلب دقة وسرعة في أدائه نابع من القدرة التوافقية الخاصة بعمل الجهازين العصبي والعضلي، لأن القدرة التوافقية موجودة في كل أنواع الرياضة ومقادير مختلفة وهي ذات أهمية بالغة في تأدية المهارات الأساسية في كرة القدم⁽²⁾.

(1) سعد محمد والصميدعي، لؤي غانم. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، (ط1، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل، 1985) ص127.

(2) سعد محمد والصميدعي، لؤي غانم: المصدر السابق نفسه 1985، ص137.



أما بخصوص العلاقة ما بين التوافق الحركي والدرجة يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن اللاعب المؤدي لمهارة الدرجة بتكنيك عالي مع قابلية حركية مناسبة يدل على امتلاك هذا اللاعب للتوافق العصبي العضلي لأن هذه المهارة في كرة القدم تعتمد على التوافق التام بين عمل أعضاء الجسم وبخاصة عمل الرجلين مع العينين في تقدير قوة وسرعة الأداء في درجة الكرة وبوزن حركي يتناسب مع الأداء الحركي للاعب، وبهذا الصدد يشير (التكريتي ومحمد علي) بأن "الوصول إلى التوافق الجيد يتطلب قابلية حركية جيدة مستندة إلى عناصر لياقة عالية وانسيابية ووزناً حركياً جيداً"⁽¹⁾.

الاستنتاجات والتوصيات.

الاستنتاجات:

- هناك فروق فردية بين عينة البحث في متغيرات البحث.
- وجود علاقة ارتباط معنوية دالة إحصائياً بين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي.

التوصيات:

- تخصيص وقت كافي في الوحدات التدريبية لتطوير التوافق الحركي.
- التأكيد على التدريب الجيد لمهارات كرة القدم الخماسي لأنها تحسن من قابلية التوافق العصبي العضلي للاعب كرة القدم.
- العمل على إجراء اختبارات دورية بصورة مستمرة لتقديم مستوى المهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي لدى عينة البحث.
- ضرورة الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارات وذلك للارتباط الوثيق فيما بينهم.

المصادر:

محمد ازهر السماك وآخرون. **الأصول في البحث العلمي**. الموصل، مطبعة الموصل، 1980.
علي سلوم جواد: **الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي**. ط1، مطبعة الطيف: بغداد، (2004).

قحطان جليل العزاوي. تحديد مستويات لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1991.

ثامر محسن (وآخرون). **الاختبار والتحليل بكرة القدم**. الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991.

(1) وديع ياسين، ومحمد علي ياسين طه: **الإعداد البدني للنساء** (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986)، ص126.



- زهير قاسم الخشاب (وآخرون). كرة القدم. ط2، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999.
- سعد محمد والصميدعي، لؤي غانم. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق. ط1، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل، 1985.
- وديع ياسين، ومحمد علي ياسين طه. الإعداد البدني للنساء. دار الكتب للطباعة والنشر: جامعة الموصل، 1986.