

مقارنة لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي اندية الانبار و بغداد لفرق الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١)

باسم عواد علي حسين

ملخص البحث

تطرق الباحث الى اهمية الدراسة في تحديد القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم والمقارنة بين مستوى الفرق لخدمة الهدف التدريبي في الاطلاع على نقاط القوة والضعف، وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات، وحددت الدراسات النظرية في شرح وتوضيح القدرات البدنية المستخدمة في البحث كذلك انواعها وتصنيفاتها وهي(السرعة القصوى، والقوة الانفجارية للرجلين، والرشاقة، وسرعة الاستجابة الحركية، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة) كذلك القدرات المهارية وهي(التهديف، والمناولة، والدرجة، والاحماد، وتنطيط الكرة بالهواء)، وتم مناقشة الدراسات المشابهة ونتائج الاختلاف والتشابه لهذه الدراسة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وحدد مجتمع البحث بلاعبي الدرجة الاولى لمحافظة الانبار وبغداد ب(٨٠) لاعبا تم اختيارهم عمديا كما تم تحديد الاسس العلمية للاختبارات، وتم في هذه الدراسة اجراء تجربتين استطلاعتين قبل التجربة الرئيسية واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية بواسطة الحقيبة الاحصائية(SPSS).

وتم عرض (٤) جداول وتحليلها تضمنت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) للقدرات البدنية والمهارية لكل من محافظتي بغداد والانبار. ومن هذه النتائج وضع الباحث استنتاجات عدة كانت اهمها، ان مستوى القدرات البدنية متقارب بين اندية بغداد والانبار عدا القوة الانفجارية، فهناك فرق واضح بين مستواهما، ان مستوى القدرات المهارية متقارب في مهارة(التهديف، والدرجة) وهناك تباين في مستوى(المناولة، والسيطرة، وتنطيط الكرة) بين اندية بغداد والانبار، ان مستوى القدرات البدنية لاندية بغداد افضل من مستواها لاندية الانبار، ان مستوى القدرات المهارية لاندية بغداد افضل من مستواها لاندية الانبار. واوصى الباحث بالاهتمام بالقدرات البدنية لاندية الانبار مقارنة باندية بغداد والعمل على تطويرها كذلك تطوير هذه القدرات نسبة الى اندية بغداد بمستواها الحالي، كذلك معالجة ضعف المهارات التي ظهرت بالنسبة لاندية الانبار فيما يخص المناولة، والسيطرة، وتنطيط الكرة كما يشمل ذلك تطوير هذه المهارات بالنسبة لاندية بغداد.

A comparative study of some of the physical capacities of the basic skills of players, clubs, Unbar and Baghdad, the first division football for the sports season 2010-2011

Researcher: Basim Awad Ali

Turning the researcher to the importance of the message to determine the physical abilities and skill of soccer players and the comparison between the level of the teams to serve the target training to see the strengths and weaknesses, , and identify the type of relations, relational them and to make a comparison to the type of this relations and links, and research hypothesis came in the presence of statistically significant between the capacity and skills in question, as well as the existence of variation in the level of these relations and identified areas of research in spatial venues for clubs. classifications, namely, (maximum speed and explosive power of the two men, and fitness, and speed of response kinetics, the force deals Bulsrah, Mtaulh speed, Mtaulh force) as well as capacity-skills, namely, (scoring, handling,

olling, suppression , dribbling air), similar studies have been discussed and the

results of the differences and similarities to this study. The researcher used the descriptive method-style relations relational interface and select the research community players first class for the provinces of Anbar and Baghdad, b (80) players have been selected intentional as well as selected scientific bases for the tests, were in this study, two experiments reconnaissance before the experiment the main researcher used statistical methods by the

bag statistical (SPSS). standard deviations and the results of bilateral relations and relational values (c) physical capacity and skill of each of the governorates of Baghdad, physical abilities are equally matched between the clubs, Baghdad and Anbar, except the power explosive, , the level of capacity skills are equally matched inskill (scoring, and Ro) A variation in the level of (handling, control, dribbling) between the clubs Baghdad clubs Anbar. and also includes the development of these skills for the clubs Baghdad.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١.١ مقدمة البحث وأهميته:

ان غاية ومجمل العملية التدريبية التي يقوم بها المدرب لفريقه هو أن يرتقي بمستوى لاعبيه على وفق التسلسل المنطقي لمجمل القدرات التي تتركز عليها لعبة كرة القدم، ومن هذه القدرات، القدرات البدنية والمهارية التي تفسر النتائج التي يحصل عليها الفريق في أثناء المنافسة، وان لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك قدرات بدنية خاصة ذات مستوى عال لكي يستطيع أن ينفذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، لان كل مهارة من مهاراتها تحتاج إلى قدر من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة الحركية والتوازن، وتأتي أهمية البحث من خلال تحديد مستوى القدرات البدنية والمهارية ومقارنة نتائجها لدى لاعبي كرة القدم في أندية الانبار وبغداد لفرق الدرجة الأولى وان الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية الخاصة على الرغم من التعرض إلى الجهد البدني على طول مدة المباراة يعد مؤشرا واضحا لترجيح كفة اللاعبين الذين يمثلون الفريق، فضلا عن إن القدرات البدنية تعد عاملا مؤثرا في أداء المهارات الأساسية الخاصة باللعبة.

١-٢ مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث هي كيفية تحديد نقاط القوة والضعف التي عليها بعض الأندية من خلال التعرف ودراسة وتحديد بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية واستخراج الفروق فيما بين هذه المتغيرات للوقوف على أهميتها ومن ثم مقارنة هذه المتغيرات التي يمتلكها لاعبو هذه الأندية والوقوف على أفضل ما يميز هذه الفروق والاكثر تأثيرا لتكون مؤشرا واضحا للمدربين العاملين ليضعوا مفردات مناهجهم التدريبية والمستقبلية على وفق ماسوف يشخص في هذا البحث.

١-٣ أهداف البحث:

١. التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أندية الانبار وبغداد للدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١).

٢. مقارنة بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية بين لاعبي اندية الانبار وبغداد للدرجة الاولى بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١).

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي أندية محافظة الانبار وبغداد للدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١).

٢-٥-١ المجال الزماني: المدة الواقعة بين (٢٥/٤/٢٠١١). ولغاية (٢٥/٨/٢٠١١).

٣-٥-١ المجال المكاني: الملاعب الخاصة بالأندية التي تجري عليها الدراسة في محافظة الانبار وبغداد للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١).

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

٢-١ الدراسات النظرية:-

٢-١-١ القدرات البدنية الخاصة:-

٢-١-١-١ السرعة القصوى:-

تعد السرعة القصوى من القدرات البدنية المهمة لدى لاعبي كرة القدم. ويشير بسطويسي احمد الى "ان المحافظة على السرعة القصوى تعد من الأمور الصعبة إذ يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة ولأطول مسافة ممكنة مع ذلك نجد هبوط ملحوظ في منحنى السرعة وتختلف ذلك من عداء الى اخر"^(١). ويعرف (عمر عمار احمد) السرعة بانها "أعلى معدل من السرعة المنتظمة يستطيع الفرد تحقيقه"^(٢).

كما عرفها (محمد صبحي حسنين واحمد كسري معاني) بانها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن"^(٣).
٢-١-١-٢ القوة الانفجارية للرجلين:

عرفها (محمد رضا) بأنها "أنتاج لقابليتين حركيتين هما القوة والسرعة ويمكن عددهما على أن تكون قابليته على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة"^(٤).

١- بسطويسي احمد؛ سياقات المضمار ومسابقات الميدان وتعلم تكتيك التدريب؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص٢٤.
٢- عمر عمار احمد؛ تأثير التدريب بأسلوب المقاومات بالإطالة العضلية على المدى الحركي ومكونات الخطوة والانجاز بعد ١٠٠ شاب؛ (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤)، ص١٢.
٣- محمد صبحي حسنين، واحمد كسري معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١ (القاهرة، مركز الفكر العربي ١٩٩٨)، ص٧٥.
٤- محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، (بغداد، مكتب الفضلي، جامعة بغداد، ٢٠٠٨)، ص٦٢٠.

وعرفها (ناجي بسطويسي) بأنها "عبارة عن امكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن"^(٥).
أما من وجهة نظر (بي جي كريت) فهي "القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متفجر واحد"^(٦).

٢-١-١-٣ الرشاقة:

الرشاقة "هي قدرة اللاعب على أداء حركات كرة القدم بمنتهى الإتقان مع مقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبطريقة سهلة وانسيابية"^(٧)، وتعرف أيضا بانها "قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه في بعض أجزاء جسمه أو كله في الهواء أو على الأرض"^(٨)، لذلك تأتي أهميتها من كونها "صفة جامعة لجميع أو لمعظم الصفات الأخرى فان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية المصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميل ومتناسق وعملية التوافق العالي والتناسق هي أدق مفهوم لرشاقة اللاعب"^(٩).

٢-١-١-٤ سرعة الاستجابة الحركية:

يعرفها (قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي) "بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن"^(١٠)، كما عرفها (رعد جابر) "بانها الوقت بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية وتشمل زمن الرجوع مضافا اليه زمن الحركة"^(١١)، ويشير كل من (محمد صالح الوحش ومفتي إبراهيم) الى ان سرعة الاستجابة الحركية هي "القدرة على الاستجابة الحركية بأقل زمن ممكن مثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير اتجاهها"^(١٢). وتعرف أيضا "بانها الفترة الزمنية بين اليعاز والحركة"^(١٣)

ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من المصادر والتعريفات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية على أنها قابلية الرياضي على سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركي لحافز أو مثير معين بأقل زمن ممكن.
٢-١-١-٥ القوة المميزة بالسرعة:

"ان القوة المميزة بالسرعة مهمة جدا لكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم، إذ ان الكثير من الحركات التي يؤديها اللاعب داخل الملعب تتطلب

^٥ - قيس ناجي عبد الجبار بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، (مطبعة السنبلة، التعليم العالي، جامعة بغداد، ١٩٨٧)، ص ٢٤٣.

^٦ - Grate. B. J.: Movement Behavior and motor learning, (philately Philae, Febyer, 1975). p.212.

^٧ - حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠)، ص ٦٠.

^٨ - عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ١٤٤.

^٩ - قاسم لزام صبر؛ نظرية الاستعداد وتطبيقات المناطق المحددة بكرة القدم، ط١، (بغداد، ٢٠٠٩)، ص ٤٣-٤٤.

^{١٠} - قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م)، ص ٣٨.

^{١١} - رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد)، ص ٣٨.

^{١٢} - محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤)، ص ٩٦.

^{١٣} - Januszcz Enwinski: Pixkar eczna- edahsk. (1983), P.212.

توافر القوة المميزة بالسرعة لديه ويجب على لاعب كرة القدم أن ينصف بها إذ تتطلب درجة عالية من القوة ومن السرعة"^(١٤).

"إذ إن تدريب القوة السريعة متعلق بالاستعداد وسلامة الجهاز العصبي كذلك وجوب تجنب ظواهر التعب التي تقلل من السرعة الحركية"^(١٥).

فالقوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة "هي امكانية الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهذا النوع له أهمية في الحركات المتكررة مثل العدو كذلك في مسابقات كرة القدم وغيرها من الألعاب"^(١٦).

وأكد (محمد رضا إبراهيم) أن القوة المميزة بالسرعة هي "قابلية الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة أو مجموعة مقاومات خارجية بأعلى سرعة ممكنة ولمرات عدة"^(١٧).

٢-١-١-١ مطاولة السرعة:

هي مزيج من المطاولة والسرعة وهذا الخليط من العناصر البدنية التي تخص الالعاب الرياضية والفعاليات الرياضية التي تعتمد على السرعة القصوى والأقل من القصوى إذ تسمى بالمطاولة الاوكسجينية لان الأجهزة العضلية تعمل بنقص الأوكسجين ويعرفها (محمد إبراهيم شحاتة) "أنها تمثل قدرة التحمل المطلوب لمقاومة الإرهاق والتعب التي غالباً ما تكون عند الحمل التدريبي بأقصى كثافة أو ما يقارب منها (٨٥% - ١٠٠%) والسائدة هنا عموماً هو التمرينات اللاهوائية عند انتاج الطاقة"^(١٨).

وعرفها (مفتي إبراهيم) "بأنها قدرة الرياضي على مطاولة التعب عند القيام بمجهود وعلى مستوى السرعة القوية أو قريبة من السرعة القصوى إذ يتم انتاج الطاقة اللازمة على الأغلب بالطرائق اللاهوائية"^(١٩).

كما عرفها (ريسان خريبط) بأنها "المقدرة البدنية على الاستمرار في العمل تحت متطلبات النشاط الرياضي في الوقت وهي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة"^(٢٠).

٢-١-١-٢ مطاولة القوة:

تعرف مطاولة القوة بأنها "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد المتعاقب مع وجود مقاومة على المجموعة العضلية المستخدمة"^(٢١).

١٤ - مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨) ص١٢٧.

١٥ - هارة؛ اصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)، ص١٧٩.

١٦ - أمال جابر؛ مبادئ الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، (دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية) ٢٠٠٨، ص٢٦١-٢٦٢.

١٧ - محمد رضا إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص٦٢٠.

١٨ - محمد إبراهيم شحاتة؛ أساسيات التدريب الرياضي، (الإسكندرية، المكتبة المصرية، ٢٠٠٦) ص٢١٥.

١٩ - مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص١٠٧.

٢٠ - ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي؛ (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص١٤٩.

٢١ - محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٢: (القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٢، ص١٠٠).

ويتفق الباحث مع ماجاء به (كمال درويش ومحمد صبحي) نقلا عن (هارا) بان تحمل القوة هو "مقدرة العضلة على القيام بعمل لمدة طويلة ضد مقاومة محددة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي"^(٢٢).
كما يعرفها (ريسان خريبط وعلي تركي) بأنها "قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب"^(٢٣).

٢-١-٢-١-٢ التهديف:

"فالتهديف الجيد هو السلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهديد الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التهديف هو لاعب تخشاه الفرق الأخرى"^(٢٤).
ويعرف (الخشاب) التهديف بأنه "المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة إلى هدف الخصم مستغلا قابليته النفسية والبدنية والفنية والذهنية ضمن اطار القانون"^(٢٥)، إن نتيجة المباراة تتوقف على التهديف الذي يعد الخطوة الاخيرة في سلسلة من الفعاليات.

٢-١-٢-٢ المهارات الاساسية:

٢-١-٢-٢-٢ المناولة:

"من خلال المناولة يمكن للفريق نقل الكرة في أنحاء الملعب كله كما انه ومن خلالها يمكن البدء بهجمة والانتهاء بالتهديف، فمن غير المعقول أن يقوم اللاعب بمراوغة فريق المنافس بالكامل وتسجيل هدف دون إعطاء مناولة مع زملائه"^(٢٦). "إذ أنها تستخدم في اثناء التصويب على المرمى والمناولة إلى الزميل فضلا عن تشتيت الكرة لان نسبة ركل الكرة بالقدم بهدف المناولة تكون أكثر استخداما من التصويب والتشتيت"^(٢٧).
٢-١-٢-٣ الدرجة:

تعد الدرجة من أساسيات كرة القدم، "وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان اخر في الملعب"^(٢٨). وقد "تستخدم الدرجة عندما لا يستطيع اللاعب اعطاء مناولة لأحد زملائه لضغط المنافس عليه إذ يحتاج اللاعب الدرجة بطول الملعب وعرضه، والغاية منها إعطاء مناولة للزميل، ويجب على اللاعب أن يقوم بالدرجة بأقصى سرعة ويراقب تحركات زملائه لإعطاء مناولة بالوقت

^{٢٢} - كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، التدريب الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤) ص٥٦.

^{٢٣} - ريسان خريبط وعلي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، بن ٢٠٠٢) ص٣٨.

^{٢٤} - وسام شامل كامل؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكيميائية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧) ص٤٩ - ٥١.

^{٢٥} - زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم؛ ط٢، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص٢٧٦.

^{٢٦} - ثامر محسن وموفق المولى؛ التمارين التطبيقية بكرة القدم، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص١٦.

^{٢٧} - كامل ملبوخ حسين؛ تاثير منهج تدريبي بنسب مختلفة من الاعداد المهاري والبدني في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم للناشئين، (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٩)، ص٢٢.

^{٢٨} - زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص١٤٥.

المناسب واللاعب يتحرك بدون الكرة أسرع بكثير منه مع الكرة لذلك يجب عدم القيام بالدرجة إلا في الحالات الضرورية التي لا يمتلك اللاعب امكانية إعطاء مناوله ويؤدي الاحتفاظ بالكرة إلى تأخير الهجوم^(٢٩).

٢-١-٢-٤ الإخماد:

إن الإخماد هو "تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء اكانت الكرة قادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة"^(٣٠). اما (الخشاب) فعرفها على أنها "عملية استحواذ على الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدرجة أو التهديد"^(٣١). ويشير (حسن عبد الجواد) إلى إن الإخماد "من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب أحساسا عاليا من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع التحكم بها، لان الفشل في السيطرة على الكرة يعني فقدانها، وبدون إتقان الإخماد لا يستطيع اللاعب إن يقوم بالتهديد والمراوغة بطريقة صحيحة"^(٣٢).

٢-١-٢-٥ تنطيط الكرة بالهواء:

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الصعبة والفعالة "والتي تتطلب قدرة كبيرة من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس"^(٣٣). ويشير (اسعد لازم علي) الى "ان مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات المطلوبة والمهم وعلى اللاعب إتقانها لأنها مطلوبة في ظروف المباريات كلها فعلى المدربين الذين يتعاملون مع اللاعبين المهاجمين إعطائها الوقت الكافي لان وجودها يزرع الثقة بالنفس وينفذ اللاعب الخطط الهجومية الفردية"^(٣٤).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ (دراسة ياسين خضير)(١٩٨٤)^(٣٥):

((دراسة مقارنة لصفة القوة العضلية عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم حسب مراكزهم في العراق)).

بحث مسحي على لاعبي القطر لاندية الدرجة الاولى بكرة القدم ويشمل (القوة السريعة، والقوة الانفجارية، ومطاولة القوة). ومن الاهداف التي وضعها الباحث:

^{٢٩} - صباح رضا جبر (وأخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد، ١٩٩١) ص١٢٧.

١٢٨

^{٣٠} - مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم، ط٢؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥) ص١٢

^{٣١} - زهير الخشاب (وأخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص١٥٩.

^{٣٢} - حسن عبد الجواد؛ كرة القدم - المبادئ الأساسية - الألعاب والأعداد - القانون الدولي، ط٥، اقتبس (اسعد لازم)، رسالة ماجستير) ص٢٩.

^{٣٣} - صالح راضي اميش؛ تأثير أهم عناصر للياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ١٩٩٠) ص٣٧.

^{٣٤} - اسعد لازم علي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (١٥-١٦) سنة؛ (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤) ص٣٢.

^{٣٥} - ياسين خضير عباس؛ دراسة مقارنة لصفة القوة العضلية عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم حسب مراكزهم في العراق(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٤).

- ❖ الحصول على معلومات حول واقع جوانب القوة العضلية للاعبى القطر للدرجة الاولى بكرة القدم.
- ❖ تثبيت مستوى التفاوت بتلك الجوانب بين المراكز التي يشغلها اللاعبون.
- ❖ وضع مستويات معيارية للاعبى القطر للدرجة الاولى بكرة القدم لجوانب القوة العضلية الخاصة باللعبة.
- ❖ في حين شملت عينة البحث لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق حيث بلغت اعداد اللاعبين (٢٣٦) لاعبا من جميع اندية القطر للدرجة الاولى. وتوصل الباحث الى جملة استنتاجات:
- ❖ ان لاعبي خط الوسط هم الافضل في مطاولة عضلات الرجلين وان حراس المرمى هم الاضعف.
- ❖ ان لاعبي خط الدفاع هم الاكثر في رفس الكرة بقدمي اليمين واليسار لابتعد مسافة.
- ❖ نتائج اختبار قوة الرفس بالقدم اليمين افضل من نتائج قوة الرفس بالقدم اليسار.
- ❖ اختبارات القوة العضلية للذراعين ضعيفة العلاقة مع قوة الرجلين.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتملت عينة البحث على لاعبين الدرجة الأولى لمحافظة الانبار وبغداد وضمت (٨٠) لاعب من المجموع الكلي لمجتمع الأصل، وتم اختيار الأندية المتقدمة في ترتيب الدوري ويمثلون المحافظتين، تم اختيارهم عمديا.

٣-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- ❖ شريط قياس نسيجي(كتان).
- ❖ ساعة توقيت نوع (Sony) عدد(٤).
- ❖ حبال لتقسيم المرمى لإجراء الاختبارات.
- ❖ كرات قدم قانونية من حيث الوزن والمحيط عدد(١٠).
- ❖ بورك لتخطيط الملعب.
- ❖ أقلام ملونه(١٢).
- ❖ صافرة عدد(٤) نوع (فوكس).
- ❖ شواخص بلاستيكية (أعلام) عدد (١٠).
- ❖ ملاعب كرة قدم قانونية خاصة بالأندية قيد البحث.

٣-٤ الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة المستخدمة في البحث:

الجدول (١)

اختبارات القدرات

الاختبارات	القدرات
اختبار العدو (٣٠)م ^(٣٦)	السرعة القصوى
اختبار القفز العمودي (سرجنت) ^(٣٧)	القوة الانفجارية للرجلين
اختبار الحجل لأقصى مساحة في (١٠) ثا ^(٣٨)	القوة المميزة بالسرعة
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية ^(٣٩)	سرعة الاستجابة الحركية
الركض بين الشواخص (٢٠)م ^(٤٠)	الرشاقة
الركض المكوكي (٤٠×٥)م ^(٤١)	مطاوله السرعة
القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (٣٠) ثا ^(٤٢)	مطاوله القوة

- ^{٣٦} - محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص ٣٧
- ^{٣٧} - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وآخرون؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط ٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)، ص ٦٤.
- ^{٣٨} - قاسم حسن حسين بسطويبي احمد؛ التدريب العضلي الايروتنوي في مجال الفعاليات الرياضية: (بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩م)، ص ١٥٤.
- ^{٣٩} - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وآخرون؛ نفس المصدر، ص ٢٠٤.
- ^{٤٠} - ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية؛ ج ١: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٦)، ص ١٥٥.
- ^{٤١} - كاظم الربيعي وموفق المولى؛ مصدر سيق ذكره ص ٢٨٠.
- ^{٤٢} - أنير محمد صبري؛ تأثير تطوير مطاوله القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣) ص ١٣٦.

الجدول (٢)

اختبارات المهارات

الاختبارات	المهارات
التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (١١) م ^(٤٣)	التهديف
اختبار المناولة المتوسطة ^(٤٤)	المناولة
مدى مقدرة اللاعب على التحكم بالكرة في أثناء الدرجة بين الشواخص ^(٤٥)	الدرجة
مدى قدرة اللاعب على التحكم بالكرة عن طريق الامتصاص والكتم ^(٤٦)	الإخماد
التحكم في تنطيط الكرة في الهواء ^(٤٧)	تنطيط الكرة في الهواء

٣-٥ التجارب الاستطلاعية:

^{٤٣} - عماد ناظم؛ اثر برنامج تدريبي مفتوح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم: (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩) ص ٤٠.

^{٤٤} - زهير قاسم ومعتز بونس ذنون؛ كرة القدم مهارات اختبارات قانون: (الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ٢٠٠٥) ص ٨٣.

^{٤٥} - زهير قاسم الخشاب ومعتز بونس ذنون؛ نفس المصدر، ص ٢١.

^{٤٦} - زهير قاسم الخشاب ومعتز بونس ذنون؛ نفس المصدر، ص ٥٧.

^{٤٧} - لؤي غانم الصم يدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١: (اربيل، ب.م. ، ٢٠١٠) ص ٢٨٧.

اولاً: تم القيام بتجربة استطلاعية أولى على عينة مكونه من (١٠) لاعبين من نادي الصمود الرياضي وهم عينة من أفراد مجتمع البحث ، أقيمت التجربة يوم الأحد الموافق ٢٤/٤/٢٠١١ في تمام الساعة (٤:٣٠).

ثانياً: عمد الباحث إلى إجراء تجربة استطلاعية ثانية على عينة مكونة من (١٢) لاعبا يمثلون نادي الجولان الرياضي وهم عينة من أفراد مجتمع البحث . كان الغرض منها استخراج الأسس العلمية للاختبارات. أجريت التجربة يوم السبت الموافق ٣٠/٤/٢٠١١ في تمام الساعة (٤:٣٠) وأعيدت بعد خمسة أيام ونظرا لطول مدة الاختبارات والتي استغرقت ثلاثة أيام وهي مدة طويلة، لذا عمد الباحث إلى تقسيمها لثلاثة ايام وإعادتها بعد خمسة أيام.

٦-٣ الأسس العلمية:

الجدول (٣)

مفردات الاختبارات ومعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية.

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	التهديف على هدف مقسم بدرجات من على بعد (١١) م	٠,٨٩	٠,٩٤	٠,٨٥
٢	اختبار المناولة المتوسطة	٠,٧٩	٠,٨٨	٠,٨٢
٣	اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد)	٠,٧٥	٠,٨٦	٠,٨٥
٤	اختبار التحكم في تنطيط الكرة في الهواء	٠,٧٧	٠,٨٧	٠,٩٠
٥	اختبار الدرجة	٠,٨٧	٠,٩٣	٠,٨٩
٦	اختبار السرعة القصوى العدو (٣٠) م	٠,٨٧	٠,٩٣	٠,٨٩
٧	الركض بين الشواخص (٢٠) م	٠,٨٢	٠,٩٠	٠,٨٤
٨	مطاولة القوة (القفز العمودي في وضع القرفصاء) لمدة (٣٠) ثا	٠,٧٨	٠,٨٨	٠,٨١
٩	استجابة حركية	٠,٨٤	٠,٩١	٠,٨٣

٠,٨٦	٠,٨٨	٠,٧٩	قوة انفجارية	١٠
٠,٨٧	٠,٩٠	٨١	الحمل لأقصى مسافة في (١٠) ثا	١١
٠,٨٨	٠,٨٧	٠,٧٦	مطاولة السرعة الركض المكوكي (٥ × ٤٠) م	١٢

*- بلغت قيمة (ر) الجدولية () عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة الحرية (ن - ٢) وهي (١٢ - ٢ = ١٠) .

٧-٣ التجربة الرئيسية :

نظرا لاستكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية التي أكدت صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات، تم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٨٠) لاعبا للموسم (٢٠١٠-٢٠١١)، إذ تم إجراء الاختبارات في ملاعب الأندية المعنية بالبحث فضلا عن بعض الملاعب البديلة. واستغرقت الاختبارات (١٢) يوما بدأت يوم الأحد الموافق ٢٠١١/٥/٨ لغاية يوم الاثنين الموافق (٢٠١١/٥/٣٠)، وزعت الاختبارات وفق أسلوب متدرج ومتسلسل ونظرا لكثرة الاختبارات، عمل الباحث على توزيعها على شكل أيام في كل نادٍ إذ يعمل كل ثلاثة أيام في نادي ثم ينتقل إلى نادٍ آخر، الغرض منها أولا عدم إحراج المدربين وثانيا التخلص من عملية التأثير التدريبي التي تؤثر في اختبارات العينة. وتم العمل بأشراف الباحث ومساعدة فريق العمل وبعد إتمام التجربة تم تفرغ الاستمارات واستحصال البيانات، واتجه الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية.

٨-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية:

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ الوسيط.
- ❖ معامل الالتواء.
- ❖ معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ❖ اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية والمهارية وتحليلها:

٤-١-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية وتحليلها:

الجدول (٤)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
0.577	3.150	0.129	3.519	ثانية	السرعة القصوى
0.146-	58.000	4.809	57.575	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.236	34.005	2.505	34.240	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
0.617-	6.100	0.562	6.030	ثانية	الرشاقة
0.270	1.815	0.072	1.828	ثانية	الاستجابة حركية

0.278-	35.150	2.391	34.654	ثانية	مطاولة السرعة
0.778	20.000	2.574	19.737	تكرار	مطاولة القوة

يتبين من الجدول (٤):

في اختبار السرعة القصوى:

بلغ الوسط الحسابي (٣,٥١٩) ثا، بانحراف معياري (٠,١٢٩) والوسيط (٣,١٥٠) بمعامل التواء مقداره (٠,٥٧٧).

في اختبار القوة الانفجارية:

بلغ الوسط الحسابي (57.575) ثا، بانحراف معياري (4.809) والوسيط (58.000) بمعامل التواء مقداره (-0.146).

في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

بلغ الوسط الحسابي (34.240) ثا، بانحراف معياري (2.505) والوسيط (34.005) بمعامل التواء مقداره (0.236).

في اختبار الرشاقة:

بلغ الوسط الحسابي (6.030) ثا، بانحراف معياري (0.562) والوسيط (6.100) بمعامل التواء مقداره (-0.617).

في اختبار الاستجابة الحركية:

بلغ الوسط الحسابي (1.828) ثا، بانحراف معياري (0.072) والوسيط (1.815) بمعامل التواء مقداره (0.270).

في اختبار مطاولة السرعة:

بلغ الوسط الحسابي (34.654) ثا، بانحراف معياري (2.391) والوسيط (35.150) بمعامل التواء مقداره (-0.278).

في اختبار مطاولة القوة:

بلغ الوسط الحسابي (19.737) ثا، بانحراف معياري (2.574) والوسيط (20.000) بمعامل التواء مقداره (0.778).

٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات المهنية وتحليلها:

الجدول (٥)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات المهنية

المعالجات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء

المتغيرات					
التهديف	درجة	٨,٢٥٠	٢,٩٧٤	٨,٠٠٠	٠,١٧٤
المنافسة	درجة	٥٠,٢١٢	٣,٣٠٩	٥٠,٠٠٠	٠,٤٦٩-
الدخول	ثانية	٢٠,٥٤١	٢,٠٠٢	٢٠,١٠٠	٠,٣٨٩
السيطرة (الإخماد)	درجة	٤٧,٠٠٠	١٦,٠٢٢	٥٠,٠٠٠	٠,٥٢٦
تنظيم الكرة	ثانية	٢٧٧,٤٥٥	١٦٨,٣٦٢	١٨٢,٦٦٠	٠,٨٠١

يتبين من الجدول (٥):
في اختبار التهديف:

بلغ الوسط الحسابي (٨,٢٥٠) ثا، بانحراف معياري (٢,٩٧٤) والوسيط (٨,٠٠٠) بمعامل التواء مقداره (٠,١٧٤).

في اختبار المنافسة:

بلغ الوسط الحسابي (٥٠,٢١٢) ثا، بانحراف معياري (٣,٣٠٩) والوسيط (٥٠,٠٠٠) بمعامل التواء مقداره (-٠,٤٦٩).

في اختبار الدخول:

بلغ الوسط الحسابي (٢٠,٥٤١) ثا، بانحراف معياري (٢,٠٠٢) والوسيط (٢٠,١٠٠) بمعامل التواء مقداره (٠,٣٨٩).

في اختبار السيطرة (الإخماد):

بلغ الوسط الحسابي (٤٧,٠٠٠) ثا، بانحراف معياري (١٦,٠٢٢) والوسيط (٥٠,٠٠٠) بمعامل التواء مقداره (٠,٥٢٦).

في اختبار تنظيم الكرة في الهواء:

بلغ الوسط الحسابي (٢٧٧,٤٥٥) ثا، بانحراف معياري (١٦٨,٣٦٢) والوسيط (١٨٢,٦٦٠) بمعامل التواء مقداره (٠,٨٠١).

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين أندية بغداد و الانبار بكرة القدم وتحليلها:

الجدول (٦)

قيم الأوساط والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين أندية بغداد والانبار
للقدرات البدنية

الدلالة	قيمة(ت)		الانبار		بغداد		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	نسبة الخطأ	المحسوبة	ع [±]	س-	ع [±]	س-		
عشوائي	٠,٣٤	٠,٩٦٠	٠,١٦٤	٣,٥٣٤	٠,٠٨٢	٣,٥٠٦	ثانية	السرعة القصى
معنوي	٠,٠٠	٧,٣٦٧	٣,٨٥١	٥٤,٤٣٥	٣,٥٨٥	٦٠,٥٦١	سم	القوة الانفجارية
معنوي	٠,٠٠	٥,٤١٢	٢,٢١١	٣٥,٥٧٤	٢,٠٨٩	٣٢,٩٧٢	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٠,٠٠	٦,٥٢٠	٠,٤١٩	٦,٣٧٠	٠,٤٨٧	٥,٧٠٦	ثانية	الرشاقة
معنوي	٠,٠٠	٢,٩٤٠	٠,٠٧٥	١,٨٥٢	٠,٠٦٣	١,٨٠٦	ثانية	الاستجابة الحركية
معنوي	٠,٠٠	٨,١٥٢	١,٤٥١	٣٦,٣٠٧	٢,٠٢٣	٣٣,٠٨٢	ثانية	مطاوله السرعة
معنوي	٠,٠٠	٤,٠٦٤	١,٨٩٨	١٨,٦٤١	٢,٧١٥	٢٠,٧٨٠	تكرار	مطاوله القوة

*مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧٨). **مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٧٨).

يتبين من الجدول (٦):

في متغير السرعة القصى:

هناك فروق ذات دلالة غير معنوية، إذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٣,٥٠٦) ثا، بانحراف معياري (٠,٠٨٢)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٣,٥٣٤) ثا، بانحراف معياري (٠,١٦٤)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٩٦٠)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٣٤).

في اختبار القوة الانفجارية:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، إذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٦٠,٥٦١) سم، بانحراف معياري (٣,٥٨٥)، في حين بلغ الوسط

الحسابي لأندية الانبار (٥٤,٤٣٥)سم، بانحراف معياري (٣,٨٥١)، وكانت قيمة(ت) المحسوبة (٧,٣٦٧)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، اذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٣٢,٩٧٢)ثا، بانحراف معياري (٢,٠٨٩)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٣٥,٥٧٤)ثا، بانحراف معياري (٢,٢١١)، وكانت قيمة(ت) المحسوبة (٥,٤١٢)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

في اختبار الرشاقة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، اذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٥,٧٠٦)ثا، بانحراف معياري (٠,٤٨٧)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٦,٣٧٠)ثا، بانحراف معياري (٠,٤١٩)، وكانت قيمة(ت) المحسوبة (٦,٥٢٠)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

في اختبار الاستجابة الحركية:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، اذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (١,٨٠٦)ثا، بانحراف معياري (٠,٠٦٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (١,٨٥٢)ثا، بانحراف معياري (٠,٠٧٥)، وكانت قيمة(ت) المحسوبة (٢,٩٤٠)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

في اختبار مطاولة السرعة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، اذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٣٣,٠٨٢)ثا، بانحراف معياري (٢,٠٢٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٣٦,٣٠٧)ثا، بانحراف معياري (١,٤٥١)، وكانت قيمة(ت) المحسوبة (٨,١٥٢)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

في اختبار مطاولة القوة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، اذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٢٠,٧٨٠)، بانحراف معياري (٢,٧١٥)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (١٨,٦٤١)، بانحراف معياري (١,٨٩٨)، وكانت قيمة(ت) المحسوبة (٤,٠٦٤)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

٤-١-٤ عرض نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين أندية بغداد والانبار بكرة القدم وتحليلها:

الجدول (٧)

قيم الأوساط والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين أندية بغداد والانبار للمهارات الأساسية

المعالجات	وحدة	بغداد	الانبار	قيمة(ت)	الدلالة
-----------	------	-------	---------	---------	---------

المتغيرات	القياس	-س	ع [±]	-س	ع [±]	المحسوبة	نسبة الخطأ
التهدف	درجة	١٠,٠٩٧	٢,١٨٨	٦,٣٠٧	٢,٤٠٧	٧,٣٧٣	٠,٠٠
المناولة	درجة	٥١,٥٨٥	٣,٣٨٣	٤٨,٧٦٩	٢,٥٥٩	٤,١٨٢	٠,٠٠
الدرجة	ثانية	١٩,٤٦٦	١,٤٧٤	٢١,٦٧٢	١,٨٦٨	٥,٨٧٧	٠,٠٠
السيطرة(الإخماد)	درجة	٥٣,٤١٤	١٧,٤٠٨	٤٠,٢٥٦	١١,١١٨	٤,٠٠٦	٠,٠٠
تنظيف الكرة	ثانية	٣٨٦,٠٥٤	١٣٨,٤٠٩	١٦٣,٢٨٦	١١٢,٥٢٣	٧,٨٧٥	٠,٠٠

*مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨). **مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٣٨).

يتبين من الجدول (٧):
في اختبار التهدف:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد ، إذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (١٠,٠٩٧) د، بانحراف معياري (٢,١٨٨)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٦,٣٠٧) د، بانحراف معياري (٢,٤٠٧)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٣٧٣)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).
في اختبار المناولة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، إذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٥١,٥٨٥) د، بانحراف معياري (٣,٣٨٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٤٨,٧٦٩) د، بانحراف معياري (٢,٥٥٩)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٤,١٨٢)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).
في اختبار الدرجة:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد ، إذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (١٩,٤٦٦) ثا، بانحراف معياري (١,٤٧٤)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٢١,٦٧٢) ثا، بانحراف معياري (١,٨٦٨)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٨٧٧)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).
في اختبار الإخماد:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، إذ بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٥٣,٤١٤) د، بانحراف معياري (١٧,٤٠٨)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (٤٠,٢٥٦) د، بانحراف معياري (١١,١١٨)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٠٦)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).
في اختبار تنظيف الكرة في الهواء:

هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح لاعبي أندية بغداد، حيث بلغ الوسط الحسابي لأندية بغداد (٣٨٦,٠٥٤) ثا، بانحراف معياري (١٣٨,٤٠٩)، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الانبار (١٦٣,٢٨٦) ثا، بانحراف معياري (١١٢,٥٢٣)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٨٧٥)، بنسبة خطأ مقدارها (٠,٠٠).

٤ - ٢ مناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية بين لاعبي أندية بغداد وأندية الانبار وقيمة - ت - المحسوبة والجدولية وحدود الثقة ومستوى الدلالة:

من اجل التعرف على طبيعة نتائج أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية، كان لابد للباحث من معرفة متوسط انجاز العينة في كل اختبار، ولكون الأوساط الحسابية وحدها غير كافية لإعطاء الوصف الدقيق لطبيعة البيانات التي تمثلها، كان لزاما على الباحث استخدام مقياس الانحراف الذي يعبر عن تشتت (التقارب والتباعد) بين قيم مفردات الاختبارات البدنية قيد البحث والذي يساعد في إجراء المقارنة التي حددها الباحث كهدف من مجمل الأهداف التي وضعها لبحثه.

يتضح لنا من الجدول (٦) بان جميع قيم الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات البدنية التي سجلها لاعبو أندية بغداد هي اكبر من قيم الأوساط الحسابية التي سجلها لاعبو أندية الانبار عدى قيمة واحدة هي في اختبار السرعة القصوى لم تسجل فروق لصالح أندية بغداد أما انحرافاتها المعيارية هي اقل أيضا أي أن تشتت عينة بغداد عن الوسط اقل من تشتت عينة الانبار في مجمل القيم البدنية، وهذا ماجعل المعالجة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة هو اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١) ولصالح أندية بغداد .

أن هذه الفروق التي ظهرت لصالح لاعبي أندية بغداد على حساب لاعبي أندية الانبار في نتائج البحث البدنية عدى متغير صفة السرعة القصوى هو ليس بالضرورة يعطي لمبدأ الفروق بان لاعبي هذه الأندية هم أفضل من لاعبي الانبار ولكن الطرف التي عليها لاعبي أندية بغداد هو أفضل من نواحي عدة منها:

١- مستوى البنية التحتية لهذه الأندية أفضل من أندية الانبار.
٢- مستوى اللاعبين والقاعدة العريضة لهؤلاء اللاعبين هي اكبر من محافظة الانبار.

٣- مستوى المدربين المشرفين العاملين في أندية بغداد فرصهم اكبر من أندية الانبار.

٤- التخصيص المالي وفرصة الاستثمار لأندية بغداد أفضل من أندية الانبار.
٥- مستوى مراحل الأعداد في الموسم الرياضي للاعبي أندية بغداد أفضل من لاعبي أندية الانبار.

٦- مستوى المباريات التجريبية ومستواها للاعبي أندية بغداد أفضل من لاعبي أندية الانبار.

٧- الوضع الاجتماعي والأمني أفضل للاعبي أندية بغداد من لاعبي أندية الانبار.

٨- مستوى الدعم الحكومي المؤسساتي لأندية بغداد أفضل من الدعم لأندية الانبار.

ومجمل هذه النقاط ساهمت بان ظهرت الفروقات لصالح أندية بغداد، وان مستوى هذه القدرات يرتكز بالضرورة على مستوى الأداء البدني الذي عليه اللاعبين. ويعزو الباحث ذلك إن اغلب تدريبات هذه الفرق تكون غير مدروسة وغير مبرمجة واغلب التمرينات لهذه الفرق تتم عن طريق اللعب فريقين والتنافس فيما بين اللاعبين وهذا يساهم في تطوير القابلية البدنية عشوائيا وغير منسق وان الاستنتاج الذي يتبناه الباحث في هذا الخصوص، هو إن التمرينات التنافسية وأسلوب تنفيذها من قبل لاعبي أندية بغداد كان له الاثر الواضح بتفوق قيم الأوساط الحسابية لهم عن اقرانهم في الانبار.

ويذكر عماد الدين عباس "يتميز أسلوب الأداء التنافسي كونه يسهم بالتأثير في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعب"^(٤٨).

أما حنفي محمود مختار "يذكر أن التدريب بأسلوب الأداء الذي يتميز بالتنافس يعد ناجحا جدا مع اللاعب فهو مبهج ويثير حماسهم وفيه تنافس وإثارة مما يجعل اللاعبين يظهرون أقصى قدراتهم، ويجعل التدريب مرتفع الشدة متناسبا مع شدة المباراة"^(٤٩).

يرى الباحث ضرورة الاهتمام بالتدريبات التنافسية لكن ضمن مناهج تدريبية معدة جيدا من قبل مدربي هذه الأندية لتنعكس دورها على قيم العلاقات الارتباطية التي ظهرت هنا ضعيفة فيما بينها.

٤ - ٣ مناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية بين لاعبي أندية بغداد وأندية الانبار وقيمة - ت - المحسوبة والجدولية وحدود الثقة ومستوى الدلالة:

من اجل التعرف على طبيعة نتائج أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية، كان لابد للباحث من معرفة متوسط انجاز العينة في كل اختبار، ولكون الأوساط الحسابية وحدها غير كافية لإعطاء الوصف الدقيق لطبيعة البيانات التي تمثلها، كان لزاما على الباحث استخدام مقياس الانحراف الذي يعبر عن تشتت (التقارب والتباعد) بين قيم مفردات الاختبارات المهارية قيد البحث والذي يساعد في إجراء المقارنة التي حددها الباحث كهدف من مجمل الأهداف التي وضعها لبحثه .

ويتضح لنا من الجدول (٧) بان جميع قيم الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات المهارية التي سجلها لاعبو أندية بغداد هي اكبر من قيم الأوساط الحسابية التي سجلها لاعبو أندية الانبار، أما انحرافاتها المعيارية هي اقل أيضا أي أن تشتت عينة بغداد عن الوسط اقل من تشتت عينة الانبار في مجمل القيم البدنية، وهذا ما جعل المعالجة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة هو اكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١) ولصالح أندية بغداد.

ويرى الباحث أن هذه الفروق التي ظهرت لأسباب تم ذكرها في الجانب البدني ولكن يضيف الباحث هنا بأن المهارات الحركية للعبة كرة القدم فهي مهارات متعلمة منذ الصغر وفيها إلية التعلم جيدة أي أن إتقان هذه المهارات يكون عن طريق

^{٤٨} - عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفرق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط٢، (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧)، ص٢٤٠.

^{٤٩} - حنفي محمود مختار: مصدر سبق ذكره، ص١٨٧.

التكرارات الكبيرة والكثيرة التي يقوم بها اللاعبين إثناء عمرهم التدريبي إذا علمنا بان عمر التدريبي لأغلب اللاعبين يتميزون بأعمار تدريبية لا يقل عن (٥) أو (٦) سنوات في مرحلة المتقدمين وهذا يعطي أيضا بروز الفروق الفردية بين اللاعبين واقراءهم من المحافظات الأخرى، ومن البديهيات المعروفة في مجال التدريب الرياضي والتعلم الحركي انه كلما زاد العمر التدريبي للاعب كلما أسهم ذلك في زيادة خبرته وتطور مستواه المهاري والبدني معا في حالة التدريب الصحيح والمنظم والمستمر بمنهجية علمية، ومن الملاحظ للاعبى أندية البحث في محافظة بغداد والانباء لأتقل أعمارهم التدريبية كمعدل وسطي عن خمس سنوات لذلك لانستغرب من ظهور هذه الفروق في قيم الاختبارات المهارية .

ويذكر (بيتر.ج.ل طومسون) " أن للعمر التدريبي له الدور البارز والكبير في ظهور الفروق الفردية فنلاحظ هناك علاقة بين قدرات واستعداد المتعلم وعملية التعلم، إذ أن كل لاعب له مستوى مختلف من اللياقة البدنية وفي الخبرة وكلما زاد عدد سنوات التدريب اثر ذلك في مستوى اللياقة البدنية والقدرة على العمل المهاري" (٥٠)

ويرى الباحث بان تكرار الأداء للمهارات في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دورا رئيسا في تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة ، وهذا يعطل الفروقات التي خرج بها الباحث في بحثه هذا لصالح لاعبي أندية بغداد في القدرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى ذلك وبسبب كثرة المواقف الحركية التي يتعرض لها اللاعب خلال سير المباراة التي يشترك بها هؤلاء اللاعبين والتي تعتمد بصورة كبيرة على الاستجابة العالية لردود أفعال حركات اللاعب الخصم.

ويذكر (كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون) " إن أنشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليست دائما مكررة فقد يوضع اللاعب أحيانا في ظروف يكون مسؤولا بمفرده أو مع زملائه من اللاعبين عن تسجيل هدف أو إنقاذ مرماه ومنع هجوم أو تسجيل هدف مضاد" (٥١)

ويرى الباحث إن النتائج المهارية التي ظهرت لدى لاعبي أندية بغداد وتفوقها بالمجمل على لاعبي الانباء هو تفوق منطقي وطبيعي متوقع للظروف التي عليها هؤلاء اللاعبين في أديتهم ومدينتهم التي ظروفها أفضل من محافظة الانباء وعليه فقد تم تشخيص القوة والضعف في مجمل القدرات البدنية والمهارية ولكن يوضح ويسجل الضعف على عدم وجود ترابط منطقي للعلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات المبحوثة ولجميع أفراد عينة البحث وبذلك تحققت لنا الفروض التي فرضها الباحث على وفق الأهداف التي وضعها في بحثه هذا ومن خلالها توصل الباحث إلى صياغة مجموعة من الاستنتاجات المنطقية التي ساهمت بدورها بتحديد مجموعة توصيات عامة وتوصيات خاصة وتوصيات بحثية خدمتا للبحث العلمي الدقيق .

٥٠ - بيتر.ج.ل طومسون: المدخل إلى نظريات التدريب، (القاهرة، ترجمة مركز التنمية الإقليمي، ١٩٩٦) ص ٨٤ .
٥١ - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد- نظريات تطبيقات، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢)، ص ٤٠ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي:

- ١) أن مستوى القدرات البدنية متقارب بين أندية بغداد والانباء عدا متغير القوة الانفجارية فهناك فرق واضح بين مستواهما.
- ٢) أن مستوى القدرات المهارية متقارب في مهارة (التهديف، والدرجة) وهناك تباين في مستوى (المناوله، السيطرة، تنطيط الكرة) بين أندية بغداد والانباء.
- ٣) أن مستوى القدرات البدنية لأندية بغداد أفضل من مستواها لأندية الانباء.
- ٤) أن مستوى القدرات المهارية لأندية بغداد أفضل من مستواها لأندية الانباء.
- ٥) أن مستوى القدرات البدنية (الاستجابة الحركية ومطاولة السرعة) كان من أفضل القدرات لدى أندية بغداد.
- ٦) أن مستوى القدرات البدنية (مطاولة السرعة ومطاولة القوة والرشاقة والقوة الانفجارية) كانت من أفضل القدرات المؤثرة بمستوى مهارة (المناوله والدرجة والسيطرة) في أندية بغداد.
- ٧) لم يكن هناك تأثير للقدرات البدنية المتبقية في المهارات المذكورة ولم يكن هناك تأثير للقدرات البدنية على باقي المهارات في أندية بغداد.
- ٨) يوجد تباين في مستوى أداء القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية بين لاعبي أندية بغداد ولاعبي أندية الانباء .

٥-٢ التوصيات:

- ١) الاهتمام بالقدرات البدنية لأندية الانباء بشكل أكثر ضمن المناهج التدريبية وبالأخص متغير القوة الانفجارية.
- ٢) الاهتمام بالقدرات المهارية (المناوله، السيطرة، تنطيط الكرة) لأندية الانباء وتطويرها لأنها ستساهم في تطوير المهارات الأخرى.
- ٣) تطوير المهارات التي لم تثبت لها علاقة إحصائية مع القدرات البدنية المذكورة والاهتمام ببقية المهارات وبقية القدرات بالنسبة لأندية بغداد.

- ٤) الاهتمام بتطوير القدرات المهارية والقدرات البدنية بشكل عام بالنسبة للاعبين الأندية في محافظة الانبار.
- ٥) يجب على أندية بغداد تطوير المهارات والقدرات بشكل اكبر وأفضل وإيجاد وسائل تدريبية أفضل لتطوير اللاعبين لهذه الأندية .
- ٦) اهتمام الباحثين بتوسيع دائرة البحث إلى مجال أوسع ولأندية أكثر بالنسبة للقطر العراقي.
- ٧) تعميم هذا النوع من البحوث على فرق الفئات العمرية لفرق الأندية لمحافظة العراق كافة .
- ٨) دراسة قدرات بدنية ومهارية لم يتسنى للباحث دراستها في هذا البحث من أجل نتائج أدق واشمل بالنسبة للفرق العراقية.
- ٩) التوسع في جعل دائرة البحث تقارن بنتائج إقليمية أو عالمية من خلال نتائج اختبارات الفرق المتقدمة بالنسبة للأندية أو بالنسبة للمنتخبات الوطنية.
- ١٠) استحداث وسائل إحصائية أخرى في نتائج البحث مثل التنبؤ لأجل معرفة تطوير المتغيرات ذات العلاقة وتطويرها بشكل أفضل.

المصادر

- ❖ أثير محمد صبري؛ تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣)
- ❖ اسعد لازم علي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (١٥ - ١٦) سنة؛ (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤)
- ❖ أمال جابر؛ مبادئ الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، (دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية)
- ❖ بسطويسي احمد؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان وتعلم تكتيك التدريب؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- ❖ بيتر ج.ل.طومسون: المدخل إلى نظريات التدريب، (القاهرة، ترجمة مركز التنمية الإقليمي، ١٩٩٦)
- ❖ ثامر محسن وموفق المولى؛ التمارين التطبيقية لكرة القدم، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
- ❖ حسن عبد الجواد؛ كرة القدم – المبادئ الأساسية – الألعاب والأعداد – القانون الدولي، ط٥، اقتبسه (اسعد لازم)، (رسالة ماجستير)

- ❖ حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠)
- ❖ رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد)
- ❖ ريسان خريبط وعلي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، بن ٢٠٠٢)
- ❖ ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي؛ (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨)
- ❖ ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية؛ ج ١: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٦)
- ❖ زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم؛ ط ٢، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
- ❖ زهير قاسم ومعتز يونس ذنون؛ كرة القدم مهارات اختبارات قانون: (الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ٢٠٠٥)
- ❖ صالح راضي اميش؛ تأثير أهم عناصر للياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز: (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ١٩٩٠)
- ❖ صباح رضا جبر (وآخرون)؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة بغداد، ١٩٩١)
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي في التكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩)
- ❖ عماد الدين عباس: التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفرق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط ٢، (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧)
- ❖ عماد ناظم؛ اثر برنامج تدريبي مفتوح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩)
- ❖ عمر عمار احمد؛ تأثير التدريب بأسلوب المقاوامات بالإطالة العضلية على المدى الحركي ومكونات الخطوة والانجاز بعد ١٠٠ شاب: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤)
- ❖ قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م)
- ❖ قاسم حسن حسين بسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايروتوني في مجال الفعاليات الرياضية: (بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩م)
- ❖ قاسم لزام صبر؛ نظرية الاستعداد وتطبيقات المناطق المحددة بكرة القدم، ط ١، (بغداد، ٢٠٠٩)
- ❖ قيس ناجي عبد الجبار بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، (مطبعة السنبلة، التعليم العالي، جامعة بغداد، ١٩٨٧)

- ❖ كامل ملبوخ حسين؛ تأثير منهج تدريبي بنسب مختلفة من الاعداد المهاري والبدني في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم للناشئين، (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠٠٩)
- ❖ كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد- نظريات تطبيقات، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢)
- ❖ كمال درويش ومحمد صبحي حسنين، التدريب الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)
- ❖ لؤي غاتم الصم يدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١: (ربيل، ب. م. ٢٠١٠، ٢٠١٠)
- ❖ محمد إبراهيم شحاتة؛ أساسيات التدريب الرياضي، (الإسكندرية، المكتبة المصرية، ٢٠٠٦)
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وآخرون؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)
- ❖ محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٢: (القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٢، ص١٠٠).
- ❖ محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، (بغداد، مكتب الفضلي، جامعة بغداد، ٢٠٠٨)
- ❖ محمد صبحي حسنين، واحمد كسري معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١ (القاهرة، مركز الفكر العربي ١٩٩٨)
- ❖ محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)
- ❖ محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤)
- ❖ مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٥)
- ❖ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨)
- ❖ هارة؛ اصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)
- ❖ وسام شامل كامل؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧)

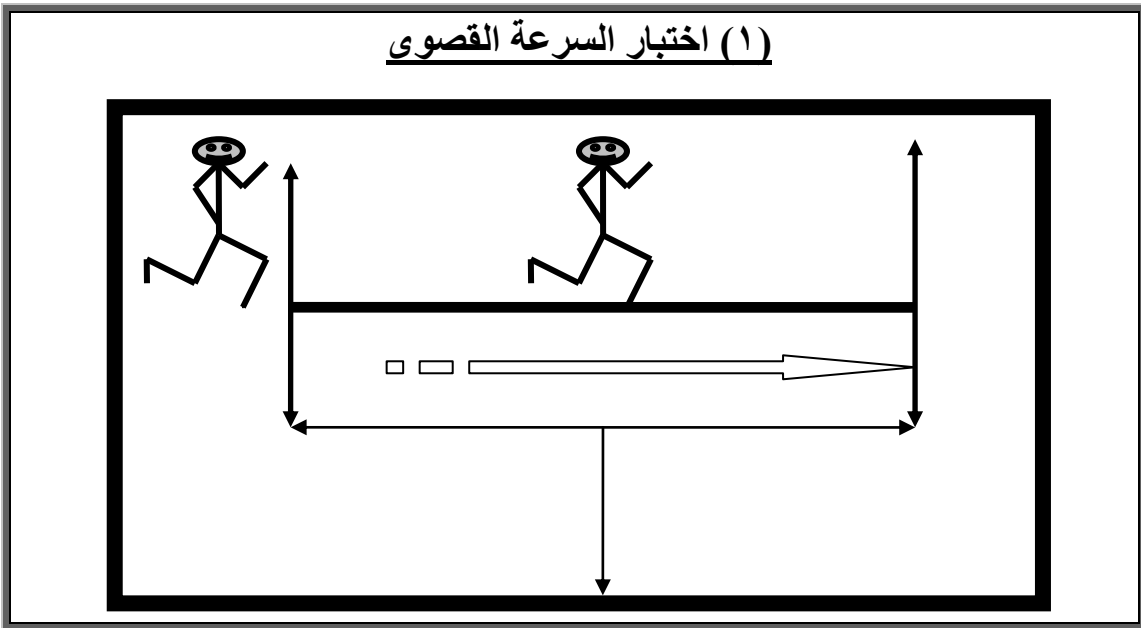
المصادر الأجنبية:

- ❖ Grate. B. J.: Movement Behavior and motor learning, (philately Philae, Febyer, 1975)
- ❖ Januszcz Enwinski: Pixkar eczna- edahsk. (1983)

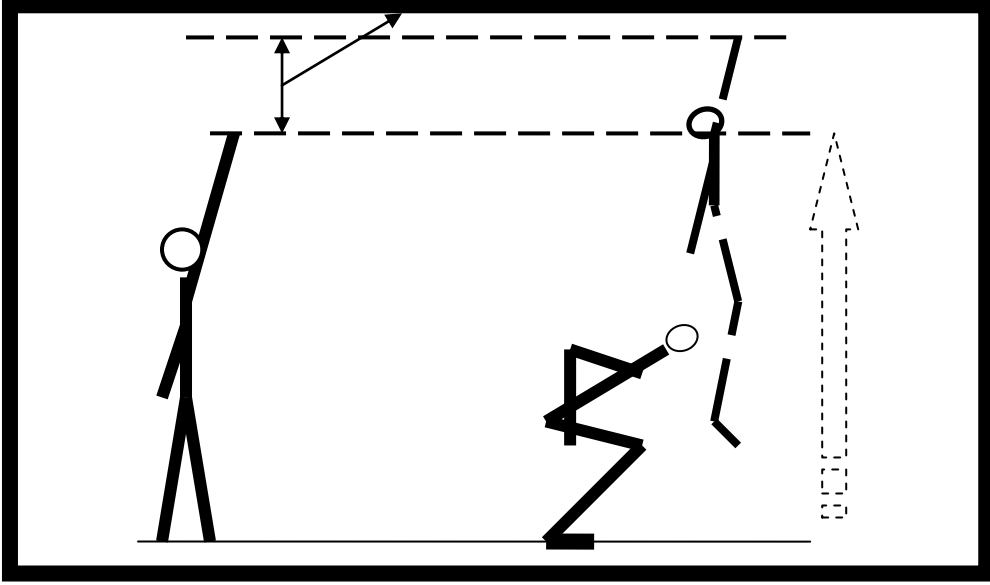
ملحق (١)

الاختبارات البدنية

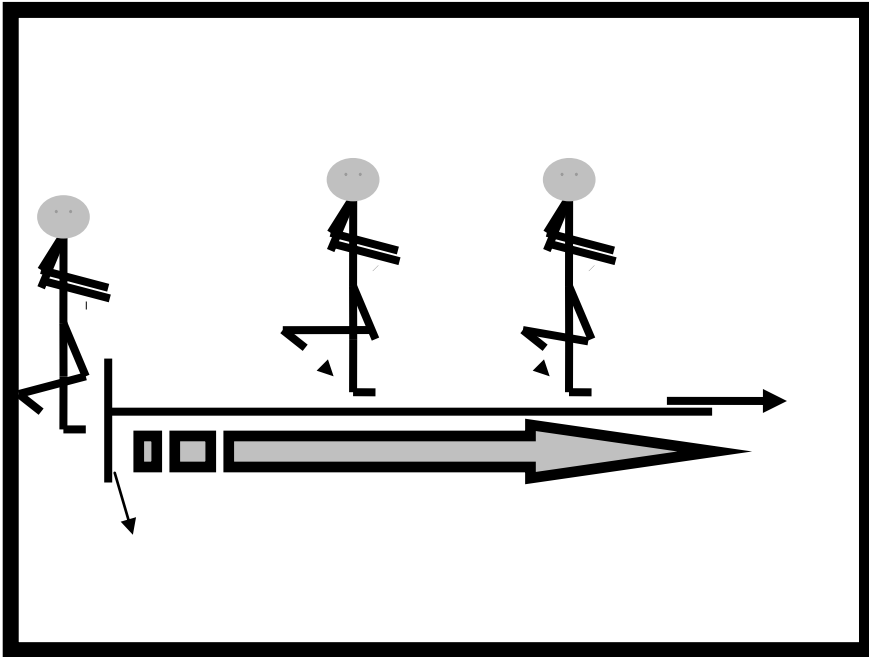
(١) اختبار السرعة القصوى



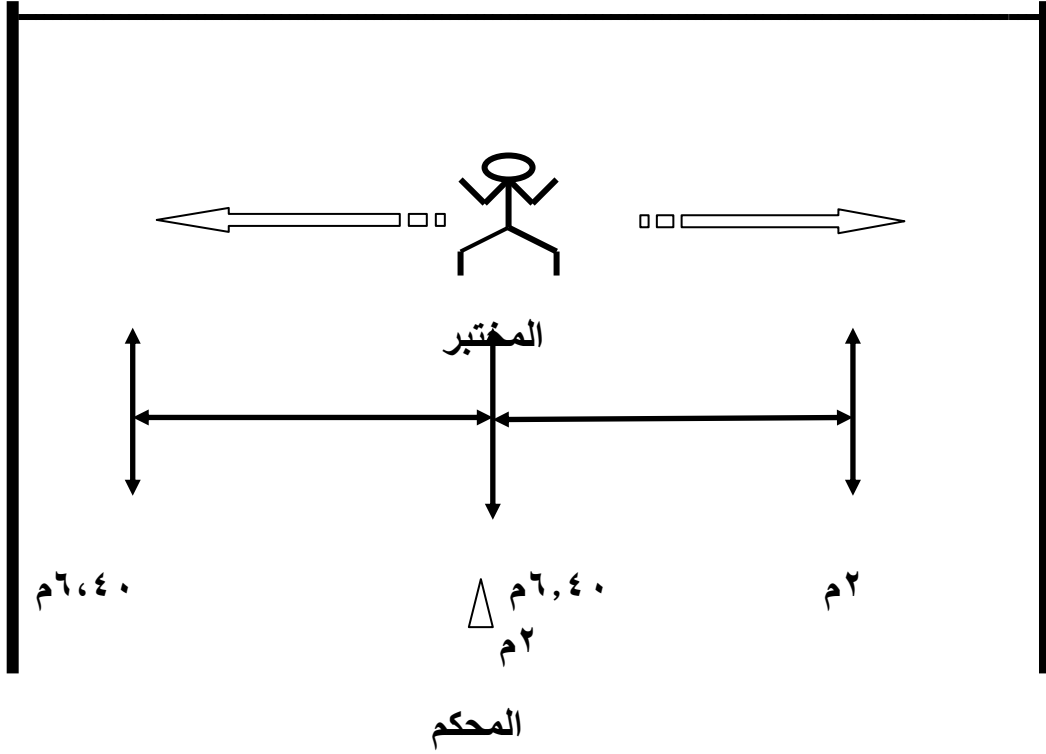
(٢) اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين



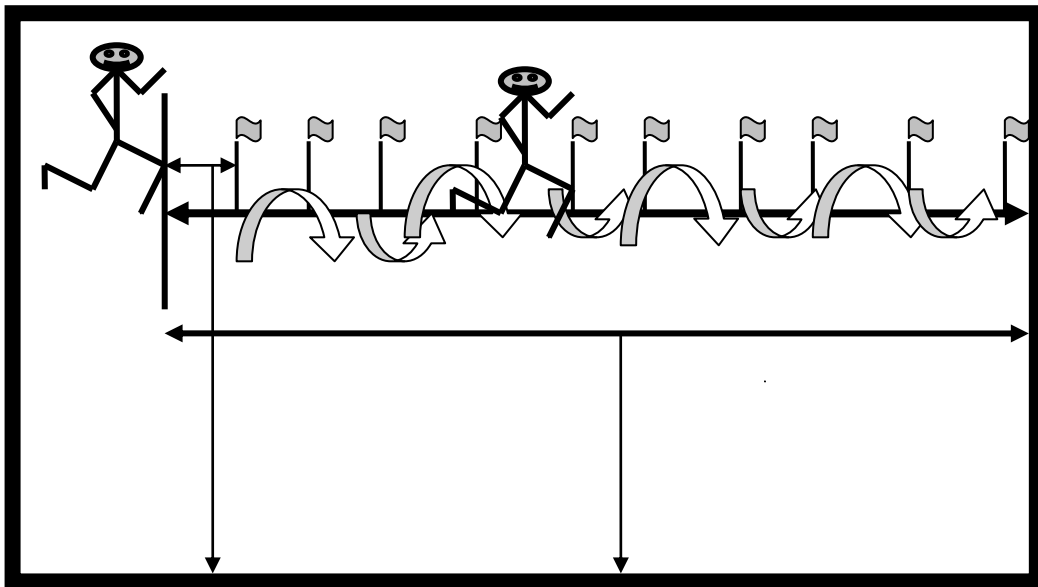
(٣) اختبار القوة المميزة بالسرعة



(٤) اختبار الاستجابة الحركية



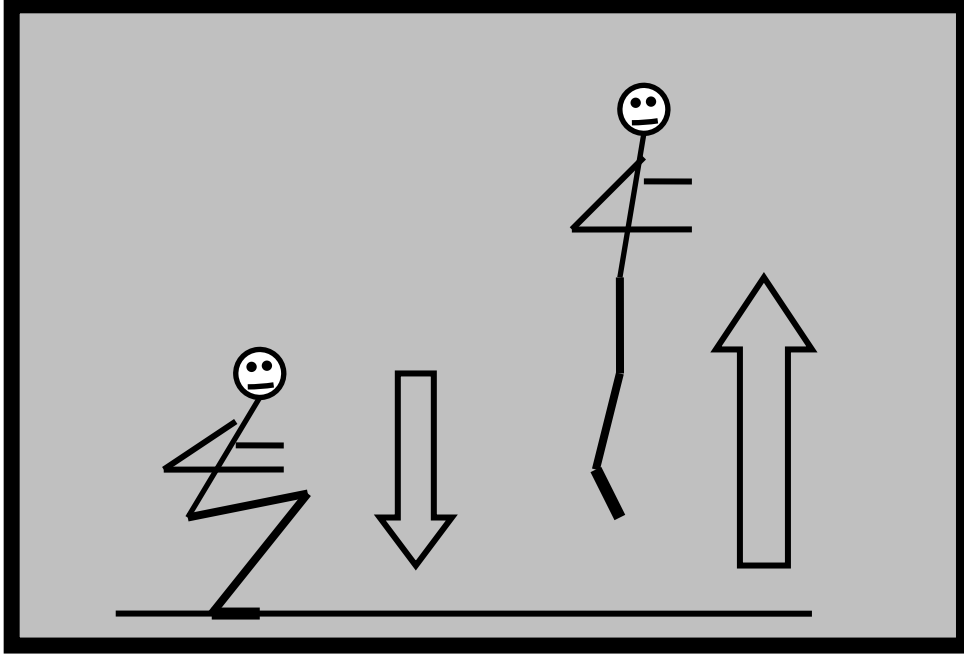
(٥) اختبار الرشاقة



م٢

م٢٠

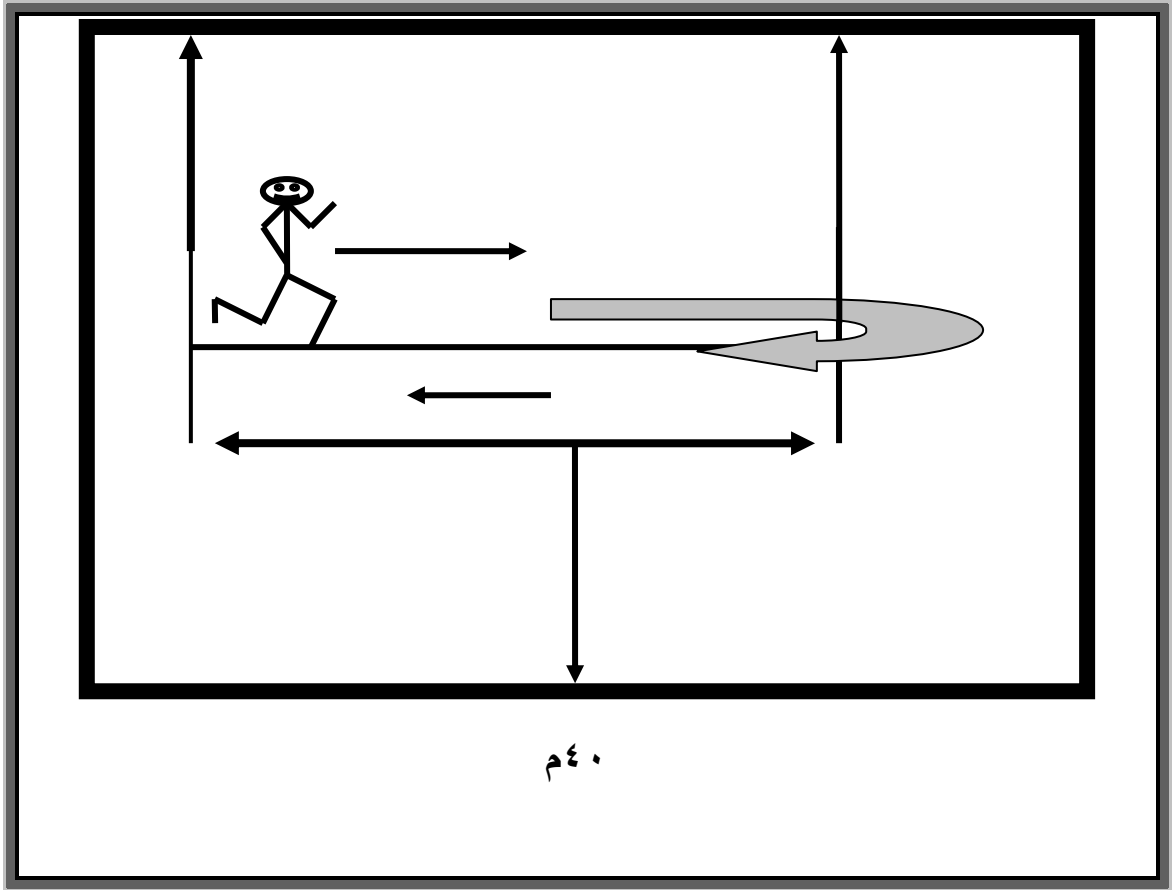
(٦) اختبار مطاولة القوة



(٧) اختبار مطاولة السرعة

البداية

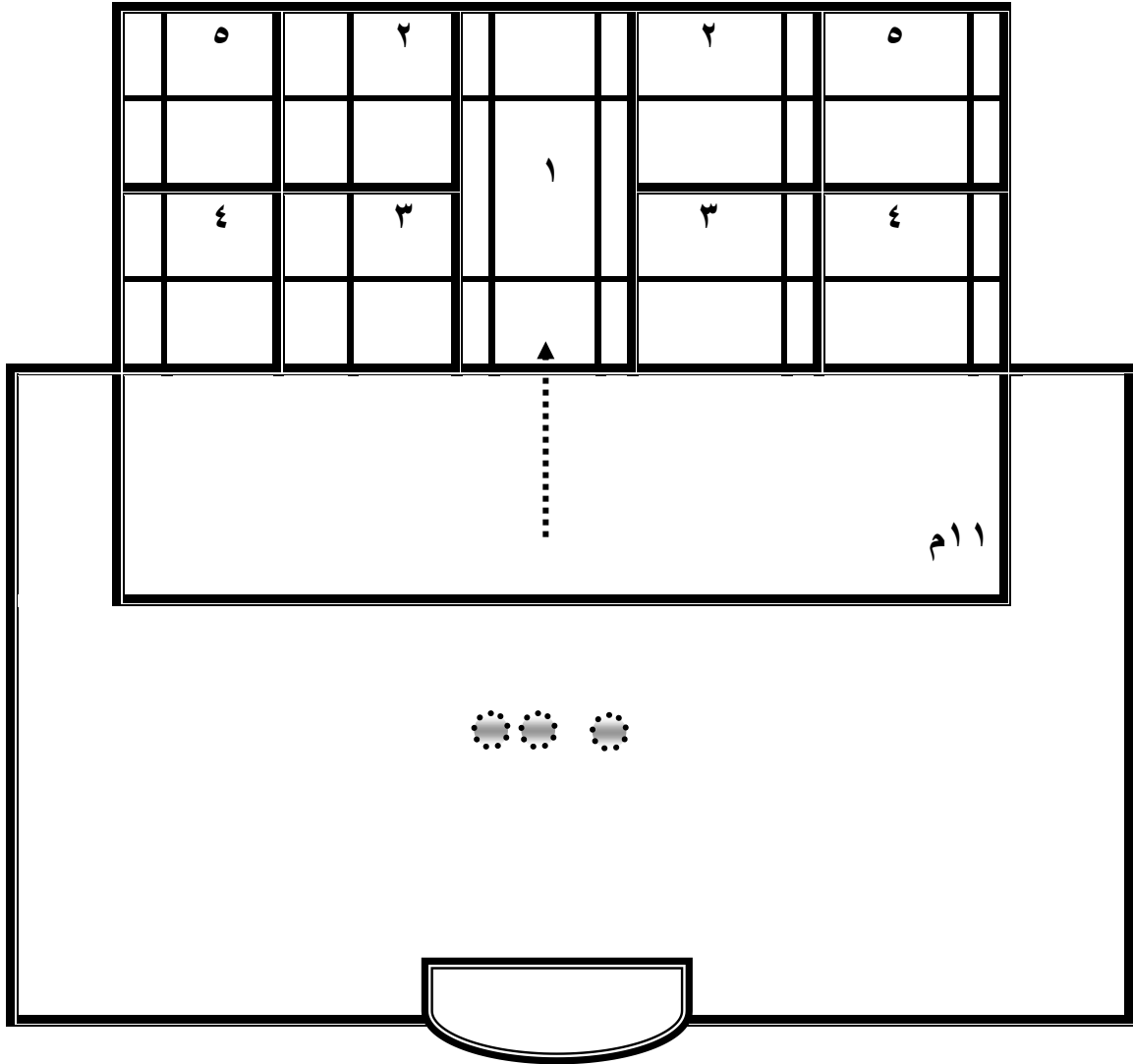
النهاية



ملحق (٢)

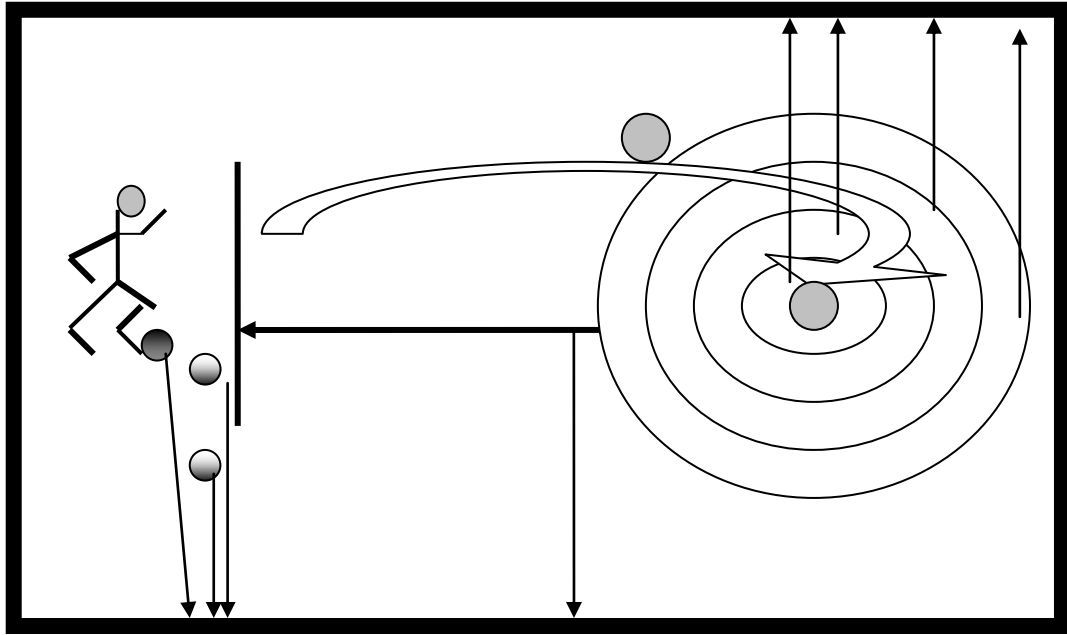
الاختبارات المهارية

(١) اختبار التهديد



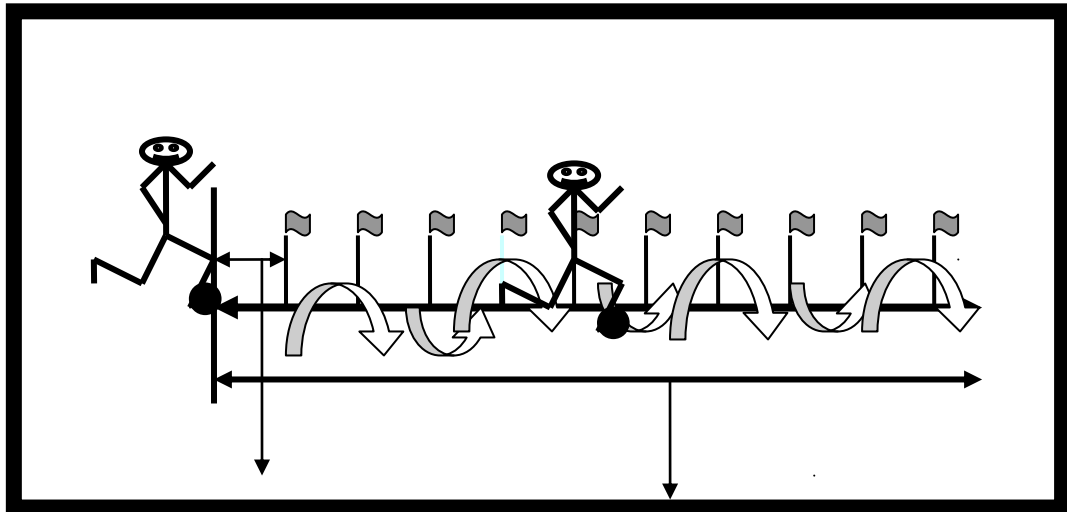
(٢) اختبار دقة المناولة

٨ م ٦ م ٤ م ٢ م



٢٠م

(٣) اختبار الدرجة



٢م

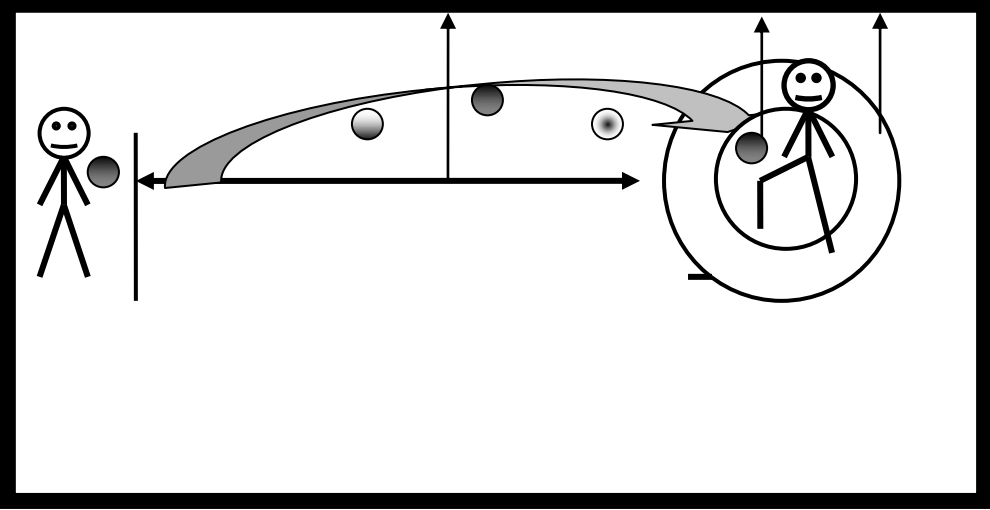
٢٠م

(٤) التحكم بالكرة

١٠م

٢م

٤م



(٥) تنطيط الكرة في الهواء

