وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية بين لاعبي فرق النخبة بكرة القدم

رسالة تقدم بـــــها

رياض مزهر خريبط

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في
التربية الرياضية

بأشراف

أ.د عبد الرحمن ناصر أ.د عبد الوهاب غازي

١٤٣٣هـ ٢٠١٢م

١- التعريف بالبحث :-

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

ان الإنجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف الفعاليات لم تأت بالصدفة ولكن عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الإنجاز في الفعاليات والألعاب الرياضية.

وشهدت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا على نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والوظيفية، وترابط هذه النواحي في علاقات متداخلة الواحدة بالأخرى بحيث أدى هذا الترابط والعلاقات المتداخلة في النواحي أعلاه الى تطور مستوى هذه اللعبة واصبحنا نشاهد مستويات للأداء في كرة القدم تثير الأعجاب والتشويق والمتعة.

وتعد القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارية عامل مهم من عوامل تحقيق تكامل اللياقة البدنية الشاملة، وهي من العناصر الأساسية لتقدم اللاعب اذا ان ضعف هذه القدرات يودي إلى ضعف مستوى الأداء ومن ثم عدم القدرة على مجاراة متطلبات اللعب الحديثة الذي يتطلب قوة الأداء في الدفاع والهجوم وسرعة رد الفعل وغيرها، كما ان القدرات البدنية هي التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية في كافة الظروف، فان هذا الترابط بين القدرات يضع اللاعب في حاله تؤهله لتحقيق الإنجاز وذلك لحاجة اللعبة لمثل هذه القدرات طول وقت المباراة من (٩٠) إلى (١٢٠) دقيقة أو أكثر.

إنَّ لعبة كرة القدم وبسبب طبيعة الاداء فيها والمتغيرات التي تحصل فيها تتطلب لاعبين يمتلكون قدرات بدنية خاصة كالقوة والسرعة والمطاولة لكي ينفذوا مهارات هذه اللعبة لان كل مهارة تحتاج الى مستوى معين من القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة الحركية والتوازن والتوافق والانسيابية فضلا عن أن القدرات البدنية تعد عاملا مؤثرا في اداء المهارات الأساسية بكرة القدم.

وعلى أساس هذا الفهم يصبح من الضروري تتبع تقدم اللاعبين في النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية والوظيفية من خلال إجراء الاختبارات الفترية حتى نكون مطمئنين الى أحكامنا التي نصدرها بحق اللاعبين وبحق المناهج التدريبية كون هذه الأرقام مبنية على أسس موضوعية وهي الاختبارات.

وتكمن أهمية البحث من معرفة نقاط القوة والضعف في القدرات البدنية والوظيفية والمهارية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم فضلا عن أهمية استخدام المقارنات باستخدام الوسائل الإحصائية التي تساهم في الحصول على أفضل الاستنتاجات التي تخدم هدف التدريب للحصول على أحسن المستويات في المستقبل.

١-٢ **مشكلة البحث**:-

ومن خلال خبرة الباحث بوصفه لاعباً سابقاً لمدة (١٥) عاماً في المنتخبات الوطنية وأندية الزوراء والجوية والكرخ والصناعة وجد ان اغلب فرق النخبة لا ترتقي بمستوياتها إلى فرق المراكز الاولى من حيث متطلبات اللعب الحديث في الدوري من حيث مجمل الإعداد البدني والوظيفي والمهاري الذي له الدور البارز في مجمل الأداء أو بعض متطلباته.

ان مشكلة البحث تتجلى بتشخيص نقاط القوة والضعف عن طريق الاختبارات والقياس بشكل علمي دقيق من خلال تسجيل وتحديد بياناتها الرقمية لبعض القدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارات الأساسية واستخراج العلاقات الارتباطية البينية فيما بين هذه المتغيرات التي يمتلكها اللاعبون في هذه الأندية والوقوف على ما يميز هذه العلاقات ومن ثم مقارنتها بعد إجراء عمليات تحليلها، لتكون لنا مؤشرا واضحا لما يمتلكه لاعبو هذه الفرق في هذه القدرات قيد البحث، وكذلك تساعد المدربين في وضع مفردات مناهجهم التدريبية وفقا للمؤشرات الحقيقية التي سيخرج

بها الباحث إسهاما منه في تطوير اللعبة ودفعها إلى الأمام للوصول إلى اداء المستوى العالي في مجمل قدرات اللاعبين قيد البحث، وأيضا كل مشكلة تواجه العاملين في حقل الاختصاص، وأضافه مصدر في مكتبة لعبة كرة القدم العراقية.

١-٣ أهداف البحث:

١- التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارات الأساسية لدى لاعبي أنديه النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاثة للموسم الرياضي ٢٠١١/٢٠١٢.

٢- التعرف على نوع العلاقات الارتباطية البينية للمتغيرات المبحوثة لدى إفراد عينة البحث.

٣- إجراء مقارنة لنوع وقيمة العلاقات الارتباطية البينية لمتغيرات الدراسة المبحوثة بين أندية النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاثة أفراد عينة البحث.

١-٤ فروض البحث:

١- وجود علاقات ارتباطيه بينية ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارات الأساسية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاثة للموسم الرياضي ٢٠١١/٢٠١٢ أفراد عينة البحث.

٢- وجود تباين في مستوى العلاقات الارتباطية البينية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاثة أفراد عينة البحث.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ **المجال البشري:** لاعبو أندية النخبة بكرة القدم للموسم الكروي ٢٠١١/٢٠١٢.

١-٥-٢ **المجال ألزماني:** المدة من٢٠١٢/٣/٢٠ ولغاية ٢٠١٢/٥/١

١-٥-٣ **المجال المكاني:** الملاعب الخاصة بالأندية التي تجري عليها الدراسة.

١_٦ تحديد المصطلحات:

القدرة: هو المستوى الراهن من الوظيفة سواء كان متأثر بالتدريب ام لم يكن.

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم:

بات مهما معرفة القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم تحديدا وذلك لتطوير القدرات المطلوبة إلى ابعد مدى ممكن لأنها تعد الأساس في تحسين الأداء المهاري والوظيفي.

"تعد اللياقة البدنية والحركية وجهان لشيئٍ واحد ألا وهو القدرات البدنية ويمكننا القول بان اللياقة الحركية هي ذلك الجانب الذي يخص الأداء الدقيق المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يوجد فيه، أما اللياقة البدنية فتتصب وتركز على الارتقاء بعناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة بهدف القيام بالمهام الحركية المطلوبة منه بكفاءة"[١]، "وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تحتم على اللاعبين القيام بالحركات المتنوعة والكبيرة العدد ذات الطابع السريع والمفاجئ في حالة الحصول على الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه وإمكانية تغيير اللاعبين لأماكنهم في الدفاع والهجوم لذا لا يستطيع اللاعب إكمال المباراة بدون امتلاك القدرات البدنية الخاصة التي توهله للاستمرار طول فترة المبارة"[٢].

"ان أكثر القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم هي التي ترتبط ارتباطا قويا بالقدرات اللاهوائية وهذه القدرات يجب أن تتصف بها خطوط اللعب جميعها من المدافعين ولاعبي الوسط والمهاجمين"[٣].

---

(١) احمد عبد الرحمن السرهيدي و فريدة عثمان؛ **الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية**، ط١:(الكويت، دار القلم، ١٩٩٠)ص١٥٩.

(٢) صباح رضا (وآخرون)؛ **كرة القدم للصفوف الثالثة**،(الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١)ص٥٧.

(٣) كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى؛ **الأعداد البدني بكرة القدم**، (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٨)ص١٠٣- ١٠٥.

ويذكر كل من قاسم حسن ومنصور جميل مفهوم القدرات البدنية بأنه "مقدار استعداد الرياضي الجسمي والوظيفي للعمل، الذي يحتاج إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية (قوة، وسرعة، ومرونة، ورشاقة، ومطاولة)"(١).

أما أبو العلا فقد أشار إلى أن "القدرات البدنية تشكل الحجر الأساسي في تنمية المهارات الحركية للنشاط الرياضي وأتقانها والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، إذ ترتبط إمكانية أداء الحركات بمستوى نمو الصفات البدنية"(٢).

٢-١-١-١ القوة الانفجارية للرجلين:-

اختلف الخبراء والباحثون في صفة القوة الانفجارية والسبب في هذا الاختلاف هو إن هذه الصفة مركبة تشترك فيها القوة والسرعة بنسب غير متساوية، "ان من اشتراطات القدرة الانفجارية القدرة على دمج القوة مع السرعة في قالب واحد وهذا لا يعني بالضرورة ان اللاعب الذي يتمتع بسرعة عالية مستقلة وقوة عالية مستقلة أيضا انه يتمتع بمكون القدرة الانفجارية تلقائيا إذ يتطلب الأمر ان يكون لديه القدرة على مزجهما معا في قالب واحد وهذا يتطلب الكثير من المران والتدريب"(٣).

"لذلك تباينت الآراء بشأنها فمنهم من يعتقد بأرجحية نسبة القوة في هذه الصفة في حين يعتقد الآخرون بأرجحية نسبة السرعة فكل من(هاره، وريسان خريبط، ومحمد حسن علاوي، وعصام عبد الخالق) لم يتطرقوا إلى القوة الانفجارية عند تقسيمهم لأنواع القوة العضلية.

---

(١) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**،(بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص٢٩.

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد عمر سليمان؛ **انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**،(القاهرة، مطابع سجل العرب، ١٩٨٦)ص٤٠.

(٣) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛**الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**، ط١: (مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)ص١١٥.

أما(ديك، وقاسم حسن، وعبد علي نصيف والمندلاوي، والشاطي، ومنصور جميل، ومحمد رضا) فقد عدوها جزءاً من القوة المميزة بالسرعة وعدّ (محمد صبحي حسانين، وعلي ألبيك، وعصام عبد الخالق، وسعد محسن إسماعيل) القوة الانفجارية نوعاً مستقلاً من أنواع القوة العضلية لها خصائصها وأداؤها الذي يميزها عن غيرها من الأنواع"[١].

أما (بارو) و(ماجي) فقد ذكرا "أن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل"[٢].

ويعرفها(Cratty) بأنها "القابلية على بذل أقصى طاقة في عمل متفجر واحد"[٣].

فقد كان الأخير متفقاً مع وديع ياسين لهذه الصفة من جانب بذل القوة القصوى ولكنه اختلف معهم في شرط التكرار، فلم يشترط الأداء مرة واحدة بل اعتمد على زمن الأداء فعرفها بأنها "أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في أقصر زمن ممكن"[٤]، متفقاً بالرأي مع قاسم حسن حسين الذي عرفها بأنها "القابلية التي تصل لها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن"[٥].

أما (قاسم المندلاوي) و(أحمد سعيد أحمد) فقد تطرقا إلى القدرة المشتركة للجهاز العصبي والعضلي في إظهار هذه الصفة إذ عرفاها بأنها "قدرة الجهاز

---

(١) سعد محسن إسماعيل؛ **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد:**(أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،١٩٩٦)ص.١١.

(2)Barrow and McGee (1973),**A practical Approach of measurement inphysical Education**, lea, Fibiger, Philadelphia, P12.

(3) Cratty,B. J., Howell, Maxwell, Op. City. P110.

(٤) وديع ياسين طه؛ **الإعداد البدني للنساء**،(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦)، ص٥٢ .

(٥) قاسم حسن حسين؛ **تعليم قواعد اللياقة البدنية**، ط١:(عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) ص١٧١.

العصبي والعضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"[١]،

"وتبرز أهمية القوة الانفجارية لدى لاعب كرة القدم خلال عملية التهديف وكذلك حركات القفز للأعلى لأداء ضربة الرأس ويحتاجها اللاعب أيضا في أدائه، وكذلك الحال في إثناء المراوغة والانطلاق السريع فضلاً عن حاجته لها من اجل أداء المهارات والواجبات الخططية بالسرعة المناسبة، هذا بالإضافة إلى حاجته إياها خلال الركض السريع من الثبات أو شبه الثبات، ولا يفوتنا حاجته إياها في حالة الأرضية الصلبة أو الموحله أو اللعب في ظروف ريح قوية"[٢]، ويضيف الباحث حاجة اللاعب لهذه القدرة في المكاتفة والمزاحمة للاستحواذ على الكرة واستخلاصها من المنافس.

من خلال التطرق إلى آراء الخبراء بشأن صفة القوة الانفجارية وما ذهب إليه كلُ بحسب ما يراه فإن الباحث يتفق مع رأي (عادل عبد البصير) في متطلبات صفة القوة الانفجارية، ومن خلال ما تقدم فان الباحث يعرف القوة الانفجارية بأنها القيام بحركة تستخدم فيها أقصى قوة في اقصر زمن لإنتاج الحركة.

٢-١-٢-٢ القوة المميزة بالسرعة:-

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة"[٣].

وقد أشار مك كلوي (Mc Cloy) ومك جي(Mc Gee وكلارك(Clark) إلى "أن توافر مكوني القوة والسرعة لا يعني بالضرورة قوة مميزة بالسرعة عالية إذ

---

(١) قاسم المندلاوي وأحمد سعيد أحمد؛ **التدريب بين النظرية والتطبيق**(بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩) ص٤٥.

(٢) زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ **كرة القدم**،ط١(دار الكتب للطباعة، الموصل ١٩٨٨) ص٢٩،٥٨.

(٣) ريسان خريبط ؛ **تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي**، (فلسطين، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧)ص٤٨٢.

يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وربطهما بصورة توافقية وبدرجة عالية من التكامل"[١].

"إن القوة المميزة بالسرعة مهمة جداً لكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم، إذ إن الكثير من الحركات التي يؤديها اللاعب داخل الملعب تتطلب توافر القوة المميزة بالسرعة لديه ويجب على لاعب كرة القدم أن يتصف بها وهي تتطلب درجة عالية من القوة ومن السرعة

ويعرفها مفتي إبراهيم بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة"[٢].

أما محمد صالح الوحش فعرفها على أنها "مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية"[٣].

أما من وجهة نظر كمال عبد الحميد فيراها على إنها "قوة اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة"[٤]، وتعرف ايضاً على أنها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن"[٥]، أما (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) فقد عرفاها بأنها "قابلية الرياضي للتسلط على مقاومة باستخدام السرعة الحركية العالية"[٦].

---

(١) قاسم حسن حسين؛ **مصدر سبق ذكره** ، (١٩٩٨) ص٨٨.

(٢) مفتي إبراهيم حماد؛ **مصدر السابق نفسه** (١٩٩٨)ص١٢٧.

(٣) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم؛ **لأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم**،(القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٨٥) ص ٩٣.

(٤) كمال عبد الحميد؛ **أسس التدريب الرياضي**، ط1:(دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧)، ص ١٨٥

(٥) بسطويسي احمد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص١١٥.

(٦)عبد علي نصيف وقاسم حسن؛ **علم التدريب الرياضي**،(الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦)، ص٨٦.

"إن حركة اللاعب في الملعب مثل انتقاله من مكان إلى آخر بسرعة لتنفيذ هجمة أو الانتقال السريع لقطع كرة من لاعب خصم أو الانتقال لتغيير موقع اللاعب فإنها تدل على بذل قوة سريعة كذلك في أداء حركات متكررة تؤدى بسرعة وقوة عاليتين التي يحتاج إليها اللاعب في هذه الفعالية إلى أداء القوة لمرات متعددة وبزمن قصير "(١).

ومن هذا المنطلق ندرك أهمية القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) للاعب كرة القدم في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة الاداء والمباغتة السريعة(المراوغة) والخداع والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظر لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فأنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية.

واللاعب الذي يتميز بهذا النوع من القوة يشترط به توافر ما يلي"(٢):-

١. درجة عالية من القوة العضلية.
٢. درجة عالية من السرعة.
٣. درجة عالية من المهارة الحركية.

ويعرف الباحث القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة بدنية حركية مركبة من ترابط عنصري القوة والسرعة بمستويات معينة ناتجة عن قدرة الجهاز العصبي العضلي في إحداث انقباضات عضلية سريعة تتماشى مع طبيعة لعبة كرة القدم.

---

(١) محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط١١:(دار المعارف ١٩٩٠)، ص١١٠.

(٢) زهير الخشاب وآخرون؛ **مصدر سبق ذكره**، ط١، (١٩٨٨)، ص٣٣.

٢-١-٢-٣ السرعة الانتقالية (القصوى)

ان السرعة الانتقالية هي من الأنواع الرئيسة التي يحتاجها لاعب كرة القدم أثناء المباراة من اجل الانتقال بصورة سريعة من منطقة إلى أخرى في جميع جوانب الملعب وتعرف السرعة الانتقالية بانها "إمكانية الانتقال من مكان إلى اَخر بأقصى سرعة ممكنة "[١]، ويراها قاسم حسن حسين من وجهة نظر فسلجيه بأنها "سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه القصوي لإثارة العضلات على الانقباض والانبساط"[٢]، ويعرف (عمر عمار احمد) السرعة بانها "أعلى معدل من السرعة المنتظمة يستطيع الفرد تحقيقه)"[٣].

ويذكر محمد صبحي حسانين وحسب رأي كلارك (Clarke) " هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي"[٤].

أما الفريد كونزة " فيرى السرعة عند لاعب كرة القدم هي نقطة البداية، أي أن قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة أو في حالات

---

(١) قاسم حسن المندلاوي ومحمود عبدالله الشاطئ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية (بغداد، مطبعة التعليم العالي (١٩٨٧)ص٧٩.

(٢) قاسم حسن حسين؛ **علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة**، ط١:(عمان، دار الفكر للنشر، ١٩٩٨)ص٤٦.

(٣) عمر عمار احمد؛ **تأثير التدريب بأسلوب المقاومات بالإطالة العضلية على المدى الحركي ومكونات الخطوة والإنجاز بعد ١٠٠م شباب:**(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤)ص٣٥.

(٤) محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية**، ط٤:(القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٩) ص٣٧٩.

متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعاً في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس"[١].

وهناك عناصر مهمة لتحديد السرعة في هذه الفعالية منها[٢]:-

١. سرعة رد الفعل
٢. سرعة الركض
٣. السرعة الفعالية التكنيكية
٤. السرعة الفعالية التكتيكية

أما الباحث فيرى السرعة في كرة القدم بانها تعني قدرة اللاعب على أداء حركات ثنائية بأقصر زمن ممكن.

٢-١-٢-٤ تحمل السرعة:

اسمها يدل عليها، فهي مكون من صفتي التحمل والسرعة، ولهذه الصفة أهمية كبيرة في أداء لعبة كرة القدم فهي مهمة للاعب كرة القدم ويجب تطويرها في فترة الأعداد الخاص والمنافسات ودائما يحرص المدربون على تنميتها أو الحفاظ عليها في المراحل المذكورة.

اذا "إن السرعة القصوى لا يمكن المحافظة عليها إلى النهاية والسبب في ذلك يعود إلى انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي الحاصل من جراء توالي المثير الحركي بشكل كبير والذي يؤدي إلى حالة الإعاقة"[٣]، "وكذلك هي مقدرة اللاعب على المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة"[٤].

---

(١) ألفريد كوتزة؛ **كرة القدم**، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن،(الموصل، دار الفكر ١٩٨١.

(٢) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ **الأعداد البدني لكرة القدم** ،(دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨٨)ص٣٣٣.

(٣) زهير قاسم الخشاب وآخران؛ **كرة قدم**، ط٢،(الموصل، دار الكتب والطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص١٠٠.

(٤) كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، ط١:(عمان، دائرة المطبوعات والنشر ٢٠٠١)،ص ٦٠.

وتعني "استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة دون تأثير بعض المتغيرات الخارجية على مستوى الأداء"[١]، ويقول (بهاء الدين إبراهيم سلامة) "أنها قدرة لاعب كرة القدم في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة"[٢].

وتظهر أهمية تحمل السرعة في الانطلاقات السريعة المتكررة للاعب والانتقال بالملعب من مكان لأخر بأقصى سرعة أثناء (٩٠) دقيقة وأساسا ان كرة القدم الحديثة مبنية على السرعة والضغط المستمر والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس.

ومن خلال ما تقدم يفهم الباحث ان تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة والضرورية للاعبي كرة القدم إذ تجعل الرياضي يقاوم التعب الناتج من تراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة والدم بسبب نقص توافر الأوكسجين الذي استهلك من جراء شدة ذلك الأداء، ومحاولة الحيلولة دون هبوطها لأطول فترة زمنية ممكنة، كما إنها مهمة في لعبة كرة القدم عند أداء حركات اللعب بسرعة كبيرة وبتكرارات كثيرة ولمدة طويلة لان طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم يتطلب أن يمتاز أداء اللاعب بتحمل السرعة لكون وقت المبــاراة طويل من ٩٠ دقيقة وأحيانا ١٢٠ دقيقة بسرعة عالية بين الانتقال في الهجوم والدفاع وخاصة ظهورها في القسم الأخير من المباراة أو في التمديد إلى أشواط أخرى.

ويعرف الباحث تحمل السرعة أنها قدرة اللاعب على المحافظة على سرعه اداء الواجبات المهارية والخططية لأطول فترة ممكنة على مدى شوطي المباراة وبنفس الكفاءة تقريباً.

---

(١) موفق مجيد المولى وعلي خليل؛ **فسيولوجيا التدريب بكرة القدم**، ط ٢:(الدوحة، الراية للنشر والتوزيع ١٩٩٧)، ص ١٤٥.

(٢) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبي تحمل السرعة**، نشرة العاب القوى، ع٢٤، ١٩٩٩،ص٣٠.

٢-١-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم:

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم من أهم المميزات التي يجب ان يمتلكها اللاعب فهي السلاح المؤثر والفعال الذي يستطيع به اللاعب مواجهة كافة الصعوبات والمحاولات كافة التي يتعرض لها خلال المباراة إلى جانب دور اللياقة البدنية والحالة النفسية والذهنية المهمة للاعب.

"فامتلاكه للمهارات الأساسية يعني القدرة على تحقيق الفوز في المباراة وفقدانها يؤدي إلى خسارة المباراة ومن ثم فهي تلعب دورا مهما لدى اللاعب والفريق لتحقيق الهدف المنشود"(١)، إذ ذكر (رعد حسن حمزة) "أن المهارات الأساسية إحدى مكونات لعبة كرة القدم وهي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباراة "(٢).

"ونظراً لكون كرة القدم لعبة جماعية فإنها تحتاج إلى الدقة في أداء المهارات لتنفيذ الواجبات المرسومة وتوجيهها لخدمة الفريق بأكمله حتى تصل بالفريق إلى أفضل النتائج فلابد من إجادة المهارات وعلى مستوى اللاعبين جميعهم"(٣).

"وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب وهذا يعني قدرته على التحكم في الكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلاً عن أنها تساعد اللاعب في التغلب على أكثر من خصم، فضلاً عن أنها" تخلق لحظات عصيبة لفريق الخصم إمام مرماه"(٤).

---

(١) أثير عصام عبد الرزاق؛ **اثر التعلم التعاوني بالتمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض المهارات ونقلها إلى مهارة التهديف للناشئين بكرة القدم**، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،٢٠٠٧)ص٤١.

(٢) رعد حسين حمزة؛ **اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم:**(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،١٩٩٩)ص٩.

(٣) ضياء ناجي عبود؛ **تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،٢٠٠٣)ص١١.

(٤) كونزه، الفريد؛ **كرة القدم**،(ترجمة) ماهر ألبياتي وسليمان علي(الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٠) ص ٨٠.

ويذكر قاسم المندلاوي وجيه محجوب "أن المستوى الرفيع للجانب الفني عند لاعبي كرة القدم يظهر من خلال أخذ القرارات السريعة في كيفية قيادة الكرة والمناولات كذلك لحالات اللعب المختلفة"(١).

ويتميز أداء المهارات الأساسية الجيدة بما يلي(٢):

١ السهولة والانسيابية في أداء الحركة.

٢ الدقة والتحكم في أداء الحركة.

٣ التوافق في أداء الحركة.

٤. الاقتصاد في أداء الحركة.

وتنقسم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى(٣):

أولا : المهارات الأساسية البدنية أو المهارات الأساسية بدون كرة وهي:

١- الجري وتغيير الاتجاه.

٢- الوثب.

٣- الخداع والتمويه بالجسم.

٤- وقفة لاعب الدفاع.

ثانياً :- المهارات الأساسية بالكرة هي(٤) :

١- الدحرجة ٣- التهديف

٢- المناولة ٤- السيطرة (الاحساس بالكرة)

---

(١) قاسم حسن المندلاوي ووجيه محجوب؛ **المدخل في علم التدريب الرياضي**، ج١:(بغداد، مطبعة،١٩٨٢) ص٧١.

(٢) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ **أساسيات كرة القدم**، ط١(القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤) ص٢٧.

(٣) حنفي محمود مختار؛ **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)ص٦٧.

(٤) زهير قاسم الخشاب(وآخرون)؛ **كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية**، ط٢:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص١٤٢

٥- الإخماد ٦- ضرب الكرة بالرأس

٧- المراوغة والخداع ٨- الرمية الجانبية

٩- المكاتفه ١٠- حراسة المرمى

٢-١-٢-١ المناولة:

"تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين، فإن الفريق الذي يتمتع لاعبوه بإرسال مناولات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع أو الهجوم والعكس هو الصحيح فإننا نرى ان الفريق الذي لا يتمتع لاعبوه بإرسال مناولات متقنة فإن ذلك سوف يؤثر على نتيجة أدائه وقد يؤدي إلى خسارته للمباراة"[١].

"وتسمى كرة القدم لعبة المناولات على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات، ويبقى العامل المشترك والحاسم بينها هو المناولة وان نسبة (٨٠%) عند استلام الكرة فأنها تلعب أو تناول لأحد الزملاء في الفريق ومن هذا المنطلق نستخلص بأن الفريق الذي لا يجيد لاعبيه لعب المناولات بشكل دقيق فأنه بالتأكيد غير قادر على تحقيق الفوز"[٢]، لذلك على اللاعب المستحوذ على الكرة ان يمرر الكرة بدقة عالية وبسرعة حتى لا يتم فقدانها ولكي تكون المناولة دقيقة يجب ان تتوافر فيها ثلاث عناصر هي"[٣]:-

---

(١) يوسف لازم كماش؛ **المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب**، (الأردن، دار الخليج،١٩٩٩)،ص٣٧.

(٢) ثامر محسن وموفق المولى؛ **التمارين التطبيقية بكرة القدم**، ط١:(عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص١٦.

(٣) جالروس هيوز؛ **التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم** ، ترجمة طارق الناصري،(بغداد، مطبعة جامعة بغداد ١٩٧٤)، ص٥٩ .

١. **الدقة:** المناولة الدقيقة تساعد في الإسراع باللعب وتقلل استحواذ المنافس على الكرة.

٢. **البساطة:** ان المناولة البسيطة تؤدي إلى كشف جبهة الدفاع في ثلثي المنافس الوسطي والدفاعي.

٣. **السرعة:** سرعة المناولة تعد من أهم عناصر تفعيل اللعب وفتح الثغرات.

٤- **الصعوبة:** أي درجة الصعوبة على المنافس لقطع الكرة.

وللمناولات استخدامات عدة منها[١]:-

١. التمرير إلى الزميل.
٢. التهديف نحو الهدف.
٣. تشتيت الكرة.
٤. ضربات البداية والحرة والركنية والجزاء.

أما (سعد منعم الشيخلي) "فيرى أن المناولة تعد من أهم مهارات لعبة كرة القدم نظرا لأنها الأكثر استخداما طول زمن المباراة، لذ وجب توافر الشروط الثلاثة الصحيحة المتمثلة بالدحرجة والتوقيت والقوة"[٢].

وتقسم المناولات إلى[٣]:-

١. المناولات بباطن القدم
٢. المناولات بالقسم الداخلي من القدم.
٣. المناولات بالقسم الخارجي من القدم.

---

(١) حنفي محمود مختار؛ **مصدر سبق ذكره** ، (١٩٩٤)،ص٦٧.

(٢) سعد منعم الشيخلي؛ **دراسة مقارنة لفعالية الأداء للاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية،** (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠) ص٣١.

(٣) ثامر محسن وواثق ناجي ؛**كرة القدم وعناصرها الأساسية**،(بغداد، مطبعة الجامعة،١٩٧٢)ص١٤٢..

وتقسم المناولة إلى أقسام عديدة منها [١]:-

- المناولة حسب المسافة: هي المناولات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- المناولة حسب الارتفاع: هي المناولات الأرضية والمتوسطة الارتفاع والعالية.
- المناولة حسب الاتجاه: هي المناولات القطرية والعرضية والخلفية وفي العمق.

٢-١-٢-٢ الإخماد:

إن مهارة الإخماد يقصد بها عملية إيقاف حركة الكرة أو كتمها وجعلها تحت تصرف اللاعب ويتطلب من اللاعب التحرك باتجاه الكرة لإخمادها والسيطرة عليها دون ان يقف بانتظارها حتى تصل اليه وذلك لاحتمال وجود خصم قريب منه أو من الكرة يحاول قطع الكرة وتعد احد المهارات الأساسية المهمة في كرة القدم "وتعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه"[٢].

ويؤكد حسن عبد الجواد بأنه "عند التدريب على كتم الكرة يجب ان يوضع اللاعب في ظروف مشابهة لظرف اللعب بحيث يستطيع السيطرة على الكرة سيطرة تامة"[٣]، ويرى قاسم لزام صبر ان "الإخماد يمكن اللاعب من وضع الكرات القادمة جميعها تحت سيطرته سواء أكان استلامها بصورة متدحرجة أو عالية، وتتطلب عملية السيطرة على الكرة ان تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة (عدا اليدين) وفي أي وضع كان"[٤].

---

(١) ثامر محسن وواثق ناجي؛ **المصدر السابق نفسه**،١٩٧٢، ص١٤٢.

(٢) زهير قاسم الخشاب؛ **مصدر سبق ذكره** ، (١٩٩٩)ص١٥٩

(٣)حسن عبد الجواد؛ **كرة القدم – المبادئ الأساسية – الألعاب الإعدادية – القانون الدولي**، ط ٢:(بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٨٠)ص٢٩.

(٤) قاسم لزام صبر واخرون **مصدر سبق ذكره** ،(٢٠٠٠)ص١٣٥.

ويمكن تقسيم الإخماد على الكرة كما يأتي[١]:-

١-إيقاف الكرة الأرضية والمتدحرجة وامتصاصها حتى تسكن.

٢-إيقاف أو امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.

٣-السيطرة على الكرة العالية أو المتدحرجة في أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديث.

ويتم تقسيم أنواع الإخماد إلى ما يأتي[٢]:-

١-الإخماد بأسفل القدم.

٢-الإخماد بخارج القدم.

٣- الإخماد داخل القدم.

٤- الإخماد بالفخذ.

٥- الإخماد بالصدر.

٦- الإخماد بالرأس (وسط جبهة الرأس.

٧-الإخماد بأعلى البطن(المعدة)

٨-الإخماد أمام القدم

٩-الإخماد خلف القدم (الكعب).

ولغرض نجاح عملية الإخماد يجب مراعاة ما يلي[٣]:-

١. استقبال الكرة بالجزء المرتخي من الجسم (غير المتصلب).

٢. استقبال الكرة بالرجل يجب ان يكون وزن الجسم على قدم الارتكاز.

---

(١)حنفي مختار؛ **تدريب الناشئين في كرة القدم**،(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١)ص٨٥.

(٢) زهير الخشاب واخرون؛ **مصدر سبق ذكره**، (١٩٩٩)،ص١٥٩.

(٣) الفريد كوتزة؛ **كرة القدم**، ترجمة ماهر ألبياتي وسليمان علي حسن،(الموصل، دار الفكر ١٩٨١)،ص١٨٢.

٣. الرؤيا الجيدة والتوافق بين العين على الكرة والرجل المستقبلة لكرة (الملاحظة الجيدة للاعب) والتي ترتبط بدقة الاستقبال.

٤. التوازن عند استقبال الكرة.

٥. التخلص من مزاحمة الخصم من خلال الدوران عند استقبال الكرة.

٦. تمرير الكرة عند الاستقبال مباشرة (سرعة للأداء).

"ان اللاعب الماهر والجيد هو الذي يستطيع ان يخمد الكرة القادمة باتجاه الجزء الذي يراه مناسباً بأسرع وقت وبأقل جهد لغرض القيام بالمناولة أو الدحرجة أو التهديف، وعليه فإن هذه المهارة تتطلب توقيتاً سريعاً ودقيقاً وحساسية بالغة لأعضاء الجسم المختلفة التي تشترك بالأداء وان أي خطأ في الإخماد قد يكلف الفريق خسارة أو ضياع فرصة لا تعوض في تحقيق هدف"(١).

"وبما أن الأداء الحديث لكرة القدم يتطلب السرعة إلا أن هناك مواقف كبيرة في كرة القدم تحتاج السيطرة على الكرة ليكون التصرف أدق واسلم لان اللعب السريع دون مراعاة الدقة يؤدي إلى فقدان الكرة"(٢).

والإخماد كما يراه الباحث هو عملية استلام الكرة وبكافة أجزاء الجسم عدا اليدين من خلال امتصاص قوتها وسرعتها ومن الاتجاهات كافة ووضعها تحت سيطرة اللاعب سواء في حالة الثبات أو الحركة.

٢-١-٢-٣ الدحرجة:

إن مهارة الدحرجة بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم وهي "التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها في إثناء دحرجتها على

---

(١) الخشاب زهير قاسم؛ **مصدر سبق ذكره**،(١٩٩٩) ص١٥٩.

(٢) الوحش محمد عبده صالح و محمد مفتي إبراهيم؛ **أساسيات كرة القدم**، ط١:(القاهرة، دار عالم المعرفة ،١٩٩٤)،ص٣٠.

الأرض"[١]، والدحرجة هي "عملية دمج بين قيادة الكرة والتحكم بها من خلال اكبر عدد ممكن للمسات الكرة في أقل مسافة"[٢]، وكذلك أنها "مزيج من حركات قيادة الكرة والتوقف مع الكرة ثم معاودة الانطلاق بها والاستدارة وتغيير الاتجاه والقيام بمحاولات وحركات التمويه"[٣].

وعلية "فالدحرجة بالكرة هي أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بها واختراق دفاع وخلق الفرص لزملائه اللاعبين، وفي كرة القدم الحديثة يؤكد على زيادة عدد المدافعين مما يتطلب من اللاعب ان يتمتع بإمكانية عالية ومقدرة تحكم كبيرة للدحرجة بالكرة والسيطرة عليها من أجل التخلص من مدافعي الفريق المنافس"[٤].

"ان كرة القدم الحديثة يؤكد على زيادة عدد المدافعين مما يتطلب من اللاعب ان يتمتع بإمكانية عالية ومقدرة تحكم كبيرة للدحرجة بالكرة والسيطرة عليها من أجل التخلص من مدافعي الفريق المنافس"[٥].

وهناك عدة اشكال للدحرجة وهي

١-بشكل مستقيم

٢-بشكل متعرج

٣-بشكل دائري

٤-بشكل قوس

---

(١) قاسم لزام صبر ؛ **مصدر سبق ذكره** (٢٠٠٥) ص١٥٤.

(٢) ضياء ناجي عبود ؛ **مصدر سبق ذكره** (٢٠٠٣) ص٢٨.

(٣) رون كرينوود و(آخرون)؛ **الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم**، (ترجمة) وليد طيرة،(بغداد، مطبعة سلمى الحديثة، ١٩٨٩) ص٩٨.

(٤) قاسم لزام صبر (وآخرون)؛ **مصدر سبق ذكره** ،(٢٠٠٠)، ص٢٥٤ -٢٥٥.

(٥) قاسم لزام صبر ؛ **مصدر السابق نفسه** (٢٠٠٥) ص١٥٤.

ولمهارة الدحرجة أنواع عدة [١]:-

١-دحرجة بوجه القدم الخارجي.

٢-دحرجة بوجه القدم الداخلي.

٣-دحرجة بوجه القدم الأمامي.

٤-دحرجة بمقدمة القدم.

الأهداف الأساسية للدحرجة بالكرة [٢]:-

١-الاحتفاظ بالكرة في محاولة بدء الهجوم أو بنائه.

٢-الاحتفاظ بالكرة لإتاحة الفرصة للزملاء لأخذ أماكن جيدة وخلق فراغات في ساحة الخصم .

٣-الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت.

٤-عملية تحضير لمراوغة الخصم والتخلص منه.

وعند أداء مهارة الدحرجة لابد من إتباع النقاط المهمة وهي كالآتي[٣]:-

١. ان تكون الكرة قريبة من قدم اللاعب قدر الإمكان ولا يدعها تتدحرج بعيداً عنه.

٢. ان يكون النظر إلى الأمام أثناء الدحرجة لملاحظة فراغات الخصم وتوزيع النظر الى الكرة والى الأمام.

٣. لكي يحافظ اللاعب على سيطرته على الكرة وموازنة جسمه يجب ان يكون منحنياً قليلاً إلى الأمام.

---

(١) يوسف لازم كماش؛ **مصدر سبق ذكره**، ١٩٩٩،ص ١٠.

(٢) قاسم لزام صبر؛ **مصدر سبق ذكره** (٢٠٠٥).ص١٥٦.

(٣) بوب ويلسون؛ **كرة القدم أصولها -فنونها**،(ترجمة): سلطان جرجيس حامد،(بغداد، مطبعة منير،١٩٨١)، ص٦٤ .

٤. المحافظة على التوازن وعدم التصلب لكي يستطيع اللاعب التحرك.

وللدحرجة أهداف تكتيكية الغرض منها[١]:-

١- اجتياز الخصم والتخلص منه

٢- اختراق صفوف الخصم والقيام بالمناولة أو التهديف

٣- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب

٤- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت

٥- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعب الزميل

ومما تقدم يرى الباحث ان الدحرجة هي درجة الإحساس التي يتمتع بها اللاعب من خلال لمس الكرة والتحكم بها بوساطة السيطرة عليها في أثناء الجري وباتجاهات عدة ولأغنى عنها في كثير من مواقف ومتطلبات اللعب الكثيرة واللاعب الجيد هو الذي يستطيع ان يستخدم هذه المهارة في الوقت والمكان المناسبين.

٢-١-٢-٤ التهديف :

إن التهديف هو السلاح القوي بيد الفريق لتهديد المنافس وإن اللاعب الذي يجيد التهديف يكون مصدر خطر على الفرق الأخرى.

"يعد التهديف على المرمى من أهم مهارات اللعب الهجومي بكرة القدم وهو من أهم مهارات كرة القدم بل من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق"[٢].

"وعملية التهديف هي لتسجيل الأهداف الشيء الذي يثير الجمهور ويجعل المباراة مثيرة، وأصبح التركيز على مهارة التهديف يأخذ حيزاً مهماً من وقت الوحدة التدريبية إذ إن جميع التمرينات الفنية والخططية تنتهي دائماً بالتهديف"[٣].

---

(١) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ **مصدر سبق ذكره** (١٩٩٨)، ص١٤٤.

(٢) موفق المولى؛ **مصدر سبق ذكره**، (١٩٩٠)، ص١٢٠.

(٣) قاسم لزام صبر ؛ **مصدر سبق ذكره**، (٢٠٠٥)ص١١٢.

وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التهديف أمكنه أرسال الكرة في المكان المناسب على المرمى وبالقوة المناسبة، يقول كارل هينس هيدروكت "الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الفريق الخصم لان كل الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب ان تخدم هذا الهدف لتسجيل اكبر عدد من الإصابات على الرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم".

ويشير بهاء الدين سلامه إلى "ان التهديف في القدم يعد أقوى أنواع التهديف لأن الكرة تسير أطول مسافة ممكنة بالإضافة إلى وصولها في اقل زمن ممكن ولأيتم التهديف على المرمى بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس وعن طريقه تحسم نتائج المباريات سواء أكانت من الكرات الثابتة أم المتحركة والفريق الذي لا يجيد لاعبوه مهارة التهديف يفقد الكثير من الفرص خلال سير المباراة"[١].

ويعرف (الخشاب) التهديف بأنه "المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف المنافس مستغلا قابليته النفسية والبدنية والفنية ضمن إطار القانون"[٢].

وذكر يوسف لازم "ان عملية التهديف ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة، وان غاية التهديف هي إحراز الأهداف و تأتي أهميته لكونه يقرر نتيجة المباراة"[٣].

(١) بهاء الدين سلامة؛ **الأعداد المهاري في كرة القدم** ،(الرياض، مكتبة الطالب الجامعي، ١٩٨٧)ص٦٨ .

(٢) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ **مصدر سبق ذكره** (١٩٩٩)ص٢٧٦.

(٣) يوسف لازم كماش؛ **برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم** ،(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، (١٩٨٨)ص٤٩.

ويمكن أن تحقق المقدرة على التهديف بالقدمين الأغراض الآتية[١]:

١-عنصر المفاجئة.

٢-عدم إعطاء الفرصة للدفاع للتغطية.

٣-السرعة والمباغتة.

٤-عدم ضياع فرصة التهديف بالقدم التي تشكل زاوية مفتوحة مع الهدف.

ويقسم التهديف بالقدم إلى[٢]:-

١- التهديف بداخل القدم.

٢- التهديف بخارج القدم.

٣- التهديف بوجه القدم من الداخل.

٤- التهديف بوجه القدم من الخارج.

ويرى ثامر محسن "ان الصفات العامة للتكنيك الجيد أثناء التهديف هي دقة التهديف وقوة التهديف بالإضافة إلى سرعة التهديف"[٣]، ويقول رعد حسين حمزة "إن أداء التهديف يتطلب أن يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارات فنية عالية وثقة بالنفس"[٤].

"ومن الصعوبة أن يخسر الفريق إذا ما أدى عشر تصويبات على المرمى في مباراة ما ويعتقد أن (١٠) تصويبات نحو المرمى تعطي (٨٦%) من فرص الفوز وفي تحليل لمئات المباريات لم تسجل على الإطلاق خسارة فريق أدى عشر تهديفات على هدف الخصم"[٥].

---

(١) ثامر محسن إسماعيل؛ **واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق**،(بغداد، مطبعة أركان، ١٩٨٤) ص٣٣.

(٢) رشيد فيصل وعبد الخالق أحمد؛ **كرة القدم**، (المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، لسنة ١٩٩٧)،ص٩٨.

(٣) ثامر محسن وموفق المولى؛ **مصدر سبق ذكره** ،(١٩٩٩)ص ٣٣.

(٤) رعد حسن حمزة؛ **مصدر سبق ذكره**،(١٩٩٩)،ص١٢.

(٥) موقع الاتحاد الدولي الفيفا تحليل مباريات كاس العالم ٢٠١٠ وأمم أوربا ٢٠٠٨.

ومما تقدم نجد ان التهديف أهم المهارات في كرة القدم لأنها تحدد نتائج المباريات وعليه يجب ان يحظى تدريب هذه المهارة بأهمية خاصة و تحت ظروف تدريبيه مختلفة ومتنوعة مع تصعيد التدريب وصولاً إلى ظروف مشابهة إلى ظروف المنافسة والتي تجعل اللاعب قادراً على التهديف تحت تلك الظروف وبالأوضاع المختلفة، مع مراعاة صفة دقة التهديف تعد من الصفات المهمة والأساسية لتنفيذ عملية التهديف اذ ان التهديف الذي يفتقر إلى الدقة و التركيز لا يعطي نتيجة في تسجيل الأهداف حتى لو كانت صفتا القوة و السرعة متوفرة عند اللاعب.

٢-١-٣ المتغيرات الوظيفية:

"لقد تطور علم التدريب الرياضي في العصر الحديث تطورا كبيرا نتيجة العلوم الأخرى التي ارتبطت به وساعدت على الارتقاء بالعملية التدريبية، ومن هذه العلوم علم الفسلجة إذ أصبح علم التدريب الرياضي وعلم الفسلجة وجهين لعملة واحدة، مما ساعدت على تفسير التغيرات الوظيفية الناتجة عن التدريب بهدف تحسين استجابة أجهزة الجسم للنشاط الرياضي وظهور (تكيفات) ناتجة عن التدريب المنظم، إذ تسمى هذه التغيرات والتي تظهر من خلال أداء التدريب لمرة واحدة (بالتكيفات المؤقتة) وتستمر لمدة قصيرة بعد انتهاء التمرين، أما التغيرات التي تكون ثابتة باستمرارية التدريب فتسمى (التكيف المزمن)"[١].

ونظرا لأن وقت مباراة كرة القدم من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة لذلك فمتطلباتها تكون عالية وبخاصة مطاولة الجهاز الدوري التنفسي حيث "تعد قدرة الجسم في

(١) محمد علي أحمد القط؛ **علم وظائف في التدريب الرياضي مدخل تطبيقي**، ا(لقاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص١١.

استهلاك الأوكسجين (القدرة الهوائية Aerobic Power) من القدرات المهمة التي يتطلبها النشاط البدني والذي يتطلب تحمل الأداء لمدة طويلة "[١].

٢-١-٣-١ القدرة اللاهوائية:

إن ما يقصد بكلمة لا هوائية هو أداء العمل العضلي من دون توافر الأوكسجين عند تحليل الطاقة، "إن القدرة على الركض السريع وتغير الاتجاه والوثب والرمي أو أداء أي جهد بدني بشدة عالية وبزمن محدود يتطلب أن تتوافر لدى اللاعب قدرة لاهوائية جيدة، حيث ترتبط القدرة اللاهوائية بالقوة العضلية وقابليتها على إنجاز شغل معين في زمن محدود"[٢]، ولذا فقد عرفت على إنهاء "قدرة العضلة أو كفايتها لإنتاج الطاقة اللاهوائية والتي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعب"[٣]، ويعرفها آخرون بأنها "القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن تتراوح قدرته من ٥-١٠ ثواني عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة"[٤].

"وتشكل الوراثة جزءاً لا يستهان به من القدرة اللاهوائية القصوى للفرد ويلعب العمر دورا مؤثرا في هذه القدرة فقد كشفت البحوث العلمية ان درجة القدرة اللاهوائية

---

(١) هزاع محمد الهزاع؛ **تجارب معملية في وظائف الجهد البدني**،(الرياض، جامعة الملك سعود، عمادة شؤون المكتبات، ١٩٩٢)، ص٦١ – ٨٥.

(٢) بهاء الدين إبراهيم سلامة. **التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م) ص١٤٧.

(٣) أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان؛ **فسيولوجية التدريب في كرة القدم** ،(دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤)، ص٢٨٢ .

(٤) أبو العلا احمد، احمد نصر الدين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية** ، ط١، (دار الفكر العربي، ١٩٩٣)،ص٢٣

للشخص الذي يبلغ من العمر ٦٠ عاما" تبلغ حوالي ٦٠% من نفس درجة القدرة اللاهوائية للشخص الذي يبلغ من العمر ٢٠ عاما "[١].

وعلى هذا الأساس اعتبر "مفهوم القدرة اللاهوائية من المفاهيم الأكثر دقة لوصف الصفات البدنية المختلفة ذات الطبيعة الفسيولوجية المتشابهة"[٢]، وهذا ما أكده ووضحه جلد هيل وآخرون نقلا عن أبي العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين "حول مفهوم اللياقة الفسيولوجية وما تضمنته من مكونات ومنها تركيب الجسم القدرة الهوائية، القدرة اللاهوائية، بالإضافة إلى المؤشر البيولوجي ضغط الدم المرتبط بمستوى النشاط البدني وكذلك الحالة الصحية "[٣].

"بما أن القدرة اللاهوائية تعد مؤشراً يعبر عن العمل العضلي الذي يستمد طاقته من طاقة متولدة دون الاعتماد على الأوكسجين وفي هذا السياق تشير الحقائق العلمية إلى أن الطاقة المتولدة لاأوكسجيناً يمكن أن يحصل عليها نظامان هما النظام الفوسفاجيني ونظام التحلل الكلايكوجيني اللااوكسجيني (نظام حامض اللبنيك) اذ تقترن الانقباضات العضلية المتميزة بالقوة والسرعة بالنظام الفوسفاجيني نظام فوسفات الكرياتين والذي غالبا ما يستمر بالعمل لثوانٍ معدودة ومع زيادة الجهد البدني وزيادة المدة الزمنية للعمل العضلي وانخفاض مستوى القوة والسرعة يبدأ هنا دور نظام التحلل الكلايكوجيني اللااوكسجيني اذ تزداد أهميته ويصبح النظام السائد في إمداد العمل العضلي بالطاقة اللازمة لإدامة الانقباض"[٤].

---

(١) محمد نصر الدين، **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط١(جامعة حلوان،القاهرة،١٩٩٨)** ص١٣٦.

(٢) أبو العلا أحمد و أحمد نصر الدين؛ **المصدر السابق نفسه**،(١٩٩٣)، ص١٦٣.

(٣) أبو العلا احمد وأحمد نصر الدين؛ **المصدر السابق نفسه**،(١٩٩٣)، ص٢٥-٢٦ .

(٤) بهاء الدين سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة**،(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م) ص٣٩٦-٤٠٠.

ويمكن قياس القدرة اللاهوائية بالطرق التالية"[١].

١- عن طريق استخدام اختبار صعود المدرجات الأقصى.

٢- عن طريق اختبار الوثب العمودي من الثبات.

٣- عن طريق اختبار العدو ٥٠ ياردة.

٤- عن طريق اختبار العشر ثواني لكوبيك.

٥- عن طريق اختبار الخطوة.

"ويشير (Tharpetal) إلى أن بعض الرياضات ومنها كرة القدم تتطلب من اللاعب أخراج أقصى قدرة لمدة قصيرة من الزمن مع عدم وجود الأوكسجين وذلك بالاعتماد على منظومات الطاقة اللاهوائية"[٢].

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن القدرة اللاهوائية هي العمل الذي تكون فيه كمية الأوكسجين المتوافرة بالجسم أقل من الكمية الضرورية لأداء عمل شاق.

٢-١-٣-٢ حامض اللاكتيك:

حامض اللاكتيك هو "مركب كيمائي يرمز له بالرمز(**C3H6O3**) يتكون في العضلات، وينتقل إلى الدم نتيجة تحلل الكلوكوز لا أوكسجيناً، ويتراكم حامض اللاكتيك في التدريبات ذات الشدة القصوى أو اقل من القصوى، وتستمر لمدة اقل من (3) دقائق، وتتم في ظروف نقص الأوكسجين"[٣].

---

(١) محمد نصر الدين رضوان؛ **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**،ط١:(جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨) ص ١٦.

(2)Tharp ,G.D et, al, test , **J sports med, & physical fitness**, 1985, P:100-116

(٣) جبار رحيمة الكعبي؛ **الأسس الفسيولوجية والكيمائية للتدريب الرياضي**،(الدوحة، ب م، ٢٠٠٧)ص٢٥٥.

وقد أطلق العلماء العديد من التعاريف لحامض اللاكتيك منها:

بأنه "الناتج النهائي لعملية تحلل الكلوكوز بدون أوكسجين"[١]، وكذلك عرفه David C.LA port) "بأنه ناتج عرضي لتحليل اللاهوائي الكلوكوز والذي يمكن ان يحوله الكبد مرة أخرى إلى الكلوكوز عن طريق عملية إعادة الكلوكوز "[٢].

ويرى (بهاء الدين سلامة)ان حامض اللاكتيك هو "الصورة النهائية لاستهلاك الكلايكوجين اللاهوائي (بدون الأوكسجين) ألا ان تلك النسبة تزيد عند أداء الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية، أو انه الناتج النهائي لعملية تحلل الكلوكوز بدونO_2 "[٣]، وقد عرف ايضاً بأنه "عبارة عن حامض ينتج من الخلايا عن طريق سلسلة من التفاعلات الكيميائية والتي لا تحتاج إلى أوكسجين (الأيض اللاهوائي) والأيض اللاهوائي يحدث عندما تكون كمية الأوكسجين المطلوبة للأيض اللاهوائي قليلة "[٤].

"في التدريب البدني الحديث يستخدم قياس حامض اللاكتيك لتقويم برنامج التدريب والتعرف على تأثيرها في نظم إنتاج الطاقة اللاهوائية، ولكن الحقيقة الميدانية تؤكد أنه نادراً ما يستخدم المدربون مثل هذه الطرق عند التعرف على شدة التدريب، بل يعتمدون على الخبرة الشخصية في ذلك، إن تطبيق مثل هذا النظام سوف يساعد على الارتقاء بمستوى كفاءة الرياضيين ولتحقيق ذلك يجب التعرف

---

(١) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية اللاهوائية للاعبي تحمل السرعة، نشرة ألعاب القوى**، (١٩٩٩)، ص١٥١-١٥٤.

(2)Http /www.Davidc.laporte, lax tic Acid Department of Biochemistry university of Minneapolis mn55455

(3)Http:/www.Aozoon.com Paula Johnson M. Healthy Advantage, Lactic Acid test

(٤) سميعة خليل؛ **مبادئ الفسيولوجيا الرياضية**، ط١:(جامعة بغداد ،شركة ناس للطباعة، ٢٠٠٨)، ص٢٧٦.

على المرحلة التي يبدأ فيها حامض اللاكتيك على الزيادة وأيضاً المرحلة التي يتركز فيها الحامض بدرجة تفوق القدرة على التخلص منه"[١].

"أما من وجهة نظر علم التدريب الرياضي فان حامض اللاكتيك يتجمع في دم الرياضي عندما ينفذ تدريب بالشدة القصوى أو اقل من القصوى، (85-100%) وتكون مدة تنفيذ هذه المسافة اكثر من نحو (10 ثواني، واقل من 3 دقائق)"[٢].

"وفي السنين الأخيرة اعتقد الباحثون في علم الفسلجة الرياضية بأن مستوى حامض اللاكتيك في الدم خلال التدريب قد يعطي مؤشراً على ضغوط التدريب، وكذلك على تكيف العضلات على الجهد، فحامض اللاكتيك يتجمع بشكل مفاجئ خلال الجهد العالي وهذا التغيير المفاجئ في نسبة الحامض يمكن أن يكون مقياساً لشدة الجهد "[٣].

وبشكل عام يمكننا تحديد الأهمية من حامض اللاكتيك في التدريب الرياضي بالنقاط الآتية[٤].

١. أهمية دور لاكتات الدم في تقويم الكفاية البدنية وتخطيط مناهج التدريب.

٢. التغير في مستوى اللاكتيك وتركيزه كان مرتبطاً بالتغيرات الداخلية لعمليات الأكسدة في الأنسجة العضلية بدرجة أكبر من التكيف في القلب والأوعية الدموية على أساس أن زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين له علاقة مباشرة بوظائف

---

(١) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)**،(دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٠)، ص ٢٢٧-٢٣٢-٢٣٩ .

(٢) جبار رحيمة الكعبي؛ **حامض اللاكتيك وتأثيره على مستوى الإنجاز عند لاعبي العاب القوى**: شبكة المعلومات العالمية _ الأنترنيت

(3) AnttiMero Heike Rossko and others, Aerobic characteristics, Oxygen debt and blood Lactate in speed endurance athletes during sport medicine and physical fitness Vol. 33 No. 2. 1993. P. 130-135

(٤) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **مصدر سبق ذكره** ،(٢٠٠٠)ص ٢٢٧-٢٣١.

القلب والرئة والأوعية الدموية في حين إن استجابة لاكتات الدم للمجهود له علاقة مباشرة بالتغيرات في العضلة وبالتمثيل الحيوي للطاقة في الجسم.

٤- إن دراسة استجابة حامض اللاكتيك في الدم يعد مؤشراً جيداً للتعرف على التقدم والتحسن في الأداء البدني والحركي وهو أكثر أهمية من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على اعتبار أنها تدرس عمليات التمثيل الحيوي للطاقة داخل الأنسجة العضلية وذلك في حالة وفرة الأوكسجين أو عند قلته.

٥- يرتبط قياس حامض اللاكتيك بتحديد التدريب الزائد، فعندما يؤدي اللاعب تدريباته بشدة قليلة مع وجود مستوى عالٍ من تركيز حامض اللاكتيك فهذه علامة على التدريب الزائد، فهنا يجب إعطاء راحة لأيام عدة من أجل تقليل التأثيرات المؤقتة للتدريب الشديد ونضوب كلايكوجين العضلات، كذلك اللاعبون الذين يظهرون مستوى عالياً من حامض اللاكتيك في الراحة بين(٢،٥ – ٤) ملي مول / لتر فمن المحتمل أن يكون لديهم حالة التدريب الزائد.

"ولذلك وعلى هذا الأساس تقتضي دراسة علم التدريب وتطوير نظرياته الاهتمام باستخدام حامض اللاكتيك أكثر من أي اعتبار أخر مثل الأوكسجين المستهلك وذلك من أجل قياس الحمل الزائد وتقويمه وتأثيره في عمليات التمثيل الغذائي الهوائي واللاهوائي ومن ثم تقنين الحمل التدريبي بالشكل الصحيح والأمثل[١].

"وللتأكد من دور وأهمية هذا المؤشر في التدريب فقد أجرى (انتي مورو وآخرون بحثاً بقياس الدين الأوكسجين وحامض اللاكتيك على (٢٠) رياضياً يمارسون تدريب تحمل السرعة وركض ٤٠٠ متر ولمدة (٣) أشهر بقياس حامض اللاكتيك بعد كل شهر وبعد انتهاء التجربة وجد أن نسبة هذا التركيز قد ازدادت

(١) ريسان خريبط وعلي تركي؛ **فسيولوجيا الرياضة**؛ (بغداد، ب . م للطباعة، ٢٠٠٢)ص ١٠٦.

خلال مراحل التجربة، إذ كان خلال الشهر الأول (١٥،٩ مللي مول)، وفي الثاني ١٧،٦ مللي مول ومن ذلك نلاحظ تزايد نسبة ارتفاعه مع استمرار الارتفاع بالشدة، هذا يساعد المدربين في تقنين أحمالهم التدريبية، ومعرفة شدة الحمل، وتوزيعه على مدار مدة التدريب كما خلصت نتائج دراسات عديدة إلى أن التدريب البدني الذي يعتمد على عتبة اللاكتات (LT)، وتركيز الاكتات الدم (BLC) يكون أكثر فعالية عن التدريب القائم على أساس الـ (VO2 max)"[١].

٢-١-٣-٢-١ حامض اللاكتيك والتعب العضلي:

"إن تراكم حامض اللاكتيك يتم في بداية العمل العضلي بالشدة الأقل من القصوى خلال فترة عجز الأوكسجين (Oxygen Defic) بسبب بطئ عمليات الطاقة الهوائية، وعدم كفاية توصيل الأوكسجين إلى العضلات العامة بالقدر التي تتطلبه وبذلك تقوم العضلات باستهلاك الكلايكوجين بدون وجود الأوكسجين مما يتسبب في زيادة تكوين حامض اللاكتيك"[٢].

"لقد أورد (FOX) أن هناك نسبة تتراوح ما بين (٥-١٥ ملغرام / ١٠٠ مللتر دم) من حامض اللاكتيك في الدم موجودة أصلاً في الجسم أثناء الراحة، وبدون القيام بأي جهد، ولكن هذه النسبة تزداد عند القيام بأي جهد يمكن أن يؤدي إلى التعب ولاسيما عندما تصل النسبة إلى (١٠٠ملغرام / ١٠٠مللتر دم)"[٣].

ويشير كل من (علاوي وأبي العلا) إلى هذه النسبة يعد حامض اللاكتيك "هو الصورة النهائية لتحليل الكلايكوجين، وهو يوجد في الدم في حالة الراحة بنسبة لا تزيد عن (١٠ ملغرام / لتر دم) أي حوالي (١ ملي مول / لتر دم) إلا أن هذه

---

(١) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **مصدر سبق ذكره** ، ١٩٩٩،ص ٢٠٥.

(٢) أبو العلا أحمد؛ **بيولوجيا الرياضة**، (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥)، ص ١٣٣.

(3) Fox. E. L,**Sport physiology Saunders coollg epublishing** .Japan 1984.P.114.

النسبة تزيد عند أداء الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية، ومرة أخرى يذكران بأن نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من (٩-١٢ ملغرام / ١٠٠ ملليتر دم) تقريباً أثناء الراحة إلى حوالي (٢٥٠غرام / ١٠٠ ملليتر دم) في حالة الحمل البدني المرتفع الشدة" (١)،

أما (كيل ونيل) فيذكران "بأن المعدل الطبيعي لتركيز حامض اللاكتيك في الدم يتراوح ما بين (١٠-٢٠ ملي غرام/ ١٠٠مللتر دم) أثناء الراحة، أما أثناء المجهود الشاق فيزداد معدله ما بين (١٠٠-٢٠٠ ملي غرام / ١٠٠ملليتر دم)"(٢).

أما (مكار دل وآخرون) يذكرون بأن "نسبة حامض اللاكتيك في الدم تبقى واطئة خلال الجهد المنخفض الثابت ولغاية ٥٥% من القابلية الأوكسجينية القصوى (VO2MAX)"(٣).

ويصف العالم (فوكس وآخرون) أن مصير حامض اللاكتيك هو(٤):

- تحويله إلى كلوكوز أو كلايكوجين.
- تأكسده إلى ماء وثاني أوكسيد الكربون، وهذا أهم شيء ويتم بشكل رئيس داخل العضلات الهيكلية، ولكن يحدث ذلك أيضا في داخل القلب، والكليتين، والكبد وأنسجة الدماغ.

---

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي**،(دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤)، ص ١٧٠-١٧١-١٨١.

(2)Keele ,G,and Nell, E : **Applied physiology** (12th ed) printed and bound by Hazel Watson. England , 1982 P. 208

(3) M.C. Ardle W. D. , Catch F. I ,Klatch V. I. **Blood Lactic acid levels , Exercise physiology energy** , Nutrition and human performance . Lea and Fibiger . U. S. A. 1981 p. 137

(4) Fox E. L. Bowers R. W. ,Foss mel .**the physiology Basis For exercise and sport.** W CB Brown and Bench mark . U. S. A.1993.P600.

ويتفق مع (فوكس) كل من (علاوي وأبو العلا)في هذه النقاط ولكن يضيفون نقطة أخرى إليها لتصبح ثلاثة وهي [١]:

- خروج حامض اللاكتيك مع البول والعرق ويتم ذلك بدرجة طفيفة جداً.

٢-١-٣-٢-٢ المدة الزمنية لسحب الدم:

تباينت المصادر في المدة الزمنية المناسبة التي يتم فيها سحب الدم سواء كان الوريدي أم الشرياني لغرض اختباره ومعرفة نسبة تركيز حامض اللاكتيك.

وبهذا الخصوص يذكر (ماجلشو) بأنه "يجب أن تكون مدة الراحة البينية من ٣-٥ دقائق ليعطي فرصة لحامض اللاكتيك للانتقال من العضلات"[٢]، ويذكر(حسن عصري) نقلاً عن (سريلارد) أن "أعلى تركيز لحامض اللاكتيك في الدم بعد الاختبارات قصيرة الأمد، لا يقاس عند نهاية الجهد بل بعد (٧،٥) دقيقة من الاستشفاء"[٣].

أما (هيثم الراوي) نقلاً عن (كاربوتين) فذكر أنه "حينما يتوقف التمرين الشديد يستمر حامض اللاكتيك في الانتشار من العضلات إلى الدم لبعض الوقت من ٢-٨ دقائق عقب التمرين العنيف مباشرة وفي أثناء هذه المدة يبقى مستوى حامض اللاكتيك العالي في الدم بدون تغيير ثم يبدأ بالهبوط حتى يصل إلى مستوى قبل التمرين في مدة من ٣٠-٩٠ دقيقة طبقاً لشدة التمرين"[٤] .

---

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد؛ **مصدر سبق ذكره**، ١٩٨٤، ص ٣٧٠-٣٧١ .

(2) Maglischo , E. W. : **Swimming Faster , May FildPublishibg** Co. California State U. S. A. 1982 .P.360

(٣) حسن عصري عبد القادر؛ **دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة اليد**، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٩٩)، ص ٥٣.

(٤) هيثم عبد الرحيم محمد؛ **تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية و الفسلجة لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق**،(أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٩٦)،ص ١٤-١٥.

أما (جول ناي، وآخرون) يعدون "ان مدة (٥) دقائق جداً مناسبة لغرض سحب الدم من اللاعبين الكبار بعد الانتهاء من المجهود"[١].

كما أشار كل من (ستراند، ورمول) إلى "حامض اللاكتيك يكون إنتاجه في العضلات أولاً بعد أداء المجهود الرياضي قبل أن ينتشر بالدم في جميع أنحاء الجسم كافة، أو لتحديد أعلى قيمة من حامض اللاكتيك في الدم، يجب سحب عينات الدم من الوريد في فترة ٥-١٠ دقائق من استعادة الشفاء"[٢].

(1) Gollnick .P.D. ,W. Bayly , and D. R. Hodgson . **Exercise intensity , training diet and Lactate concentration in muscle and blood. Med**, Sc , Sports Exercise, 1986, P. 334,340

(2) Astrand ,P .O .andRadahl ,K .**Text book of work physiolgy**, Megraw Hill book company . U .S .A .1977 .P.308 .309

٢-٢ الدراسة المشـــابهة:

٢-٢-١ دراسة باسم عواد علي حسين (٢٠١١)[١]:-

((دراسة تحليلية للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أندية الأنبار وبغداد لفرق الدرجة الأولى بكرة القدم))

بحث مسحي على لاعبي أندية الأنبار وبغداد بكرة القدم ويشمل (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة)

ومن الأهداف التي وضعها الباحث:

- ❖ التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي بعض فرق أندية الأنبار وبغداد للدرجة الأولى الواقعة في مقدمة الفرق بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١).
- ❖ التعرف على نوع العلاقات الارتباطية البينية فيما بين القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي فرق أندية الأنبار وبغداد للدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٠-٢٠١١) أفراد عينة البحث.

وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات:

١) إن مستوى القدرات البدنية متقارب بين أندية بغداد والأنبار عدا متغير القوة الانفجارية فهناك فرق واضح بين مستواهما.

٢) إن مستوى القدرات المهارية متقارب في مهارة(التهديف، والدحرجة) وهناك تباين في مستوى(المناولة، السيطرة، تنطيط الكرة) بين أندية بغداد والأنبار.

٣) إن مستوى القدرات البدنية لأندية بغداد أفضل من مستواها لأندية الأنبار.

---

(١) باسم عواد علي حسين؛ **دراسة تحليلية للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أندية الأنبار وبغداد لفرق الدرجة الأولى بكرة القدم**،(رسالة ماجستير، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ٢٠١٢).

٤) إن المستوى المهاري لأندية بغداد أفضل من مستواها لأندية الأنبار.

٥) إن مستوى القدرات البدنية (الاستجابة الحركية ومطاولة السرعة) كان من أفضل القدرات لدى أندية بغداد.

٦) إن مستوى القدرات البدنية(مطاولة السرعة ومطاولة القوة والرشاقة والقوة الانفجارية) كانت من أفضل القدرات المؤثرة بمستوى مهارة(المناولة والدحرجة والسيطرة) في أندية بغداد.

٧) إن الاستجابة الحركية هي القدرة الوحيدة المؤثرة في مهارة الدحرجة ولم يكن هناك تأثير لبقية القدرات بالنسبة لأندية الأنبار.

نقد الدراسة السابقة

اشتملت الدراسة على (القوة السريعة، والقوة الانفجارية، تحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والاستجابة الحركية) واشتملت الدراسة الحالية على (السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة)، فكانت أوجه التشابه تكمن في (القوة السريعة، والقوة الانفجارية، وتحمل السرعة، والسرعة القصوى) واختلفت في الصفات الأخرى، واشتملت الدراسة السابقة على المهارات الأساسية وتشمل الإخماد والمناولة والدحرجة والتهديف والتنطيط واختلفت الدراسة الحالية بعدم وجود مهارة التنطيط، وكذلك اختلفت الدراسة الحالية بوجود المتغير الوظيفي، في حين شملت عينة البحث الدراسة السابقة على لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق إذ بلغت أعداد اللاعبين (١٠٢)لاعبا من جميع انديه القطر للدرجة الأولى أما الدراسة الحالية بلغت (٩٠) لاعبا من انديه النخبة، وكذلك اختلفت الدراسة الحالية بالدراسة السابقة بإيجاد فروق بين الارتباطات البينية المبحوثة.

٣- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات والعلاقات الارتباطية البينية، (لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية)"[١].

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتملت عينة البحث على لاعبي من دوري النخبة المشاركين في الموسم الكروي ٢٠١١- ٢٠١٢ البالغ عددهم (٥٠٠) لاعبا يمثلون (٢٠) فريقا إذ تم اختيار (٦) انديه يمثلون المراكز المتقدمة والوسط والمتأخرة والبالغ عدد لاعبيهم (٩٠) لاعبا وبنسبة قدرها (١٨%) حيث اعتمد الباحث الأسماء المسجلة في استمارات المباريات الرسمية المسجلة في سجلات الاتحاد العراقي المركزي (*)

جدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته

ت	العينة	العدد	النسبة لمئوية
١	مجتمع الأصل	٥٠٠	%١٠٠
٢	مجتمع البحث	١٥٠	%٣٠
٣	عينة البحث	٩٠	%١٨
٤	العينة الاستطلاعية	٣٠	%٦

(١) سامي محمد ملحم؛ **منهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط١: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠) ص٣٤٨.

(*) انظر إلى الملحق رقم (٨)

جدول (٢)

يبين أسماء أندية النخبة للموسم الكروي ٢٠١١-٢٠١٢

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	أربيل	٢٥	١١	الصناعة	٢٥
٢	القوة الجوية	٢٥	١٢	الكرخ	٢٥
٣	الطلبة	٢٥	١٣	كربلاء	٢٥
٤	دهوك	٢٥	١٤	النفط	٢٥
٥	زاخو	٢٥	١٥	الكهرباء	٢٥
٦	النجف	٢٥	١٦	كركوك	٢٥
٧	الشرطة	٢٥	١٧	الشرقاط	٢٥
٨	الميناء	٢٥	١٨	المصافي	٢٥
٩	بغداد	٢٥	١٩	التاجي	٢٥
١٠	الزوراء	٢٥	٢٠	الحدود	٢٥

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

أدوات البحث "هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينة وأجهزة"[١] .

٣-٣-١ استخدم الباحث وسائل جمع المعلومات:ـ

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت).
- ❖ الاختبارات والمقاييس.

---

[١] – محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج١ ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص٢٧٣.

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة 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) حجم(٥).
- ❖ أقلام ملونه(١٢).
- ❖ صافرة عدد(٤) نوع (فوكس).
- ❖ شواخص بلاستيكية عدد (١٠).
- ❖ ملاعب كرة قدم قانونية خاصة بالأندية قيد البحث.
- ❖ كاميرا تصوير وحاسبة لاب توب نوع(DELL).
- ❖ جهاز لقياس حامض اللاكتيك.

٣-٤ خطوات إجراء البحث:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-٢ تحديد القدرات البدنية:

لغرض تحديد القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم واختباراتها وتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية التي من خلالها تم تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم واختباراتها ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين(*)، والجدول رقم(٣) يوضح الاختبارات المرشحة والتي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق من آراء الخبراء.

جدول(٣)

يبين الاختبارات البدنية والأهمية النسبية للاختبارات

القدرات	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية
السرعة القصوى	**٧٥%**	**الركض من البدء العالي (٥٠) متر**	**٨٠%**
القوة الانفجارية	**٨٥%**	**اختبار القفز العمودي (سرجنت)**	**٧٨%**
القوة المميزة بالسرعة	**٨٥%**	**الحجل لأقصى مسافة (١٠) ثا**	**٩٠%**
تحمل السرعة	**٨٠%**	**ركض المرتد (١٨٠) متر**	**٨٠%**

(*) انظر الى ملحق رقم (٥)

الاختبارات البدنية

أسم اختبار: الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية[١].

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة:

ساعة توقيت، وصافرة، وشريط قياس، واستمارة تسجيل

طريقة الأداء:

يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصفارة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن.

التسجيل:

تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (١٠) ثا وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

(١) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ **التدريب العضلي الايروتوني في مجال الفعاليات الرياضية**، (بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩م)، ص١٥٤.

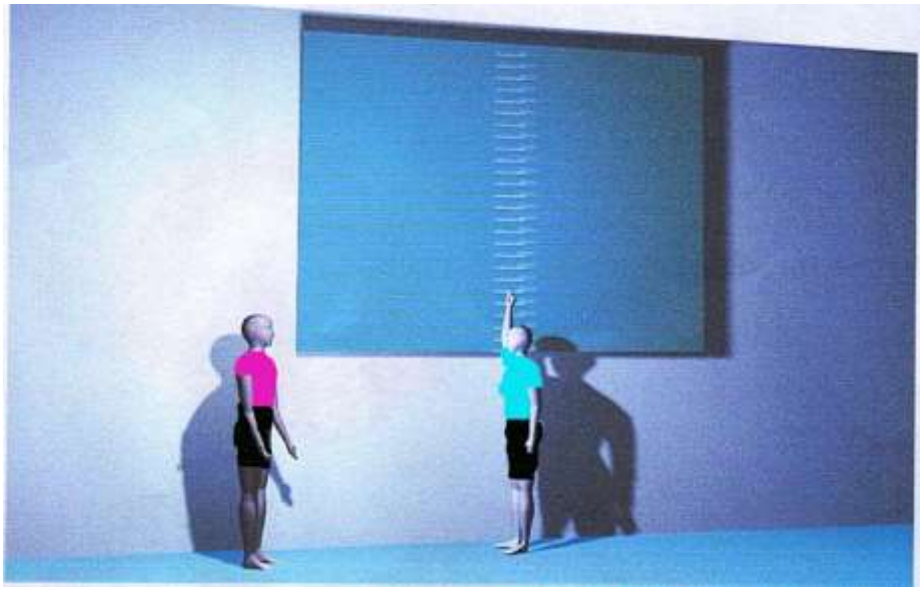
اسم اختبار: القفز العمودي (سرجنت)[١].

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: سبورة مدهونة باللون الأسود طولها ١،٥م وعرضها ٠،٥ ترسم عليها خطوط بيضاء اللون والمسافة بين خط وأخر ٢سم.

طريقة الأداء : يقف اللاعب إمام السبورة رافعا ذراعيه عليهما مع ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض وبعد وضع المغنسيوم أو التباشير على أصابع اللاعب المختبر يقوم بالقفز إلى الأعلى بكلتا الرجلين لغرض الوثب إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة ومحاولة الوصول لأقصى ارتفاع ممكن ووضع إشارة باليدين كلتاهما ويجب التأكد على إن القفز يجب إن يكون للأعلى من دون اخذ أي خطوة للإمام ويؤخذ القياس لأقرب (١سم).

التسجيل: تسجيل مسافة ارتفاع القفز وللمختبر محاولتان تحسب له الأفضل منهما (أكثر ارتفاعا).



شكل رقم (٢)

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وآخرون؛ **الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)ص٦٤.

اسم الاختبار: اختبار العدو (٣٠) م[١].

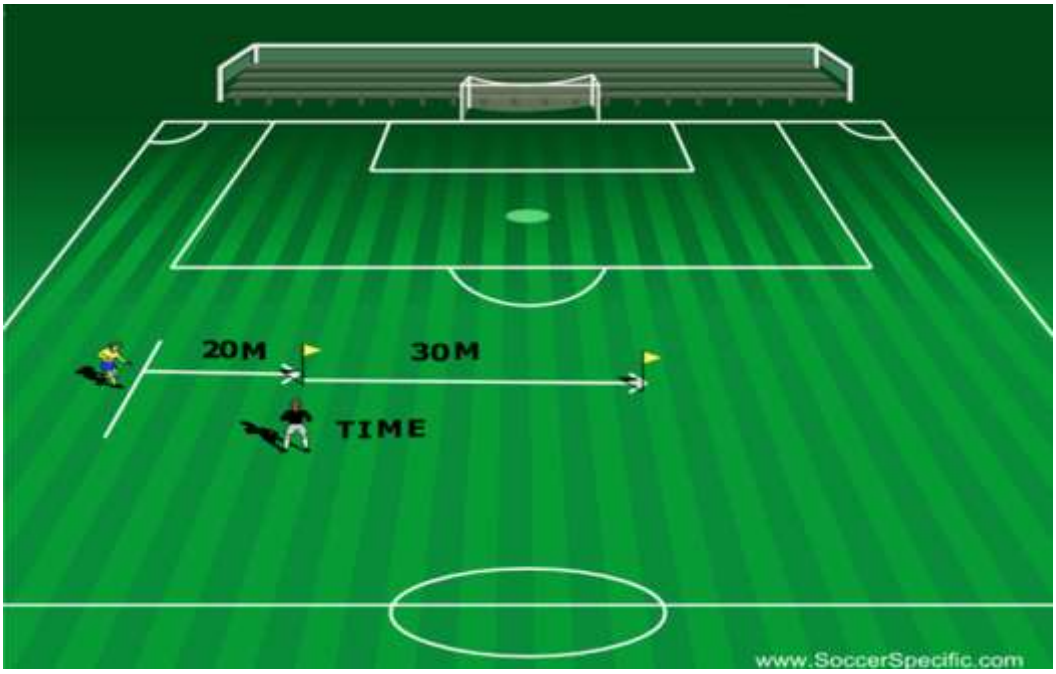
الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات المستخدمة: أرضية ملعب، وساعة توقيت عدد ٢، وصافرة، وشواخص عدد ٣، وشريط قياس، واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء:

يقف اللاعب المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم بالركض حتى يكون إلى الشاخص الثاني والذي يبعد (٢٠) م عند الشاخص الأول ويستمر بالركض حتى يصل إلى الشاخص الثاني والذي يبعد (٣٠)م عن الشاخص الثاني بحيث تكون المسافة الكلية التي يقطعها المختبر (٥٠) م.

التسجيل: يسجل الزمن لكل مختبر من لحظة الوصول إلى الشاخص الثاني حتى اجتيازه خط النهاية إي المسافة (٣٠) م وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



شكل رقم (٣)

(١) محمد صبحي حسنين؛ **التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية**، ج١، ط١،(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص٧٥.

اسم الاختبار: الركض المرتد ١٨٠م[١].

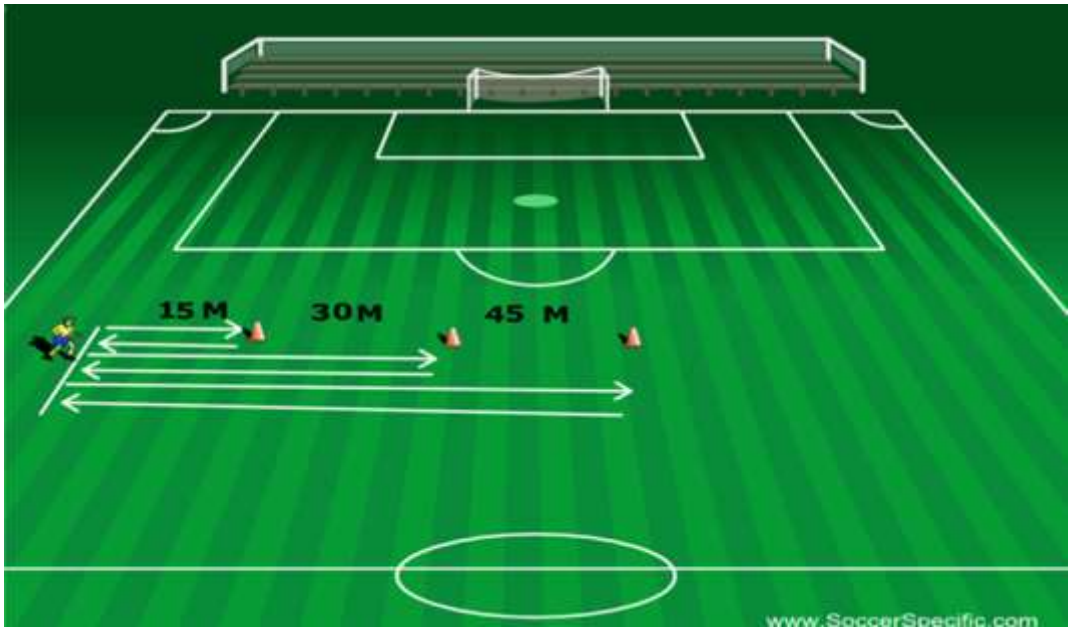
الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وساعة توقيت يدوية، وشواخص عدد (٤) المسافة بين شاخص وآخر (١٥) م، صافرة .

وصف الأداء: بعد اعطاء إشارة البدء(الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الأول (البداية) إلى الشاخص الثاني والعودة إلى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة إلى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة إلى البداية ، وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.

التسجيل :

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب ١% من الثانية.
- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.
- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الأداء(سقوط اللاعب إثناء الارتداد).



شكل رقم (٤)

(١) زهير الخشاب (واخرون)؛ **كرة القدم**، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٩٩)ص١٣٤.

٣-٤-٣ تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم

بغية تحديد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم واختباراتها عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية التي من خلالها تم تحديد أهم الاختبارات المهارية واختباراتها ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين(*)، والجدول رقم (٤) يوضح الاختبارات المرشحة التي حازت على نسبة اتفاق (٧٥%) فما فوق من آراء الخبراء.

جدول (٤)

يبين اختبارات المهارات والأهمية النسبية للاختبارات

المهارات الأساسية	الأهمية النسبية	الاختبارات	الأهمية النسبية
التهديف	**٨٥%**	**اختبار الدحرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف**	**٩٠%**
المناولة	**٨٠%**	**الاستلام والمناولة**	**٧٨%**
الدحرجة	**٨٥%**	**الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهابا وإيابا**	**٨٠%**
الإخماد	**٩٠%**	**قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجميع أجزاء الجسم ماعدا اليدين**	**٩٥%**

(*) انظر الى الملحق (٥)

الاختبارات المهاريـــــة:

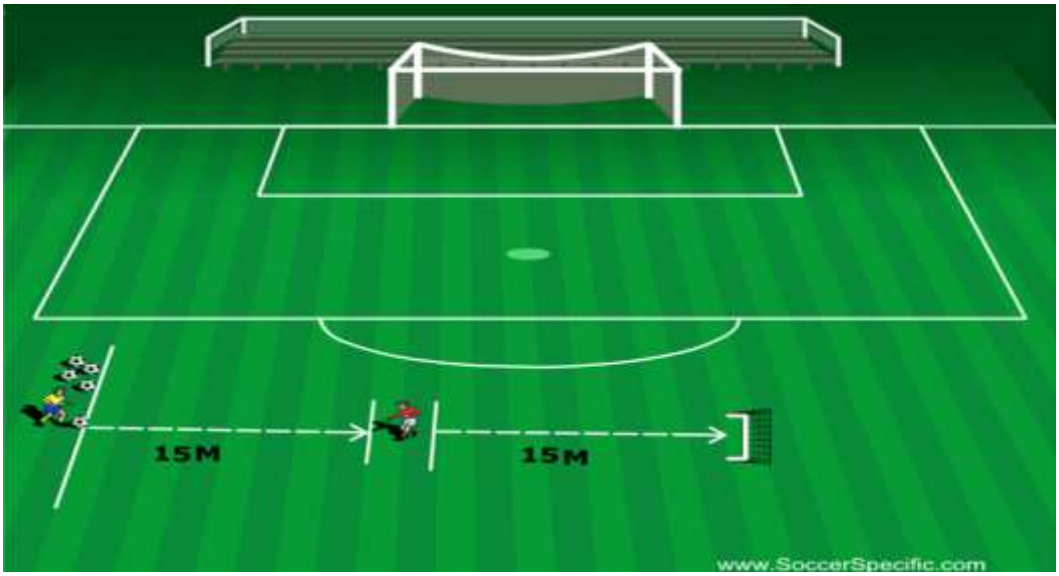
اسم الاختبار: الاستلام والمناولة.

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة[١].

الأدوات اللازمـة: خمسة لاعبين، وخمسة أهداف صغيرة بعرض (١) م وارتفاع (٠,٥)م، خمس كرات قدم قانونية، شريط قياس.

إجراءات الاختبار: يقف (٥) لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب وأخر ٢م ويكون إمام اللاعبين الأهداف الخمسة التي تبعد عنهم (٣٠)م يقف اللاعب المختبر بالوسط بين اللاعب رقم (١) والهدف رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بتسلم الكرة من اللاعب رقم (١) ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة ٢ م الواقعة في وسط المسافة بين الأهداف الخمسة والخط العرضي، ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم (١) وهكذا يكرر المحاولة مع زملائه .

طريقة التسجيل: لاتحتسب أي درجة في حالة عدم إصابة الهدف بينما تحتسب درجتان لكل إصابة ودرجه واحدة اذا لمست احد القائمين وتعطى محاولة واحدة.



شكل رقم (٥)

(١) زهير الخشاب واخرون؛ **كرة القدم**، ط٢:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر لسنة، ١٩٩٩)ص٢٩٧.

اسم اختبار: الدحرجة بالكرة بين الشواخص ثم التهديف

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف[١].

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد(٥)، شريط لتقسيم المرمى، شريط قياس، شواخص عدد(٦).

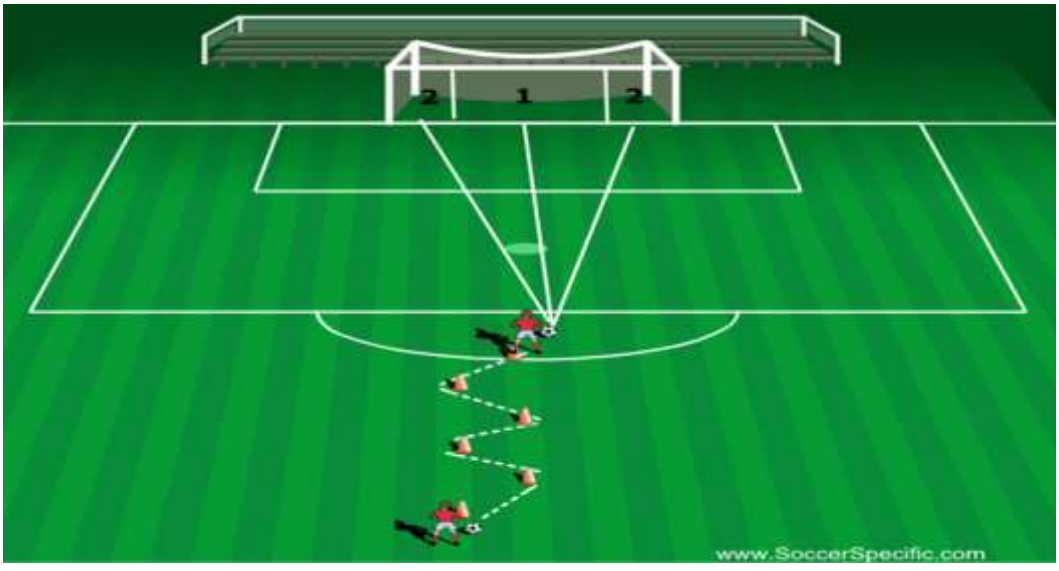
إجراءات الاختبار: تخطيط منطقة الاختبار توضع ٦ شواخص المسافة بين كل شاخص ٢ متر والمسافة الكلية هي ١٤ متراً إلى قوس الجزاء . يقسم الهدف إلى ثلاثة أقسام الأول يبعد ١ متر عن العمود وكذلك الثالث والمسافة بين القسم الأول والثالث تمثل القسم الثاني.

وصف الاختبار: يبدأ اللاعب بالدحرجة بين الشواخص من خط البداية إلى خط النهاية ويقوم بالتهديف نحو المرمى وتعطى محاولة واحدة فقط .

التسجيل: – يعطى اللاعب نقطة واحدة في القسم الثاني.

– يعطى اللاعب نقطتين في القسمين الأول والثالث.

– يعطى اللاعب صفراً في حالة خروج الكرة إلى خارج الهدف.



شكل رقم (٦)

(١) ثامر محسن و آخرون؛ **الاختبار والتحليل بكرة القدم** (الموصل، مطبعة جامعة الموصل،١٩٩١) ص١٦٣.

اسم الاختبار: الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإيابا[١].

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الدحرجة بالكرة .

شروط تنفيذ الاختبار: الدحرجة المستقيمة والمتعرجة ذهابا وإيابا

الإمكانات والأدوات: شواخص عدد (٥) وكرات كرة القدم وساعة توقيت وشريط قياس وبورك

وصف الاختبار:

توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص ١م والمسافة بين خط البداية والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة ٣م.

طريقة الأداء:

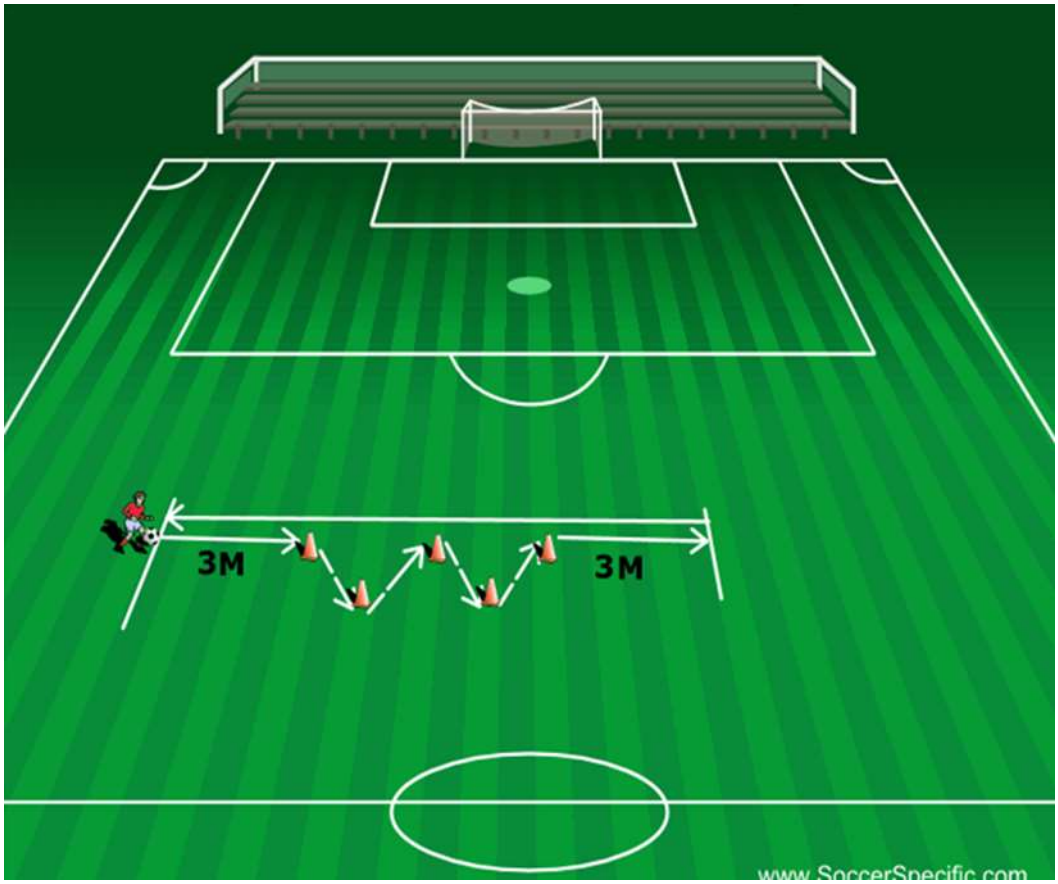
يبدا اللاعب بالدحرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول ثم يقوم بالدحرجة بين الشواخص وعند اجتياز الشاخص الأخيريبدا بالدحرجة المستقيمة لمسافة ٣م وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختبار إلى لحظة عبوره خط النهاية

شروط الاختبار:

* يجب إن يدحرج الكرة بين الشواخص.
* يجب إن يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار.
* إذا فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة ويعطي كل مختبر محاولتين.

التسجيل : يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة) كما مبين في الشكل التالي

(١) زهير الخشاب (وآخرون) ؛**المصدر السابق نفسه**، (١٩٩٩) ص٩٩ .



الشكل (٧) يوضح اختبار الدحرجة

اسم الاختبار: ايقاف حركة الكرة (الاخماد) [١]

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في ايقاف الكرة بالقدم اوبالركبة او بالصدر.

الادوات المستخدمة: (٥) خمس كرات قدم قانونية.

اجراءات الاختبار:

يقف المدرب ومعه الكرة على الخط ،وبعد اعطاء اشارة البدء ترمى (كرة عالية للاعب الذي يتقدم من خط البداية (أ) الى داخل منطقة الاختبار (ب) محاولا ايقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولة خمس مرات متتالية.

* يجب ان يتم ايقاف الكرة خلف الخط وضمن للمنطقة المحددة للاختبار على ان تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار.

* اذا أخطأ المدرب في رمي الكرة تعاد المحاولة ولاتحتسب للاعب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الاسفل الى الاعلى)، لاتحسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :

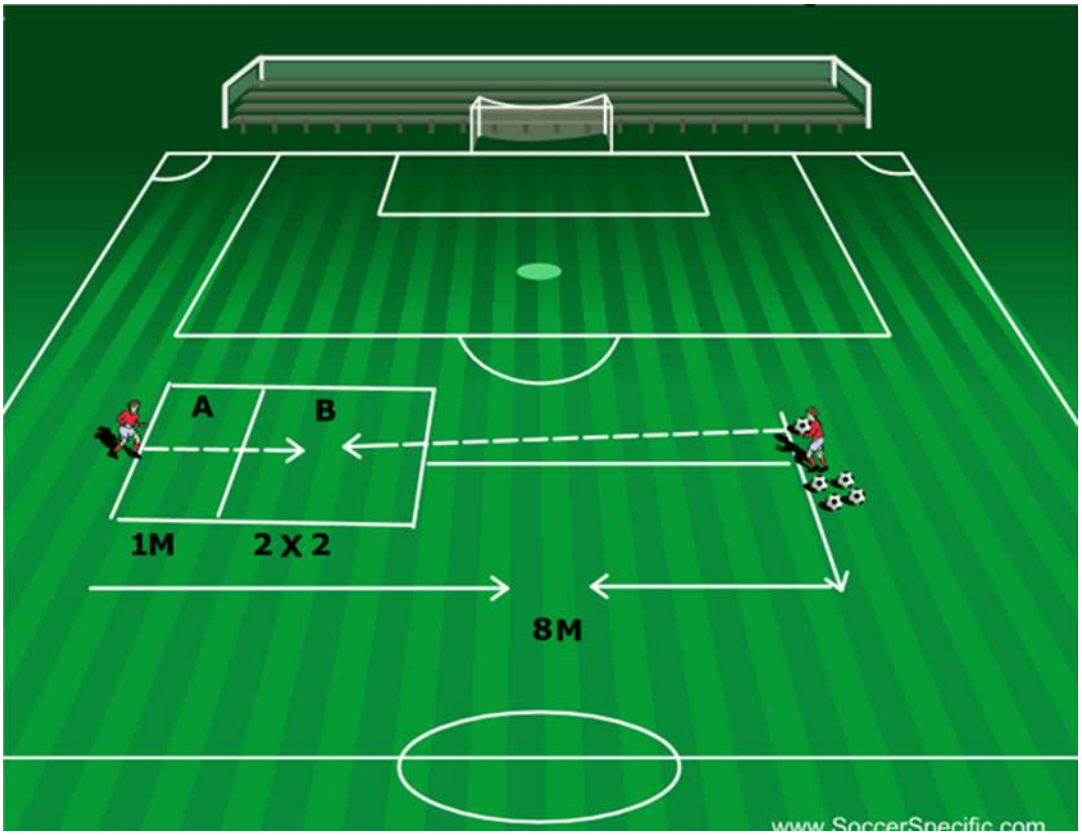
١ – اذا لم ينجح اللاعب في ايقاف الكرة.

٢– اذا إجتاز اي خط من خطوط منطقة الاختبار.

٣– اذا اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

التسجيل: تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة، تعطى (١٠) درجات لمجموع المحاولات الخمس. **كما في الشكل التالي**

(١) قحطان جليل خليل العزاوي؛ **تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩١) ص٧٧.



الشكل رقم (٨) يوضح اختبار الإخماد

٣-٤-٤ تحديد المتغيرات الوظيفية

بغية تحديد المتغيرات الوظيفية في كرة القدم واختباراتها عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية، والمقابلات الشخصية [*] (التي من خلالها تم تحديد أهم المتغيرات الوظيفية واختباراتها.

اختبار الوثب العمودي " لسار جنت"[١]

اسم الاختبار: اختبار الوثب العمودي الشغل.

هدف الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية.

وصف الأداء: يقوم المختبر بعمل بعض التمرينات لغرض الإحماء قبل بدء تنفيذ الإخبار لغرض التهيئة والتمطية، يمسك المختبر قطعة من الطباشير الملون ثم يقوم في الوقوف في مواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون العقبين متلاصقين والقامة ممدودة والارجل مفرودة ويقوم المختبر بمد الذراع القريبة من الحائط لمدها عاليا لأقصى مما يمكن لتحديد علامة على الحائط قبل القفز للأعلى لكي يتم تحديد مستوى القفز من هذه الإشارة وبعد أداء اللاعب مرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للإمام والى الأسفل وثني الركبتين إلى وضع القائمة يقوم بالقفز عاليا للوصول أقصى ارتفاع ، للتأشير بوساطة الطباشير على الحائط

التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له نتائج أفضل محاولة لأقرب "١" سم ، ويتم حساب القدرة اللاهوائية من خلال المعادلة الآتية:

$$\text{القدرة اللاهوائية} = ٢,٢١ \times \text{وزن الجسم} \times \sqrt{\text{مسافة الوثب}}$$

(*) انظر إلى الملحق رقم (٦)

(١) محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩)ص١٢٤.

اسم اختبار: قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم

الهدف من الاختبار: معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد[١].

الأدوات المستخدمة:

تم استخدام جهازين من نوع (**Lactate pro LT-1710**) المصنعة من قبل شركة (Arakray) اليابانية، مثقاب ابري عدد (٢)، شريط فاحص (Check Strip) عدد (٢)، شريط مدرج (Calibration Strip) عدد (٢)، اشرطه قياس (Test Strip)، قطن طبي، مواد معقمة، منشفة يد صغيرة عدد (٢)، فريق عمل مساعد، استمارة تسجيل.

وصف الأداء:

بعد انتهاء اللاعب المختبر من أداء الاختبار تحمل السرعة (١٨٠)م ويؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة، يتم قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد أي بعد أداء الاختبار اللاعب بوقت (٥) دقائق، وهذه المدة تعد مناسبة لضمان انتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم[١]، واتبع الباحث الخطوات الأتية لأجراء الاختبار:

١- تهيئة الجهاز للعمل عن طريق:

أ- وضع الشريط الفاحص (Check Strip)، ثم إخراجه.

ب- وضع شريط المدرج (Calibration Strip)، ثم إخراجه.

ت- وضع شريط القياس (Test Strip)، وتثبيته في الجهاز.

(١)محمد علي القط؛ **وظائف أعضاء التدريب الرياضي-مدخل تطبيقي** (القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٩)ص٢٧.

٢- تنظيف الأصبع المراد سحب الدم منه، ويفضل اصبع السبابة أو الإبهام، ومن ثم تعقيمه بالمواد المعقمة.

٣- وخز طرف الأصبع بواسطة المثقاب الإبري الموجود مع الجهاز.

٤- بعد خروج الدم من الأصبع توضع قطرة من الدم على شريط القياس المثبت بالجهاز.

٥-سيقوم الجهاز بإظهار صوت (بيب) بعدها سيبدأ الجهاز بالعد التنازلي من (٥٩ ثانية) حتى (ثانية واحدة) لتظهر نتيجة القياس على شاشة الجهاز بوحدة القياس هي (الملي مول/لتر).

التسجيل: تسجل القراءة التي يظهرها الجهاز.

٣-٤-٥ طريقة اداء الاختبارات:

نظرا لكثرة الاختبارات وعدد أفراد العينة الذي يتراوح (٩٠) لاعبا وما تطلبه من جهد للمختبرين، كذلك استغراقها مدة طويلة كل ذلك تتطلب تسلسلها بشكل لا يؤدي إلى إجهاد المختبرين أو أصابتهم بالملل، لذا عمد الباحث إلى الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية المختصة بالتدريب الرياضي والاختبار والقياس فضلا عن مصادر التدريب الخاصة بكرة القدم وأجراء بعض المقابلات الخاصة مع الخبراء والمختصين(**) بغية التسلسل المنطقي في إجراء الاختبارات، إذ كان عدد الاختبارات قيد الدراسة (١٠) عشرة اختبارات منها (٤) اختبارات بدنية و(٤) اختبارات مهارية و(٢) اختباران وظيفية، وكان تسلسل الاختبارات على وفق رأي المختصين على النحو الاتي:-

جدول (٥)

يبين تسلسل الاختبارات

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
اختبار التهديف	اختبار السرعة القصوى	اختبار الحجل ركض مسافة في (١٠) ثا
اختبار الدحرجة	اختبار دقة المناولة	اختبار تحمل السرعة ١٨٠
اختبار القوة الانفجارية	اختبار الإخماد	اختبار حامض اللاكتيك

٣-٥ التجارب الاستطلاعية:

قبل القيام بالتجربة الرئيسة لا بد من القيام بدراسة استطلاعية، الغرض منها اختيار وسائل البحث وأدواته، وقد تم اختيار نادي الشرطة لتعاون إداراته مع الباحث ولسهولة توافر الإمكانات والنقل وكذلك لقربه من منطقة تواجد الباحث.

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم القيام بتجربة استطلاعية أولى على عينة مكونه من (١٥)لاعباً، من نادي الشرطة الرياضي وهم عينة من أفراد مجتمع البحث، أقيمت التجربة يوم السبت الموافق (٢٠١٢/٣/٣) في تمام الساعة (٣:٣٠)عصرا وهدفت التجربة إلى ما يأتي:-

- التأكد من جاهزية الأدوات وسلامتها وملائمتها.
- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد[*].
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

[*] انظر الى الملحق رقم (٨)

- ❖ معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلاقي حدوث الأخطاء.
- ❖ كيفية استخدام جهاز حامض اللاكتيك

٣٣-٧ التجربة الرئيسة:

نظرا لاستكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسة التي أكدت صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات، تم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٩٠) لاعبا للموسم (٢٠١٢/٢٠١١) إذ تم إجراء الاختبارات في ملاعب الأندية المعنية بالبحث فضلا عن بعض الملاعب البديلة واستغرقت الاختبارات (٤١) يوما بدأت يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٢/٣/٢٠) لغاية يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٢/٥/١)، ووزعت الاختبارات وفق أسلوب متدرج ومتسلسل والغرض منها أولا عدم إحراج المدربين وثانيا التخلص من عملية التأثير التدريبي التي تؤثر في اختبارات العينة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **(SPSS)** لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضع الآتية:

❖ **النسبة المئوية =** $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times ١٠٠$ (١)

❖ **الوسط الحسابي**

$$س̄ = \frac{مجـ س}{ن}$$ (٢)

❖ **الانحراف المعياري** (٣)

$$ع = \sqrt{\frac{مجـ س^{٢} - \frac{(مجـ س)^{٢}}{ن}}{ن-١}}$$

❖ **معامل الالتواء=** $\frac{\text{(الوسط الحسابي _ الوسيط)}}{\text{الانحراف المعياري}}$ (٤)

---

(١) علي سموم الفرطوسي؛ **مصدر سبق ذكره**،(٢٠١٢) ص ٤٦.

(٢) عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي أثناسيوس؛ **الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس**،(مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية ،بغداد، لسنة ١٩٧٧)ص٧٨.

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**،(القاهرة، دار الفكر العربي، لسنة ٢٠٠٨)ص ١٣٧.

(٤) علي سموم الفرطوسي؛ **مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية**، ط٢ (بغداد، دار الكتب والوثائق، لسنة ٢٠١٢) ص٩٨.

❖ **معامل الارتباط البسيط (بيرسون).** (١)

$$ر = \frac{مج(س\ ص) - \frac{مج\ س \times مج\ ص}{ن}}{\sqrt{مج(س)^{٢} - \frac{(مج\ س)^{٢}}{ن}}\ \sqrt{(مج\ ص^{٢}) - \frac{(مج\ ص)^{٢}}{ن}}}$$

❖ **الاختبار الزائية لفروق الارتباطات.** (٢)

$$ز = \frac{ذ_{ر١} - ذ_{ر٢}}{\sqrt{\frac{١}{ن_{١}-٣} + \frac{١}{ن_{٢}-٣}}}$$

علماً ان :

$ذ_{ر١}$: القيمة المعيارية لمعامل الارتباط الأول.

$ذ_{ر٢}$: القيمة المعيارية لمعامل الارتباط الثاني.

$ن_{١}$: عدد العينة الاولى.

$ن_{٢}$: عدد العينة الثانية.

٣: عدد ثابت.

---

(١) عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي أثناسيوس؛ **مصدر سبق ذكره**، ،(١٩٧٧) ص٤٢.

(٢) عبد الله زيد الكيلاني ونضال كمال الشريفين؛ **مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية _ أساسياته_ مناهجه_ تصاميمه_ أساليبه الاحصائية**، الأردن دار المسيرة للنشر والتوزيع لسنة ٢٠٠٥)ص ١٥٩

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

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

جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق (المراكز الاولى)

المعالجات / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة القصوى	ثا	3.200	1.337	3.125	1.026
القوة الانفجارية	سم	62.333	2.267	62.500	- 0.159
القوة المميزة بالسرعة	متر	52.848	3.000	53.300	- 0.154
تحمل السرعة	ثا	٣٠,٩٠	1.284	31.100	- 0.124
المناولة	درجة	7.733	1.172	7.500	- 0.698
التهديف	درجة	7.100	0.884	7.000	-1.165
الدحرجة	ثا	9.850	0.471	9.700	0.800
الإخماد	درجة	9.733	0.691	10.000	- 2.273
القدرة اللاهوائية	كغم. م. ثا	130.300	5.252	130.656	0.461
حامض اللاكتيك	ملي مول	12.116	1.337	11.950	0.250

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول رقم(٦) في اختبار السرعة القصوى بلغ الوسط الحسابي **(3.200)**، بانحراف معياري **(1.337)** والوسيط **(3.125)** بمعامل التواء مقداره **(1.026)**، وفي اختبار القوة الانفجارية بلغ الوسط الحسابي **(62.333)**، بانحراف معياري **(2.267)** والوسيط **(62.500)** بمعامل التواء مقداره **(0.159-)**. وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي **(52.848)**، بانحراف معياري **(3.000)** والوسيط **(53.300)** بمعامل التواء مقداره **(0.154-)**، وفي اختبار تحمل السرعة بلغ الوسط الحسابي**(30.907)**، بانحراف معياري **(1.284)** والوسيط **(31.100)** بمعامل التواء مقداره **(0.124-)**.

اما بخصوص الاختبارات المهارية يتبين من جدول (٦) ان في اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي**(7.733)**، بانحراف معياري **(1.172)** والوسيط **(7.500)** بمعامل التواء مقداره **(0.698)**، وفي اختبار التهديف بلغ الوسط الحسابي **(7.100)**، بانحراف معياري **(0.884)** والوسيط **(7.000)** بمعامل التواء مقداره **(1.165-)**، وفي اختبار الدحرجة بلغ الوسط الحسابي **(9.850)**، بانحراف معياري **(0.471)** والوسيط **(9.700)** بمعامل التواء مقداره **(0.800)**، وفي اختبار الإخماد بلغ الوسط الحسابي **(9.733)**، بانحراف معياري **(0.691)** والوسيط **(10.000)** بمعامل التواء مقداره **(2.273-)**، **اما المتغيرات الوظيفية يتبين من جدول (٦)** في اختبار القدرة اللاهوائية بلغ الوسط الحسابي **(130.300)**، بانحراف معياري **(5.252)** والوسيط **(130.656)** بمعامل التواء مقداره **(0.461)**، وفي اختبار حامض اللاكتيك بلغ الوسط الحسابي**(12.116)**، بانحراف معياري **(1.337)** والوسيط **(11.950)** بمعامل التواء مقداره **(0.250)**.

٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق المراكز الوسط وتحليلها:

جدول (٧)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق (المراكز الوسط)

المعالجات / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة القصوى	ثانية	3.471	0.294	3.450	0.308
القوة الانفجارية	سم	60.500	3.498	60.000	- 0.382
القوة المميزة بالسرعة	متر	49.156	6.818	51.500	-1.208
تحمل السرعة	ثانية	32.403	1.764	33.035	- 0.829
المناولة	درجة	6.700	1.022	6.700	0.037
التهديف	درجة	6.033	1.245	6.000	- 0.411
الدحرجة	ثا	10.492	0.856	10.200	1.189
الإخماد	درجة	9.533	0.860	10.000	-1.328
القدرة اللاهوائية	كغم .م .ثا	127.406	7.073	125.625	0.310
حامض اللاكتيك	ملي مول	13.030	1.160	12.900	0.024

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول (٧) في اختبار السرعة القصوى بلغ الوسط الحسابي(**3.471**) بانحراف معياري (**0.294**) والوسيط (**3.450**) بمعامل التواء مقداره (**0.308**)، وفي اختبار القوة الانفجارية بلغ الوسط الحسابي(**60.500**)، بانحراف معياري (**3.498**) والوسيط (**60.000**) بمعامل التواء مقداره (**0.382 -**)، وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي(**49.165**)، بانحراف معياري (**6.818**)، والوسيط (**51.500**) بمعامل التواء مقداره (**1.208-**)، وفي اختبار تحمل السرعة بلغ الوسط الحسابي(**32.403**)، بانحراف معياري (**1.764**)، والوسيط (**33.035**) بمعامل التواء مقداره (**0.829 -**).

اما بخصوص الاختبارات المهارية يتبين من جدول (٧) في اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي(**6.700**)، بانحراف معياري (**1.022**) والوسيط (**6.700**) بمعامل التواء مقداره (**0.037**) وفي اختبار التهديف بلغ الوسط الحسابي (**6.033**) بانحراف معياري (**1.245**) والوسيط(**6.000**) بمعامل التواء مقداره(**0.411 -**) وفي اختبار الدحرجة بلغ الوسط الحسابي (**10.492**)، بانحراف معياري (**0.856**) والوسيط (**10.200**) بمعامل التواء مقداره (**1.189**)، وفي اختبار الإخماد بلغ الوسط الحسابي (**9.533**)، بانحراف معياري (**0.860**) والوسيط (**10.000**) بمعامل التواء مقداره (**1.328-**) **اما بخصوص الاختبارات الوظيفية يتبين من جدول** (٧) في اختبار القدرة اللاهوائية بلغ الوسط الحسابي(**127.406**)، بانحراف معياري (**7.073**) والوسيط (**125.625**) بمعامل التواء مقداره (**0.310**)، وفي اختبار حامض اللاكتيك بلغ الوسط الحسابي(**13.030**)، بانحراف معياري (**1.160**) والوسيط (**12.900**) بمعامل التواء مقداره (**0.024**).

٤-١-٣ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق المراكز الأخيرة وتحليلها:

جدول (٨)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق (المراكز الأخيرة)

المعالجات / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة القصوى	ثانية	3.908	0.171	3.910	0.132
القوة الانفجارية	سم	55.750	5.729	55.000	0.010
القوة المميزة بالسرعة	متر	46.893	5.002	48.250	- 0.828
تحمل السرعة	ثانية	33.959	1.481	34.200	- 1.403
المناولة	درجة	5.200	1.936	5.000	0.338
التهديف	درجة	4.133	1.306	4.000	0.338
الدحرجة	ثا	11.201	0.838	11.200	0.174
الإخماد	درجة	8.866	1.357	10.000	- 0.805
القدرة اللاهوائية	كغم .م .ثا	122.114	7.531	122.760	0.150
حامض اللاكتيك	ملي مول	13.930	1.278	13.800	0.723

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول(٨) في اختبار السرعة القصوى بلغ الوسط الحسابي **(3.908)**، بانحراف معياري **(0.171)** والوسيط **(3.910)** بمعامل التواء مقداره **(0.132)** وفي اختبار القوة الانفجارية بلغ الوسط الحسابي**(55.750)**، بانحراف معياري **(5.729)** والوسيط **(55.000)** بمعامل التواء مقداره**(0.010)** وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي**(46.893)**، بانحراف معياري **(5.002)** والوسيط **(48.250)** بمعامل التواء مقداره **(0.828 -)**، وفي اختبار تحمل السرعة بلغ الوسط الحسابي**(33.959)**، بانحراف معياري **(1.481)** والوسيط **(34.200)** بمعامل التواء مقداره **(1.403 -)**.

اما بخصوص الاختبارات المهارية يتبين من جدول (٨) في اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي**(5.200)**، بانحراف معياري **(1.936)** والوسيط **(5.000)** بمعامل التواء مقداره **(0.338)**. وفي اختبار التهديف بلغ الوسط الحسابي**(4.133)**، بانحراف معياري **(1.306)** والوسيط **(4.000)** بمعامل التواء مقداره **(0.338)**، وفي اختبار الدحرجة بلغ الوسط الحسابي**(11.201)**، بانحراف معياري **(0.838)** والوسيط **(11.200)** بمعامل التواء مقداره**(0.174)**، وفي اختبار الإخماد بلغ الوسط الحسابي**(8.866)**، بانحراف معياري **(1.357)** والوسيط **(10.000)** بمعامل التواء مقداره **(0.805 -)**، **اما بخصوص الاختبارات الوظيفية يتبين من جدول** (٨) في اختبار القدرة اللاهوائية بلغ الوسط الحسابي**(122.114)**، بانحراف معياري **(7.531)**، والوسيط **(122.760)** بمعامل التواء مقداره **(0.150)**، في اختبار حامض اللاكتيك بلغ الوسط الحسابي**(13.930)**، بانحراف معياري **(1.278)** والوسيط **(13.800)** بمعامل التواء مقداره **(0.723)**.

٤-١-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية والمهارية والوظيفية لأندية المراكز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة بكرة القدم وتحليلها:

جدول (٩)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأندية المراكز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة في القدرات البدنية والمهارية والوظيفية

المعالجات / المتغيرات	وحدة القياس	المراكز المتقدمة		المراكز الوسط		المراكز الأخيرة	
		س̄	ع	س̄	ع	س̄	ع
السرعة القصوى	ثا	3.200	0.176	3.471	0.294	3.908	0.171
القوة الانفجارية	سم	62.333	2.267	60.500	3.498	55.750	5.729
القوة المميزة بالسرعة	متر	52.848	3.000	49.165	6.818	46.893	5.002
تحمل السرعة	ثا	30.907	1.284	32.403	1.764	33.959	1.481
المناولة	درجة	7.733	1.172	6.700	1.022	5.200	1.936
الإخماد	درجة	9.733	0.691	9.533	0.860	8.866	1.357
الدحرجة	ثا	9.850	0.471	10.492	0.856	11.201	0.838
التهديف	درجة	7.100	0.884	6.033	1.245	4.133	1.306
القدرة اللاهوائية	كغم . م. ثا	130.300	5.252	127.406	7.073	122.114	7.531
حامض اللاكتيك	ملي مول	12.116	1.337	13.030	1.160	13.930	1.278

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول (٩) في اختبار السرعة القصوى بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(3.200)**، بانحراف معياري **(0.176)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(3.471)**، بانحراف معياري**(0.294)**، وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(3.908)**، بانحراف معياري **(0.171)**، وفي اختبار القوة الانفجارية بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(62.333)**، بانحراف معياري **(2.267)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(60.500)**، بانحراف معياري **(3.498)**، وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(55.750)** وبانحراف معياري **(5.729)**، وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(52.848)**، بانحراف معياري **(3.000)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(49.165)**، بانحراف معياري**(6.818)**. وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(46.893)**، بانحراف معياري **(5.002)**، وفي اختبار تحمل السرعة بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(30.907)**، بانحراف معياري **(1.284)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(32.403)**، بانحراف معياري**(1.764)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(33.959)** بانحراف معياري **(1.481)**.

اما بخصوص الاختبارات المهارية يتبين من جدول (٩) في اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي لأندية المركز المتقدمة **(7.733)**، بانحراف معياري **(1.172)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(6.700)**، بانحراف معياري **(1.022)**. وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(5.200)**، بانحراف معياري **(1.936)**.

وفي اختبار الإخماد بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(9.733)**، بانحراف معياري **(0.471)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(10.492)**، بانحراف معياري**(0.856)**، وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(8.866)**، وبانحراف معياري **(1.357)**، وفي اختبار الدحرجة بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(9.850)**، بانحراف معياري **(3.000)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(49.165)**، بانحراف معياري**(6.818)**. وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(11.201)**، بانحراف معياري **(0.838)**، وفي اختبار التهديف بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(7.100)**، بانحراف معياري **(0.884)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(6.033)**، بانحراف معياري**(1.245)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المؤخرة **(4.133)**، بانحراف معياري **(1.306)**.

اما بخصوص الاختبارات الوظيفية يتبين من جدول رقم (٩) في اختبار القدرة اللاهوائية بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(130.300)**، بانحراف معياري **(5.252)** في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(127.406)**، بانحراف معياري **(7.073)** وفي حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(122.114)** بانحراف معياري **(7.531)**، وفي اختبار حامض اللاكتيك بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتقدمة **(12.116)**، بانحراف معياري **(1.337)**، في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية الوسط **(13.030)**، بانحراف معياري **(1.160)**.في حين بلغ الوسط الحسابي لأندية المراكز المتأخرة **(13.930)**، بانحراف معياري **(1.278)**.

وكل ما ذكر سلفاً فان يحقق الهدف الأول للبحث الذي يتضمن التعرف على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارات الأساسية لدى لاعبي أنديه النخبة بكرة القدم للمستويات الثلاث.

٤-١-٥ عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفرق المراكز الاولى وتحليلها:

جدول (١٠)

العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفرق المراكز الاولى

المتغيرات	المناولة	الإخماد	الدحرجة	التهديف
السرعة القصوى	-0.232	-0.226	0.134	0.053
القوة الانفجارية	0.015	-0.249	0.101	0.495**
القوة المميزة بالسرعة	0.161	-0.122	0.078	0.457*
تحمل السرعة	0.282	0.348	0.139	0.018

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول(١٠) في متغير السرعة القصوى أن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين والسرعة القصوى ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.232)**، وكذلك هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.226)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.134)**، وكذلك هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.053)**.

اما في متغير القوة الانفجارية هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.015)** وكذلك هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.249-)**، وكذلك هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.101)**، وهناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.495**)**.

اما في متغير القوة المميزة بالسرعة هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.161)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.122 -)**، وكذلك هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.078)**، وهناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(*0.457)**.

اما في متغير تحمل السرعة هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.282)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.348)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.139-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين وتحمل السرعة مهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.018)**.

٤-١-٦ عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الاولى وتحليلها:

جدول (١١)

يبين العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الاولى

المتغيرات	القدرة اللاهوائية	حامض اللاكتيك
السرعة القصوى	0.091	0.262
القوة الانفجارية	0.769**	0.177
القوة المميزة بالسرعة	0.565**	0.292
تحمل السرعة	0.314	-0.404*

*مستوى الدلالة (٠,٠٥) ٠,٣٦١ ** مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول(١١) في متغير السرعة القصوى أن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.091)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة السرعة القصوى وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.262)**، اما في متغير القوة الانفجارية هناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.769**)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.177)**.

اما في متغير القوة المميزة بالسرعة فإن هناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (**0.565)، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية القوة المميزة بالسرعة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (**0.292).

اما في متغير تحمل السرعة فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (**0.314)، هناك **علاقة ارتباط معنوي بين تحمل السرعة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (*0.404-).

٤-١-٧ عرض العلاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية المتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الاولى وتحليلها:

جدول (١٢)

يبين العلاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الاولى

المتغيرات	القدرة اللاهوائية	حامض اللاكتيك
المناولة	0.207	0.084
الإخماد	-0.024	-0.137
الدحرجة	-0.025	-0.061
التهديف	0.114	0.299

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول (١٢) في متغير المناولة فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة المناولة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.207)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة المناولة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.084)**.

اما في متغير الإخماد فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الإخماد والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.024-)** وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الإخماد وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.137-)**.

اما في متغير الدحرجة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدحرجة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.025-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدحرجة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.061-)**.

اما في متغير التهديف فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.114)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.299)**.

٤-١-٨ عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفرق المراكز الوسط وتحليلها:

الجدول (١٣)

يبين العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفرق المراكز الوسط

المتغيرات	المناولة	الإخماد	الدحرجة	التهديف
السرعة القصوى	-0.078	-0.123	-0.001	-0.334
القوة الانفجارية	0.019	-0.206	0.274	0.394*
القوة المميزة بالسرعة	-0.175	0.110	-0.299	-0.470 **
تحمل السرعة	0.089	-0.132	-0.048	0.078

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول (١٣) في متغير السرعة القصوى فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.078-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.123-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.001-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.334-)**.

اما في متغير القوة الانفجارية فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.019)**، هناك **علاقة**

ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة الإخماد اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.206-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.274)**، وهناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(*0.394)**.

اما في متغير القوة المميزة بالسرعة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.175-)** وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.110)**، هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.299-)**، هناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(**0.470-)**.

اما في متغير تحمل السرعة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.089)**، وإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.132-)**، وإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.048-)**، وإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين وتحمل السرعة مهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.078)**.

٤-١-٩ عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الوسط وتحليلها:

جدول (١٤)

يبين العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لفرق أندية الوسط

المتغيرات	القدرة اللاهوائية	حامض اللاكتيك
السرعة القصوى	-0.254	0.111
القوة الانفجارية	0.575**	-0.150
القوة المميزة بالسرعة	0.144	0.231
تحمل السرعة	0.203	0.352

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ ** مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول(١٤) في متغير السرعة القصوى فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.254)**، هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة السرعة القصوى وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.111)**.

اما في متغير القوة الانفجارية فأن هناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.575**)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.150)**.

اما في متغير القوة المميزة بالسرعة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.144)** هناك **علاقة ارتباط غير معنوية القوة المميزة بالسرعة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.231)**.

اما في متغير تحمل السرعة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.203)**، وهناك **علاقة ارتباط معنوي بين تحمل السرعة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.352)**.

٤-١-١٠ عرض العلاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الوسط وتحليلها:

جدول (١٥)

يبين العلاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لفرق الوسط

المتغيرات	القدرة اللاهوائية	حامض اللاكتيك
المناولة	-0.259	0.194
الإخماد	-0.328	0.077
الدحرجة	0.182	-0.022
التهديف	0.012	-0.015

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل نتائج**

يتبين من الجدول(١٥) في متغير المناولة أنً هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة المناولة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.259-)** وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة المناولة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.194)**.

اما في متغير الإخماد أنَّ هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الإخماد والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.328-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوي بين مهارة الإخماد وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.077)**..

اما في متغير الدحرجة أنَّ هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدحرجة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.182)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدحرجة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.022-)**

اما في متغير التهديف أنَّ هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.012)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.015-)**.

٤-١-١١ عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفرق المراكز الأخيرة وتحليلها:

جدول (١٦)

يبين العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية لفرق المراكز الأخيرة

المتغيرات	المناولة	الإخماد	الدحرجة	التهديف
السرعة القصوى	0.246	-0.004	-0.041	-0.170
القوة الانفجارية	-0.123	-0.219	0.098	0.263
القوة المميزة بالسرعة	-0.187	-0.235	0.091	0.147
تحمل السرعة	0.283	-0.132	0.040	-0.036

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل نتائج**

يتبين من الجدول (١٦) في متغير السرعة القصوى فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين والسرعة القصوى ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.246)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.004-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.041-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.170-)**.

اما في متغير القوة الانفجارية فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.123-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.219-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.098)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.263)**.

اما في متغير القوة المميزة بالسرعة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.187-)** وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.235-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.091)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.147)**.

اما في متغير تحمل السرعة فأن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة المناولة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.283)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة الإخماد** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.132-)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة ومهارة الدحرجة** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.040)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين وتحمل السرعة مهارة التهديف** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.036-)**.

٤-١-١٢ عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الأخيرة وتحليلها:

جدول (١٧)

يبين العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الأخيرة

المتغيرات	القدرة اللاهوائية	حامض اللاكتيك
السرعة القصوى	0.063	-0.291
القوة الانفجارية	0.400*	-0.060
القوة المميزة بالسرعة	-0.128	-0.318
تحمل السرعة	0.083	-0.080

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول(١٧) في متغير السرعة القصوى فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة القصوى والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.063)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة السرعة القصوى وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(-0.291)**.

اما في متغير القوة الانفجارية فإن هناك **علاقة ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(*0.400)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة الانفجارية وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.060)**.

اما في متغير القوة المميزة بالسرعة فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.128)** وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية القوة المميزة بالسرعة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.318)**.

اما في متغير تحمل السرعة فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.083)**، هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين تحمل السرعة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.080)**.

٤-١-١٣ عرض العلاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الأخيرة وتحليلها:

جدول (١٨)

يبين العلاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الأخيرة

المتغيرات	القدرة اللاهوائية	حامض اللاكتيك
المناولة	0.041	0.275
الإخماد	-0.251	0.000
الدحرجة	0.251	-0.180
التهديف	0.004	0.059

*مستوى الدلالة(٠,٠٥) ٠,٣٦١ **مستوى دلالة (٠,٠١)٠,٤٦٣

- **تحليل النتائج**

يتبين من الجدول(١٨) في متغير المناولة فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة المناولة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.041)**، هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة المناولة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط**(0.275)**.

اما في متغير الإخماد فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوي بين مهارة الإخماد والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.251-)**، هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الإخماد وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.000)**.

اما في متغير الدحرجة فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدحرجة والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.251)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة الدحرجة وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.180-)**.

اما في متغير التهديف فإن هناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف والقدرة اللاهوائية** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.004)**، وهناك **علاقة ارتباط غير معنوية بين مهارة التهديف وحامض اللاكتيك** اذ بلغت قيمة معامل الارتباط **(0.059)**.

٤-١-١٤ نتائج الفروق لمعاملات الارتباط بين المركز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية

جدول (١٩)

القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
السرعة القصوى و المناولة	الاولى	0.232	0.05	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.078			
	الاولى	0.232	0.05		غير معنوي
	الأخيرة	0.246			
	الوسط	0.078	0.62		غير معنوي
	الأخيرة	0.246			
السرعة القصوى و الإخماد	الاولى	0.226	0.37	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.123			
	الاولى	0.226	0.82		غير معنوي
	الأخيرة	0.004			
	الوسط	0.123	0.44		غير معنوي
	الأخيرة	0.004			
السرعة القصوى و الدحرجة	الاولى	0.134	0.50	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.001			
	الاولى	0.134	0.35		غير معنوي
	الأخيرة	0.041			
	الوسط	0.001	0.14		غير معنوي
	الأخيرة	0.041			

جدول (٢٠)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمهارية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
السرعة القصوى و التهديف	الاولى	0.053	1.07	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.334			
	الاولى	0.053	0.43		غير معنوي
	الأخيرة	0.170			
	الوسط	0.334	0.64		غير معنوي
	الأخيرة	0.170			
القوة الانفجارية و المناولة	الاولى	0.015	0.01	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.019			
	الاولى	0.015	0.40		غير معنوي
	الأخيرة	0.123			
	الوسط	0.019	0.38		غير معنوي
	الأخيرة	0.123			
القوة الانفجارية و الإخماد	الاولى	0.249	0.17	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.206			
	الاولى	0.249	0.11		غير معنوي
	الأخيرة	0.219			
	الوسط	0.206	0.05		غير معنوي
	الأخيرة	0.219			

جدول (٢١)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
القوة الانفجارية و الدحرجة	الاولى	0.101	0.66	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.274			
	الاولى	0.101	0.01		غير معنوي
	الأخيرة	0.98			
	الوسط	0.274	0.66		غير معنوي
	الأخيرة	0.098			
القوة الانفجارية و التهديف	الاولى	0.495	0.45	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.394			
	الاولى	0.495	0.82		غير معنوي
	الأخيرة	0.263			
	الوسط	0.394	0.54		غير معنوي
	الأخيرة	0.263			
القوة المميزة بالسرعة و المناولة	الاولى	0.161	0.05	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.175			
	الاولى	0.161	0.09		غير معنوي
	الأخيرة	0.187			
	الوسط	0.175	0.03		غير معنوي
	الأخيرة	0.187			

جدول (٢٢)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة و الإخماد	الاولى	0.122	0.04	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.110			
	الاولى	0.122	0.43		غير معنوي
	الأخيرة	0.235			
	الوسط	0.110	0.47		غير معنوي
	الأخيرة	0.235			
القوة المميزة بالسرعة و الدحرجة	الاولى	0.078	0.84	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.299			
	الاولى	0.078	0.03		غير معنوي
	الأخيرة	0.091			
	الوسط	0.299	0.80		غير معنوي
	الأخيرة	0.091			
القوة المميزة بالسرعة و التهديف	الاولى	0.457	0.06	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.470			
	الاولى	0.457	1.26		غير معنوي
	الأخيرة	0.147			
	الوسط	0.470	1.33		غير معنوي
	الأخيرة	0.147			

جدول (٢٣)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمهارات الأساسية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
تحمل السرعة و المناولة	الاولى	0.282	0.72	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.089			
	الاولى	0.282	0.01		غير معنوي
	الأخيرة	0.283			
	الوسط	0.089	0.74		غير معنوي
	الأخيرة	0.283			
تحمل السرعة و الإخماد	الاولى	0.348	0.86	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.132			
	الاولى	0.348	0.86		غير معنوي
	الأخيرة	0.132			
	الوسط	0.132	0.00		غير معنوي
	الأخيرة	0.132			
تحمل السرعة و الدحرجة	الاولى	0.139	0.33	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.048			
	الاولى	0.139	0.37		غير معنوي
	الأخيرة	0.040			
	الوسط	0.048	0.03		غير معنوي
	الأخيرة	0.040			
تحمل السرعة و التهديف	الاولى	0.018	0.22	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.078			
	الاولى	0.018	0.05		غير معنوي
	الأخيرة	0.036			
	الوسط	0.078	0.16		غير معنوي
	الأخيرة	0.036			

٤-١-١٥ نتائج الفروق لمعاملات الارتباط بين المراكز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة للقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية

جدول (٢٤)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
السرعة القصوى و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.091	0.62	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.254			
	الاولى	0.091	0.09		غير معنوي
	الأخيرة	0.063			
	الوسط	0.254	0.72		غير معنوي
	الأخيرة	0.063			
السرعة القصوى و حامض اللاكتيك	الاولى	0.262	0.57	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.111			
	الاولى	0.262	0.12		غير معنوي
	الأخيرة	0.291			
	الوسط	0.111	0.69		غير معنوي
	الأخيرة	0.291			
القوة الانفجارية و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.769	1.34	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.575			
	الاولى	0.769	1.87		غير معنوي
	الأخيرة	0.400			
	الوسط	0.575	0.84		غير معنوي
	الأخيرة	0.400			

جدول (٢٥)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
القوة الانفجارية و حامض اللاكتيك	الاولى	0.177	0.09	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.150			
	الاولى	0.177	0.43		غير معنوي
	الأخيرة	0.060			
	الوسط	0.150	0.33		غير معنوي
	الأخيرة	0.060			
القوة المميزة بالسرعة و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.565	1.81	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.144			
	الاولى	0.565	1.87		غير معنوي
	الأخيرة	0.128			
	الوسط	0.144	0.05		غير معنوي
	الأخيرة	0.128			
القوة المميزة بالسرعة و حامض اللاكتيك	الاولى	0.292	0.23	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.231			
	الاولى	0.292	0.12		غير معنوي
	الأخيرة	0.318			
	الوسط	0.231	0.36		غير معنوي
	الأخيرة	0.318			

جدول (٢٦)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
تحمل السرعة و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.314	0.43	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.203			
	الاولى	0.314	0.88		غير معنوي
	الأخيرة	0.083			
	الوسط	0.203	0.45		غير معنوي
	الأخيرة	0.083			
تحمل السرعة و حامض اللاكتيك	الاولى	0.404	0.13	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.352			
	الاولى	0.404	1.28		غير معنوي
	الأخيرة	0.080			
	الوسط	0.352	1.04		غير معنوي
	الأخيرة	0.080			

٤-١-١٦ نتائج الفروق لمعاملات الارتباط بين المراكز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة في المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية

جدول (٢٧)

يبين القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
المناولة و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.307	0.18	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.259			
	الاولى	0.307	1.01		غير معنوي
	الأخيرة	0.041			
	الوسط	0.259	0.83		غير معنوي
	الأخيرة	0.041			
المناولة و حامض اللاكتيك	الاولى	0.084	0.41	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.194			
	الاولى	0.084	0.72		غير معنوي
	الأخيرة	0.275			
	الوسط	0.194	0.30		غير معنوي
	الأخيرة	0.275			
الإخماد و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.024	1.16	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.328			
	الاولى	0.024	1.69		غير معنوي
	الأخيرة	0.251			
	الوسط	0.328	0.52		غير معنوي
	الأخيرة	0.251			

جدول (٢٨)

القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
الإخماد و حامض اللاكتيك	الاولى	0.137	0.22	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.077			
	الاولى	0.137	0.50		غير معنوي
	الأخيرة	0.000			
	الوسط	0.077	0.27		غير معنوي
	الأخيرة	0.000			
الدحرجة و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.025	0.57	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.182			
	الاولى	0.025	0.84		غير معنوي
	الأخيرة	0.251			
	الوسط	0.182	0.26		غير معنوي
	الأخيرة	0.251			
الدحرجة و حامض اللاكتيك	الاولى	0.061	0.14	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.022			
	الاولى	0.061	0.44		غير معنوي
	الأخيرة	0.180			
	الوسط	0.022	0.59		غير معنوي
	الأخيرة	0.180			

جدول (٢٩)

القيمة الزائية لدلالة الفرق في معامل الارتباط بين الفرق في المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية

المتغيرات	المقارنة	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	الدلالة
التهديف و القدرة اللاهوائية	الاولى	0.114	0.38	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.012			
	الاولى	0.114	0.40		غير معنوي
	الأخيرة	0.004			
	الوسط	0.012	0.01		غير معنوي
	الأخيرة	0.004			
التهديف و حامض اللاكتيك	الاولى	0.299	1.08	1.96	غير معنوي
	الوسط	0.015			
	الاولى	0.299	0.91		غير معنوي
	الأخيرة	0.059			
	الوسط	0.015	0.16		غير معنوي
	الأخيرة	0.059			

٤-٢ مناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية بين لاعبي أندية فرق المراكز الاولى والوسط والمراكز والأخيرة

من اجل التعرف على طبيعة نتائج أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية كان لابد للباحث من معرفة متوسط إنجاز 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 (٩) بان جميع قيم الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات البدنية التي سجلها لاعبوا أندية المراكز الاولى هي افضل من قيم الأوساط الحسابية التي سجلها لاعبوا أندية المراكز الأخيرة، أما انحرافاتها المعيارية هي اقل أيضا أي أن تشتت عينة أندية المراكز الاولى اقل من تشتت عينة أندية المراكز الأخيرة في مجمل القيم البدنية.

في متغير السرعة القصوى ان الوسط الحسابي اقل مما هو عليه من المراكز الأخيرة وهذا يعني ان أفضلية الى المراكز الاولى، وكذلك في متغير القوة الانفجارية كان قوة القفز لفرق المراكز الاولى اكبر من المراكز الأخيرة، وكذلك في متغير القوة المميزة بالسرعة كان المسافة التي قطعوها المراكز الاولى اكبر من المراكز الأخيرة، اما في متغير تحمل السرعة كانت المسافة المقطوعة من قبل فرق المراكز الاولى اقل زمن من المراكز الأخيرة وهذا يدل على أفضلية المراكز الاولى لان كلما قل الوقت كان افضل.

إنّ هذه الفروق بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية هي فروق ظاهرية بالأرقام لعينة البحث التي ظهرت لصالح لاعبي أندية المراكز الاولى على حساب لاعبي أندية الوسط والأخيرة في نتائج البحث البدنية هو ليس بالضرورة يعطي لمبدأ الفروق بان لاعبي هذه الأندية هم أفضل من لاعبي فرق أندية الوسط والأخيرة ولكن الظرف التي عليها لاعبي أندية المراكز الاولى هو أفضل من نواحي عدة **وكذلك من خلال ملاحظة الباحث ومعايشته للمدربين العاملين في تدريب فرق أندية النخبة وجد ان:**

١- مستوى المدربين المشرفين العاملين في أندية المراكز الاولى افضل من الناحية التدريبة وان المدربين في هذه الفرق لديهم شهادات تدريبة سواء كانت (A أو B أو C) عكس المدربين في الفرق المراكز الأخيرة الذين لديهم فقط الخبرة السابقة من خلال تمثيله للفرق أو المنتخب كلاعب فقط.

٢- مستوى مراحل الأعداد في الموسم الرياضي للاعبي أندية المراكز الاولى بمستوى افضل وذلك لتوافر معسكرات تدريبية في أماكن أو مناطق تجعل اللاعبين مستعدين لتقديم مجهودات عالية بغض النظر عن الحمل التدريبي المعطاة دون ملل أو الشعور بالتعب عكس فرق المراكز الأخيرة تكون قليلة المستوى العلمي للمناهج التدريبية لا يرتقي بمستوى دوري النخبة.

٣- اندفاع اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية لشعورهم بمكان ومستوى النادي الذي ينتمون اليه كونها أندية جماهيرية تدعم اللاعبين باستمرار.

٤- مستوى لاعبين فرق المراكز الاولى هم افضل من الفرق المراكز الأخيرة لان هذه الفرق تدفع الأموال للاعبين الأفضل لضمهم من الفرق الأخرى بمعنى حصر اللاعبين الموهوبين في هذه الفرق وشعور اللاعبين ان الوصول إلى المنتخبات عن طريق هذه الفرق لان الأضواء والشهرة موجوده في هذه الفرق.

ومما تقدم ومن خلال وجهة نظر الباحث في هذا المجال بانه هذه الفروقات ظهرت لصالح أندية المراكز الاولى وذلك لان مستوى هذه القدرات يعتمد على مستوى الأعداد البدني الذي ظهر عليه اللاعبون في المناسبات لأنه عمليات تنظيم التدريب تعطي تأثير إيجابيا لتطوير مستوى هذه القدرات، وهذا جاء نتيجة الأعداد الجيد لمكان التدريب وتوفير الأدوات والمستلزمات الإضافية التي استخدمت في الوحدات التدريبية خلال فترات الأعداد المختلفة.

وهذا ماكده محسن علي نصيف فإن "للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات"(١).

ويعزو الباحث التنظيم الذي ذكر سابقا هو نتيجة لمستوى الأعداد العلمي للمناهج التدريبية التي نظمت من قبل الهيئات التدريبية بحيث نجد هناك ترابطا واضحا بين القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية من خلال تقنين الأحمال التدريبية مما أدى إلى تحسين أو تطوير الإمكانات المختلفة للاعب من خلال تقنين هذه الأحمال عن طريق الاختبار والقياس التي يستخدمها بعض المدربين بين فتره وأخرى وهذا السبب الرئيس في تطوير مستواهم من الناحية التدريبية، وهذا ما أكده زهير الخشاب "ان الأعداد البدني هو احد الأسس المهمة في كرة القدم فالتكتيك والتكنيك والناحية البدنية والعوامل النفسية عوامل يكمل كل منها الأخر ولكن بدون الأعداد البدني فان اللاعب لا يتمكن من أداء المباراة بالشكل الأمثل"(٢).

وهذا سبب مباشر لإعطاء افضليه لأندية المراكز الاولى على أندية الوسط والمراكز الأخيرة لأن اغلب تدريبات أندية المراكز الأخيرة تفتقر إلى العلمية في أعداد وتنظيم البرامج التدريبية التي يعملون بها ان وجدت مما دفع مدربي هذه الفرق

---

(١) محسن علي نصيف؛ **منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باختبارات كوبر لحكام كرة القدم**،(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠)ص٢٥.

(٢) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ **كرة القدم**؛ ط٢، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)ص١٩.

باعتماد وحداتهم التدريبية على اللعب فريقين والتنافس فيما بين اللاعبين ولذلك يظهر على أدائهم العشوائية الغير المنسقة من خلال المشاهدات الحية لهذه الفرق وعلماً ان الباحث كان احد لاعبي هذه الفرق وهذا ما أكده عماد الدين عباس "يتميز أسلوب الأداء التنافسي كونه يسهم بالتأثير في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعب"(١).

يرى الباحث ضرورة الاهتمام بأعداد المناهج التدريبية المقننة وجعلها الأساس الذي يستند عليه في تطبيق التمارين التنافسية.

٤ -٣ مناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الأساسية للفرق

يتضح من الجدول(٩) بان جميع قيم الأوساط الحسابية لنتائج الاختبارات المهارية التي سجلها لاعبوا أندية المراكز الاولى هي افضل من قيم الأوساط الحسابية التي سجلها لاعبوا أندية المراكز الأخيرة، أما انحرافاتها المعيارية هي اقل أيضا أي أن تشتت عينة أندية المراكز الاولى عن أندية الوسط وكذلك اقل من تشتت عينة أندية المراكز الأخيرة في مجمل القيم المهارية.

في متغير المناولة والتهديف كانت الأوساط الحسابية للمراكز الاولى اكبر لان هذه الفرق كانت اكثر دقة من المراكز الوسط والأخيرة، اما في متغير الدحرجة فكان الزمن المقطوع لفرق المراكز الاولى اقل من المراكز الوسط والأخيرة وهذا يفسر لنا كل ما قل الوقت كان افضل، وأما في متغير الإخماد كانت الأوساط الحسابية لفرق المراكز الاولى كان اكبر من المراكز الأخيرة، **ويرى الباحث أن هذه الفروق**

(١)عماد الدين عباس؛ **التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفرق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيقات**، ط٢:(الإسكندرية، منشاة المعارف ،٢٠٠٧)ص٢٤٠.

التي ظهرت لأسباب تم ذكرها في الجانب البدني وكذلك اعتماد هذه المهارات بشكل كبير على الجانب البدني.

وهذا ينطبق على ما ذكره (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) "ان تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية أداء المهارات الحركية، حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على القدرات البدنية للاعب فلا يستطيع لاعب الفرق الجماعية اتقان أي مهارة ما لم تتوافر لديه القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بتلك المهارة، فضلاً عن القدرات البدنية الأخرى التي تشكل حلقات مرتبطة بعضها مع البعض الآخر، لتشكل سلسلة واحدة تخدم هذه اللعبة أو تلك"(١).

ويرى الباحث هنا بأن المهارات الحركية للعبة كرة القدم هي مهارات مارسها اللاعبون منذ الصغر ولهم فيه الية التعلم جيدة لكثرة تكرار أداءها في حركاتهم اليومية أثناء اللعب في الفرق الشعبية وهذا ما يساعد المدربين في اختزال الزمن للإتقان هذه المهارات أثناء فترات الأعداد المختلفة.

ويرى الباحث بان تكرار الأداء للمهارات في المواقف المشابهة لظروف اللعب دورا رئيسا في تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة، وكذلك دعوة لاعبي أندية المراكز الاولى إلى المنتخبات الوطنية والتدريب بأشراف مدربي خبرات عالية أو مدربي أجانب واشتراكهم في منافسات دولية مما يزيد في تطوير هذه القدرات لديهم والذي ساهم بشكل كبير بإعطاء الفروق عن أندية الوسط والمراكز الأخيرة وهو تفوق طبيعي ومنطقي ومتوقع عن عينة البحث في أندية الوسط والأخيرة وهذا يعلل الفروقات التي خرج بها الباحث في بحثه هذا لصالح لاعبي أندية المراكز الاولى في القدرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى ذلك وبسب كثرة المواقف الحركية التي يتعرض لها اللاعب خلال سير المباراة التي يشترك بها

(١) ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ **كرة اليد** (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨). ص٢٨٩.

هؤلاء اللاعبين والتي تعتمد بصورة كبيرة على الاستجابة العالية لردود أفعال حركات اللاعب الخصم.

٤-٤ مناقشة نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الوظيفية للفرق

يتبين من جدول رقم (٩) ان المتغيرات الوظيفية لفرق المراكز الاولى افضل مما هو عليه في فرق الوسط والمراكز الاخيرة أي ان في متغير القدرة اللاهوائية كانت الاوساط الحسابية لفرق المراكز الاولى اكبر من فرق المراكز الاخيرة، وكذلك في متغير حامض اللاكتيك كان الاوساط الحسابية لفرق المراكز الاولى اقل من المراكز الاخيرة أي ان تجمع حامض اللاكتيك عند اصحاب المراكز الاولى اقل من فرق المراكز الاخيرة، **ويعزو الباحث كما ذكرنا ان المناهج التدريبية لمدربي هذه الفرق ضعيفة وبدليل ضعف المتغيرات الوظيفية المبحوثة، أي ان مفردات المناهج ان وجدت في فرق المراكز الاخيرة لم تودي الى تحسن المتغيرات الوظيفية، وهذا لاينطبق على ان التدريب المنتظم المبني على الأسس العلمية من خلال إعطاء حمل بدني يحتوي على شدة وحجم وراحة يتناسب مع قابليات أفراد هذه المجموعة مما عمل على تطوير قدرات الأجهزة الحيوية والوظيفية المختلفة بوساطة التغيرات التي طرأت عليها.**

ويذكر بهذا الصدد كل من (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) "تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي، وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف الى إعداد الرياضي إعداداً كاملا من النواحي جميعها ودفعه للوصول الى المستويات العالية من خلال الإستعانه بالحمل البدني "[١]، **وهذا**

(١)حمدي عبد المنعم ومحمد عبد المغني ؛**مصدر سبق ذكره** (١٩٩٩) ص٣٦.

يتطابق مع رأي الباحث في ان تكامل الاعداد البدني والمهاري والخططي اضافة الى العوامل النفسية والتربوية تعمل على تكامل الاداء.

٤-٥ مناقشة النتائج الخاصة بالعلاقات الارتباطية البينية للقدرات البدنية والمهارات الأساسية بين الفرق أفراد عينة البحث

يتبن من جدول رقم (١٠) و(١٣) و(١٦) بالنسبة لفرق المراكز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة كانت النتائج متشابهة إلى حد كبير بعدم وجود ارتباطات بينية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية المبحوثة.

ويعزو الباحث وجهة نظرا شخصية سبب ذلك كون عدم وجود برمجة بين فترة الراحة الانتقالية وبين فترة الأعداد الجديدة حيث تكون فترة الانتقال بحدود ٢_٣ أسابيع راحة سلبية مما يعني ان هذه فترة الأعداد الجديدة تكون قصيرة وغير كافية لتطوير علاقات ارتباطية جيدة هذا من جانب أما الجانب الأخر فان اللاعب منذ بداية ظهوره ناشئا لم يتدرب تدريبا علميا مبرمجا وفق منهاج تدريبي مقنن ومعد مسبقا وقد ظهر ذلك جليا من خلال ضعف الارتباط بين السرعة والدقة في التهديف والمناولة، ومثال ذلك إن النجاح في إحراز الأهداف يتطلب دقة وعدم التسرع بالأداء وهذا ما ظهر من ضعف في وجود ارتباط بين السرعة ودقة التهديف والمناولة، وهذا ما أكده محمد محمود كاظم " إذ كلما تزداد سرعة أداء مهارة يكون ذلك على حساب الدقة في أداء تلك المهارة "[١].

---

(٢) محمد محمود كاظم؛ **منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبي كرة اليد** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٣)ص ٣٤.

بينما نجد ان العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لها ارتباط معنوي بالتهديف **ويعزو الباحث سبب ذلك إلى جانب معنوي عند اللاعب من خلال اعطاء أهمية للتهديف خلال الوحدات التدريبية حيث يقوم المدرب بإعطاء تمارين إضافية للاعبين مما اثر في تطوير التهديف من خلال تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة**، وهذا ما أكده البليسي"ان أهمية القوة الانفجارية في الضربات القوية المسددة إلى مرمى الخصم وكذلك التمريرات الطويلة وفي ضربات الراس أثناء التهديف وفي القفز للحصول على الكرات العالية"(١).

في حين يرى الباحث إن هناك أهمية للقوة المميزة بالسرعة في كرة القدم من خلال بناء القوة الانفجارية التي تؤدي دور كبيرا في تحقيق الإنجاز في اللعبة وفي إثناء المباريات تتحمل العضلات مسؤولية التغلب على مقاومات مختلفة بواسطة الانقباضات العضلية السريعة (الجري بالكرة – والتهديف – الجري السريع – القفز الطويل)، وهذا ما أشار اليه (كومبس وفرانك ١٩٨٠) "ان القوة المميزة بالسرعة من المكونات الأساسية التي يتميز بها اللاعبون والتي يجب التركيز عليها في مناهج التدريب"(٢).

وكذلك عدم ظهور علاقات ارتباطية بين تحمل السرعة وبين الإخماد والمناولة والدحرجة والتهديف **وهذا يدل على أن هناك قدرات بدنية تكون علاقة الارتباط بينها وبين المهارات ضعيفة لا تأثير فيها وهذا ما أدى إلى ظهور النتائج لهذا الاختبار بهذه الصورة.**

---

(١) البليسي سلام عمر؛ **اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم**، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل)ص٢٤

(٢) John Cornianue, Planning of Training CS, Rumania, 1976. PP13.

ويرى الباحث من خلال خبرته المتواضعة في مجال كرة القدم ان توافر السرعة مع أداء المهارات في الدوري العراقي تكاد تكون قليلة بسبب ان اللاعب العراقي غير مدربا تدريبا على أسس علمية معتمدا السرعة مع الدقة التي نراها حاليا في كرة القدم الحديثة وكذلك ان اللاعب العراقي ليس لديه قاعده أساسية قوية يستند عليه والدليل ان اغلب لاعبين الدوري العراقي في الفترة الأخيرة لا يوجد انتقال من فئة عمرية إلى أخرى وفق أسس علمية وعملية موضوعة في مناهج تدريبية مرتبطة فيما بينها الذي يساعد المدربين على بناء الخطط وفق ذلك أي بمعنى ان اغلب اللاعبين لعبوا مباشرة في دوري النخبة وذلك بسبب عدم وجود دوريات للفئات العمرية من الأشبال والناشئين والشباب لفترة امتدت (١٠) مواسم وهذا أدى بشكل كبير إلى تدني مستوى قاعدة الكرة بالعراق مما أدى إلى وعدم ظهور العلاقات الارتباطية، وهذا مؤشر حقيقي لعدم فاعلية المفردات التطبيقية الحالية وذلك لعدم وجود تكيفات لهذه الأعداد التي تقوم بها هذه الفرق في مجمل مناهجها التي يضعها المدربين العاملين المشرفين على إعداد هذه الفرق الرياضية في هذه الفرق.

٤-٦ مناقشة النتائج الخاصة بالعلاقات الارتباطية البينية للقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية بين الفرق أفراد عينة البحث

يتبن من جدول رقم (١١) و(١٤) و(١٧) هناك عدم وجود علاقات ارتباطية بين متغير السرعة القصوى والقدرة اللاهوائية وكذلك مع حامض اللاكتيك بين جميع الفرق، **ويعزو الباحث السبب في ذلك ان الأداء بالسرعة القصوى يعتمد على الدين الاوكسجيني فيكون الأداء لاهوائيا والذي يأتي عن طريق التدريب العلمي المبرمج**

الذي يفتقر اليه اغلب أنديتنا بسبب وجود مدربي ليسوا من أصحاب الاختصاص العلمي الدقيق وهذا ما أظهرت نتائج الاختبارات بعدم وجود ارتباط بين السرعة القصوى والقدرة اللاهوائية وحامض اللاكتيك الذي يعتمد على أداء القصوى للفترة اكثر من (٣) دقائق لتجمع هذا الحامض.

وأما بخصوص القوة الانفجارية فهناك علاقة ارتباط قوية مع القدرة اللاهوائية وذلك بسبب ان كلاهما يصبان في اتجاه واحد وهو اقصى انقباض أو حركة باقل الوقت، **ويعزو الباحث إلى العلاقة بينهما هي ليست عملية تنظيمية مخطط لها سابق وإنما جاءت من خلال التدريبات العشوائية التكرارية والتحفيزية لأداء اللاعبين لمهارة التهديف والقفز في مجمل وقت الوحدات التدريبية اليومية مما أدى الى وجود هذا النوع من العلاقات المرتبطة مع بعضها بشكل ديناميكي كون القدرات اللاهوائية تعتمد بالضرورة على الاداء الإيعازي لتقلص العضلات العاملة في اداء الحركات المطلوبة للعبة كرة القدم من خلال اعتماد اللاعب على أداء الفعالية بأقصى قوة لحظية للحصول على اعلى قوة من خلال استخدام الدين الاوكسجيني الموجود في الجسم.**

إذ ان القوة المميزة بالسرعة هي احدى مكونات القوة الانفجارية فمن الضروري وجود علاقات ارتباطية لان مفهوم القوة المميزة بالسرعة انفصل أخيرا عن مفهوم القوة الانفجارية لان اغلب العلماء السبعينات والثمانينات من القرن الماضي كانوا يعتبرون القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وجهان لعملة واحدة ولهذا لم تظهر لنا علاقات ارتباطية مع حامض اللاكتيك **ويعزو الباحث ذلك إلى قلة فهم أو ادراك اغلب المدربين في العراق إلى كيفية تطوير أو اعطاء القوة المميزة بالسرعة في المناهج التدريبية بسبب ان اغلبهم من غير حملت الشهادات الاختصاصية في مجال**

التربية الرياضية أو الشهادات التدريب المختلفة وهذا ما أنعكس على عدم ظهور علاقات ارتباطية.

٤-٧ مناقشة النتائج الخاصة بالعلاقات الارتباطية البينية المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية بين الفرق أفراد عينة البحث

يتضح من جدول رقم (١٢) و(١٥) و(١٨) بان عدم وجود علاقات الارتباطية بين المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية.

ويعزو الباحث ذلك ان المهارة تتطور بالتعلم الحركي والتكرار الصحيح والخصوصية بالتدريب في رياضة الإنجاز العالي، وكذلك هي عمليات عقلية تحدد وتثبت وتطور من خلال أوتوماتيكية الأداء المهاري والخططي في بعض الأحيان يودي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العصبية لغرض اطلاق الطاقة اللازمة للأداء البدني والمهاري ويتوقف مستوى لاعب كرة القدم على مدى إيجابيات التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لمواجهة الجهد والتعب الوظيفي والبدني الناتج عن التدريب والمنافسات،

"وقد يتفق اغلب علماء فسلجه التدريب على ان كل أنواع المهارات كرة القدم سواء كانت في الدفاع أو الهجوم تقع ضمن الفترة الزمنية التي تستغرق اقل من (٣٠) ثانية (وقت المهارة وليس ارتباطها) وهذا يعني النظام الفوسفاتي الذي يعمل بثلاثي ادنيوسين الفوسفات وكذلك على جزئي الفوسفو كرياتين الموجود في العضلات والغني بالطاقة[١].

(1)Scott k,powers,Edward T, **Howley.regulation** of Acid-Base balance during exercise in Exercise phgsioigy. McGraw hill companies,USA.2001<P.218.

فالإخماد والمناولة والتهديف مهارات مكررة ونمطية الأداء عند لاعبي كرة القدم المحترفين وهذا بطبيعة الحال يقنن أداء المهارة بشكل كبير من حيث الجودة والدقة ورشاقة المهارة....الخ، ومن المعروف ان القدرة اللاهوائية والتي تتضمن اغلب أنشطة الرياضية التي يستغرق أداوها من (١-١٠) ثانية حيث مصادر الطاقة (الوقود) هو ATP والفوسفو كرياتين PC. **وكل مما تقدم من الصعوبة ان نجد علاقات ارتباط بين المهارات والمتغيرات الوظيفية.**

٤-٨ مناقشة النتائج الخاصة بفروقات العلاقات الارتباطية البينية بين الفرق أفراد عينة البحث

يتبين من جدول رقم (١٩) إلى جدول رقم (٣٠) لم تظهر فروقات في العلاقات الارتباطية بين الفرق للمتغيرات المبحوثة **ويرى الباحث السبب في ذلك ان ضعف العلاقات الارتباطية بين المتغيرات أدى إلى عدم وجود فروق أولا وكذلك إلى تشابه نمطية التدريب لدى مدربي كل فرق عينة البحث لان كل الفرق تعاني من نفس المشاكل وهو ضعف اللاعب العراقي بسبب عدم تدرجه بشكل صحيح من الأشبال والناشئين والشباب وحتى لو كان هناك تتدرج فالتمرينات أو البرامج غير صحيحة وغير مقننة وذلك لاعتمادهم على الخبرات السابقة فقط وقلة الطواقم التدريبية الجيدة القادرة على جعل اللاعبين مكتملين في جميع نواحي ومتطلبات اللعب الحديث،** وفي مجمل المناقشات السابقة لتفاصيل البيانات الرقمية والعلاقات الارتباطية فيما بين المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي أندية المراكز الاولى والوسط والمراكز الأخيرة التي وضحها الجداول من جدول رقم (١١) إلى جدول رقم (١٩)، نلاحظ بأنه صغر القيم يدل على ضعف علاقة وهو السمة الغالبة

على نوع العلاقات الارتباطية البينية الخطية فيما بين المتغيرات حيث بينت لنا اغلب المصادر على ضرورة وأهمية الترابط لقيمة ومتانة العلاقات الارتباطية البينية فيما بين القدرات البدنية في لعبة كرة القدم كون الأداء البدني الذي يقوم به اللاعب إثناء تأدية أي مهارة من المهارات التي يكون شكلها الخارجي واضح للمشاهد على إتقانها أو عدم إتقانها أو سرعتها أو عدم سرعتها أو قوتها أو عدم قوتها وترجمتها على شكل استراتيجيات إثناء تأدية خطط اللعب وان هبوط منحنيات هذه الصفات إثناء التعب يكون واضح بشكل جلي للاعبين والمدربين والمشاهدين إثناء المنافسات الرياضية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي:

١) إن مستوى القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لفرق المراكز الاولى افضل مما هو عليه في أندية الوسط والمراكز الأخيرة

٢) إن للمناهج التدريبية المعدة بأسلوب علمي دقيق تأثير كبير على تطور القدرات البدنية والمهارية وقد ظهر واضحا لدى فرق أندية المراكز الاولى.

٣) إن عملية التبادل العلمي الصحيح بين الراحة في الفترة الانتقالية وفترة الأعداد الجديدة يعطي اللاعب الإمكانية للأداء من اجل تطوير هذه القدرات بشكل واضح.

٤) يوجد تباين في مستوى أداء القدرات البدنية والمهارات الأساسية والوظيفية بين لاعبي أندية المراكز الأخيرة.

٥) عدم توافر الفروق في العلاقات الارتباطية وذلك لضعف العلاقات بين المتغيرات.

٥-٢ التوصيات:

١) يرى الباحث ان توضع قرارات من الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم بعدم السماح للمدربين بتدريب فرق النخبة ألا اذا حصل على شهادة تدريبية على اقل تقدير شهادة (B) وهذا سينعكس إيجابا على مستوى اللعبة في العراق.

٢) ضرورة دراسة إدارات الأندية دراسة السيرة الذاتية للمدرب ودراسة المنهاج التدريبية الذي يقدمه خلال السنة والهدف من خلال المشاركة ومناقشتها ضمن اللجنة الفنية للإدارات الأندية.

٣) ضرورة التدريب المبرمج وفق المناهج العلمية الصحيحة لمدربي أندية النخبة على طول فترة الموسم الرياضي لخلق التكيفات الوظيفية والارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي هذه الفرق للإيجاد العلاقات الارتباطية البينية الصحيحة فيما بين هذه المتغيرات.

٤) يوصي الباحث بدراسة القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لم يتسنى للباحث دراستها في هذا البحث من اجل نتائج أدق واشمل بالنسبة للفرق العراقية.

٥) على وسائل الأعلام الرياضية المختلفة إبراز الدور الكبير للمدربين أصحاب الشهادات العلمية الأكاديمية والإصرار على فتح المجال لهم كي يعملوا مع الأندية المختلفة وبالخصوص مع فرق الفئات العمرية.

٦) تعميم هذا النوع من البحوث على الفئات العمرية لفرق الأندية لمحافظات العراق كافة وبأجراء اختبارات حسب هذه الفئات.

المصادر والمراجع العربية

- **القران الكريم**
- أبو العلا أحمد؛ **بيولوجيا الرياضة**، (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد عمر سليمان؛ **انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**،(القاهرة، مطابع سجل العرب، ١٩٨٦).
- أبو العلا احمد، احمد نصر الدين؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط١، (دار الفكر العربي، ١٩٩٣).
- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان؛ **فسيولوجية التدريب في كرة القدم** ،(دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤).
- أثير عصام عبد الرزاق؛ **اثر التعلم التعاوني بالتمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض المهارات ونقلها إلى مهارة التهديف للناشئين بكرة القدم**، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،٢٠٠٧).
- احمد عبد الرحمن السرهيدي و فريدة عثمان؛ **الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية**، ط١:(الكويت، دار القلم، ١٩٩٠).
- ألفريد كوتزة؛ **كرة القدم**، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن، (الموصل، دار الفكر ١٩٨١.
- ألمولى موفق مجيد؛ **الأساليب الخططية بكرة القدم**، بغداد،(دار الحكمة للطباعة والنشر لسنة ١٩٩٠).

❖ باسم عواد علي حسين؛ **دراسة تحليلية للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أندية الأنبار وبغداد لفرق الدرجة الأولى بكرة القدم**،(رسالة ماجستير، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ٢٠١٢).

❖ باهي مصطفى حسين؛ **المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق**، ط١(مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،١٩٩٩)

❖ بسطويسي احمد؛ **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).

❖ البليسي سلام عمر؛ **اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم**، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل)

❖ بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية اللاهوائية للاعبي تحمل السرعة**، (نشرة ألعاب العاب القوى، ١٩٩٩)

❖ بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م).

❖ بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني** (لاكتات الدم ،(دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٠).

❖ بهاء الدين سلامة؛ **الأعداد المهاري في كرة القدم** ،(الرياض، مكتبة الطالب الجامعي، ١٩٨٧).

❖ بهاء الدين سلامة؛ **فسيولوجيا الرياضة**،(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م).

❖ بوب ويلسون؛ **كرة القدم أصولها –فنونها**،(ترجمة): سلطان جرجيس حامد، (بغداد، مطبعة منير،١٩٨١).

❖ ثامر محسن وواثق ناجي؛ **كرة القدم وعناصرها الأساسية**،(بغداد، مطبعة الجامعة،١٩٧٢).

❖ ثامر محسن إسماعيل؛ **واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق**،(بغداد، مطبعة أركان، ١٩٨٤).

❖ ثامر محسن وسامي الصفار؛ **أصول التدريب في كرة القدم** ،(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨)

❖ ثامر محسن و آخرون؛ **الاختبار والتحليل بكرة القدم** (الموصل، مطبعة جامعة الموصل،١٩٩١).

❖ ثامر محسن وموفق المولى؛ **التمارين التطبيقية بكرة القدم**، ط١:(عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

❖ جالروس هيوز؛ **التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم** ، ترجمة طارق الناصري،(بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٤).

❖ جبار رحيمة الكعبي؛ **الأسس الفسيولوجية والكيمائية للتدريب الرياضي**،(الدوحة، ب م، ٢٠٠٧).

❖ جبار رحيمة الكعبي؛ **حامض اللاكتيك وتأثيره على مستوى الإنجاز عند لاعبي العاب القوى**: شبكة المعلومات العالمية _ الأنترنيت

❖ حسن عبد الجواد؛ **كرة القدم – المبادئ الأساسية – الألعاب الإعدادية – القانون الدولي**، ط ٢:(بيروت، دار العلـم للملايين، ١٩٨٠).

❖ حسن عصري عبد القادر؛ **دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة اليد،** (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٩٩).

❖ حنفي مختار؛ **مدرب كرة القدم** (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠).

❖ حنفي محمود مختار؛ **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،** (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).

❖ حنفي مختار؛ **تدريب الناشئين في كرة القدم،** (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١).

❖ رشيد فيصل وعبد الخالق أحمد؛ **كرة القدم،** (المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، لسنة ١٩٩٧).

❖ رعد حسين حمزة؛ **اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم:**(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،١٩٩٩).

❖ رون كرينوود و (آخرون) ؛ **الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم،** (ترجمة) وليد طيرة،(بغداد، ١٩٩٩)

❖ ريسان خريبط وعلي تركي؛ **فسيولوجيا الرياضة**،(بغداد، ب. م للطباعة، ٢٠٠٢).

❖ ريسان خريبط؛ **تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي،** (فلسطين، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧).

❖ زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ **كرة القدم،** ط١(دار الكتب للطباعة، الموصل ١٩٨٨).

❖ زهير الخشاب واخرون؛ **كرة القدم**، ط٢:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر لسنة، ١٩٩٩).

❖ زهير قاسم الخشاب(وآخرون)؛ **كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية**، ط٢:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

❖ سامي محمد ملحم؛ **منهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط١: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠).

❖ سعد محسن إسماعيل؛ **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد:**(أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،١٩٩٦).

❖ سعد منعم الشيخلي؛ **دراسة مقارنة لفعالية الأداء للاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية**،(أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).

❖ سميعة خليل؛ **مبادئ الفسيولوجيا الرياضية**، ط١:(جامعة بغداد، شركة ناس للطباعة، ٢٠٠٨).

❖ صباح رضا (وآخرون)؛ **كرة القدم للصفوف الثالثة**، (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١).

❖ ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم؛ **كرة اليد** (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨).

❖ ضياء ناجي عبود؛ **تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،٢٠٠٣).

❖ طلحة حسام الدين واخرون؛ **الموسوعة العلمية في التدريب القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة**، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧).

❖ عادل عبد البصير؛ **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).

❖ عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي أثناسيوس؛ **الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس**،(مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية ،بغداد، لسنة ١٩٧٧).

❖ عبد الله زيد الكيلاني ونضال كمال الشريفين؛ **مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية_ أساسياته_ مناهجه_ تصاميمه_ أساليبه الاحصائية**، الأردن دار المسيرة للنشر والتوزيع لسنة ٢٠٠٥).

❖ عبد علي نصيف وقاسم حسن؛ **علم التدريب الرياضي**، (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦).

❖ علي سموم الفرطوسي؛ **مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية**، ط٢ (بغداد، دار الكتب والوثائق، لسنة ٢٠١٢).

❖ عماد الدين عباس؛ **التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفرق في الألعاب الجماعية نظريات تطبيقات**، ط٢:(الإسكندرية، منشاة المعارف ،٢٠٠٧).

❖ عمر عمار احمد؛ **تأثير التدريب بأسلوب المقاومات بالإطالة العضلية على المدى الحركي ومكونات الخطوة والإنجاز بعد ١٠٠م شباب**:(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).

❖ غوتوق معتصم: **الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم**، سوريا، (المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام لسنة ١٩٩٥).

❖ قاسم المندلاوي وأحمد سعيد أحمد؛ **التدريب بين النظرية والتطبيق**، (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩).

❖ قاسم حسن المندلاوي ووجيه محجوب؛ **المدخل في علم التدريب الرياضي**، ج١:(بغداد، مطبعة،١٩٨٢).

❖ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ **التدريب العضلي الايروتوني في مجال الفعاليات الرياضية**، (بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩م).

❖ قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**،(بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).

❖ قاسم حسن حسين؛ **تعليم قواعد اللياقة البدنية**، ط١:(عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).

❖ قاسم حسن حسين؛ **علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة**، ط١:(عمان، دار الفكر للنشر، ١٩٩٨).

❖ قاسم لزام صبر؛ **أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم**، (بغداد، مطبعة بغداد، ٢٠٠٥).

❖ قحطان جليل خليل العزاوي؛ **تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم**: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩١) .

❖ كاظم الربيعي وموفق المولى؛ **الأعداد البدني لكرة القدم**،(دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨٨).

❖ كمال جميل الربضي؛ **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**، ط١:(عمان، دائرة المطبوعات والنشر ٢٠٠١).

❖ كمال عبد الحميد؛ **أسس التدريب الرياضي**، ط١:(دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧)

❖ كورت ماينل؛ **التعلم الحركي**، ط٢(ترجمة) عبد علي نصيف،(الموصل مطبعة جامعة الموصل دار الكتب، ١٩٨٧).

❖ ليلى السيد فرحات؛ **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١).

❖ محسن علي نصيف؛ **منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باختبارات كوبر لحكام كرة القدم. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).**

❖ محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد؛ **فسيولوجيا التدريب الرياضي**،(دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤).

❖ محمد حسن علاوي؛ **علم التدريب الرياضي**، ط١١:(دار المعارف ١٩٩٠).

❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين وآخرون؛ **الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).

❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**،(القاهرة، دار الفكر العربي، لسنة ٢٠٠٨).

❖ محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛**الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**، ط١: (مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).

❖ محمد صبحي حسانين؛ **التقويم والقياس في التربية البدنية**، جزء١، ط٢:(القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٩) .

❖ محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية الرياضية**، ط٤: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) .

❖ محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم؛ **الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم**، (القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٨٥).

❖ محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم؛ **أساسيات كرة القدم**، ط١: (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤).

❖ محمد علي أحمد القط؛ **علم وظائف في التدريب الرياضي مدخل تطبيقي**، ا(لقاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).

❖ محمد محمود كاظم؛ **منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التصويب من الخط الخلفي للاعبي كرة اليد** (رسالة ماجستير، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٣).

❖ محمد نصر الدين رضوان؛ **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**، ط١:(جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨).

❖ محمد نصر الدين رضوان؛ **طرق قياس الجهد البدني في الرياضة** ، ط١:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).

❖ مفتي إبراهيم حماد؛ **التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)**، (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨).

❖ مفتي إبراهيم حماد؛ **الجديد في الأعداد البدني والمهارى والخططي للاعب كرة القدم**: (القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٤).

❖ موفق مجيد المولى وعلي خليل؛ **فسيولوجيا التدريب بكرة القدم**، ط ٢: (الدوحة، الراية للنشر والتوزيع، لسنة ١٩٩٨.

❖ موقع الاتحاد الدولي الفيفا تحليل مباريات كاس العالم ٢٠١٠ وأمم أوربا ٢٠٠٨.

❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ **دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية**: (بغداد، ب. م. ٢٠٠٤).

❖ هزاع محمد الهزاع؛ **تجارب معملية في وظائف الجهد البدني**،(الرياض، جامعة الملك سعود، عمادة شؤون المكتبات، ١٩٩٢).

❖ هيثم عبد الرحيم محمد؛ **تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية و الفسلجة لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق**،(أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ١٩٩٦).

❖ وديع ياسين طه؛ **الإعداد البدني للنساء**،(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦).

❖ يوسف لازم كماش؛ **برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم** ،(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، ١٩٨٨).

❖ يوسف لازم كماش؛ **المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم تدريب**، (الأردن، دار الخليج،١٩٩٩).

❖ يوسف لازم كماش؛ **اللياقة البدنية في كرة القدم**، (الأردن، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ٢٠٠٢).

المصادر والمراجع الأجنبية

- Barrow and McGee (1973), A **practical Approach of measurement inphysical Education,** lea, Fibiger, Philadelphia,
- Cratty. J., **Howell**, Maxwell, Op. City
- Susan S, Hall ;**Basic Biomechanics Second Edition** ,1995
- FOX, EL ,et. AL.: Op city. 1993
- Tharp ,G.D et, al, test , J sports med, & **physical fitness**, 1985
- Http /www.Davidc.laporte, lax tic Acid Department of Biochemistry university of Minneapolis mn55455.
- Http:/www.Aozoon.com Paula Johnson M. Healthy Advantage, Lactic Acid test
- AnttiMero Heike Rossko and others. **Aerobic characteristics, Oxygen debt and blood Lactate in speed endurance athletes during sport medicine and physical fitness** Vol. 33 No. 2. 1993.
- Fox. E. L ,**Sport physiology** . Saunders coollg epublishing .Japan . 1984.
- Keele ,G,and Nell, E **: Applied physiology** (12th ed) printed and bound by Hazel Watson. England , 1982
- M.C. Ardle W. D., Catch F. I,Klatch V. I. **Blood Lactic acid levels , Exercise physiology energy**, Nutrition and human performance . Lea and Fibiger . U. S. A. 1981

❖ Fox E. L. Bowers R. W. ,Foss Mel .**the physiology Basis For exercise and sport**. W CB Brown and Bench mark . U. S. A.1993

❖ Maglischo , E. W. : **Swimming Faster** , May FildPublishibg Co. California State U. S. A. 1982

❖ Gollnick .P.D. ,W. Bayly , and D. R. Hodgson . **Exercise intensity , training diet and Lactate concentration in muscle and blood.** Med, Sc , Sports Exercise, 1986,

❖ Astrand ,P .O .andRadahl ,K .**Text book of work physiolgy, Megraw Hill book company** . U .S .A .1977

الملحق (١)

كتب تسهيل المهمة

الاتحاد العراقي لكرة القدم

q Football Association

العـــدد:: ١٦ / ١٠٢٢
التاريخ:: ٦ / 6 /2012

الى:: اندية (القوة الجوية – الطلبة- الزوراء- الصناعة- التاجي- الحدود)

م:: تسهيل مهمه

تحديكم حالص التحياب..

يرجى تفضلكم بتسهيل مهمة (الباحث .رياض مزهر) لغرض اجراء الاختبارات المقترحة للبحث قدر تعلق الامر بكم .

مع التقدير

طـــــارق احمد علي
امين السر العام
2012/6/

نسخه منه الى:
مكتب السيد رئيس الاتحاد المحترم ..للتفضل بالاطلاع مع التقدير

(سمر)

pepsi Asiacell PEAK Mejan SHOUNIC شونك

Zayouna, P.O. Box (484) Baghdad-Iraq Tel: +964 7400 601245 Fax: +44 161 6627271 info@ifa.iq www.IFA.iq

الملحق (٢)

الجهات المستفيدة

اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية
National Olympic Committee of Iraq

العدد: ١٤٥٢
التاريخ: ٢٠١٢/ ٦ / ٢١

الى /جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية/الدراسات العليا

م/ تأييد استفادة بحث

تحية طيبة :
كتاب الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم المرقم ١٠٢٢ في ٢٠١٢/٦/١٩.
المتضمن بيان استفادتهم من بحث طالب الماجستير (رياض مزهر خريبط) الموسوم (دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الاساسية بين لاعبي فرق النخبة بكرة القدم).

مع التقدير

د.عادل فاضل علي
الامين العام
٢٠١٢/٦/

نسخة منه الى/
مكتب الامانة العامة/للتفضل بالاطلاع.مع التقدير
مكتب شؤون الدارسين/مع الاوليات
الصادرة

صندوق بريد ٤٤١ بغداد - العراق
P.O.Box:441 Baghdad
Website:www.iraqiolympic.com الموقع الالكتروني
E-mail:info@iraqiolympic.com
Tel: +(964)(1) 7763435
+(964)(1)7763807
Fax:+(964) (1) 7763896

الملحق (٣)

استمارة تحديد القدرات البدنية الأكثر شيوعا في كرة القدم

الأستاذ الفاضل..... المحترم.

يروم طالب الماجستير رياض مزهر خريبط في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى في تحديد القدرات البدنية الأكثر شيوعا لغرض استخدامها في بحثه الموسوم (**دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية بين لاعبي فرق النخبة بكرة القدم**).

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية مرموقة وذوي الخبرة والاختصاص ولرأي حضارتكم الأثر البالغ والمهم في دعم البحث يرجى التفضل:-

١-اختيار القدرة الأنسب بوضع إشارة (صح) إمام القدرة المناسبة.

٢-اختيار الاختبار للقدرة المختارة بوضع إشارة (صح) إمام الاختبار المناسب أو ترشيح إي اختبار أخر ترونه مناسبا.

ولكم جزيل الشكر والتقدير.....

اسم الخبير:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
التاريخ والتوقيع:

الباحث
رياض مزهر خريبط

اختبارات القدرات

القدرات	موافق	غير موافق	الاختبارات	موافق	غير موافق
التحمل العام			• ركض(٤٨٠)م • ركض(٥٤٠)م • ركض(٦٠٠)م		
السرعة الانتقالية			• ركض(٣٠م من البداية العالي) • ركض(٤٠م من البدء العالي) • ركض (٥٠م من البدء العالي)		
تحمل السرعة			• ركض(١٨٠) المرتد • ركض(٣٠م×٥) • ركض(٤٠م×٥)		
القوة المميزة بالسرعة			• الحجل على الرجل لمسافة ١٠ متر • الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانية		
القوة الانفجارية			• الوثب العريض من الثبات (سرجنت) • الوثب العمودي من الثبات		
الرشاقة			• الجري المكوكي ٤×١٠ • جري الزكزاك بطريقة بارو		
سرعة استجابة			• نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية		

الملحق (٤)

استمارة تحديد المهارات الأساسية الأكثر شيوعا في كرة القدم

الأستاذ الفاضل..... المحترم.

يروم طالب الماجستير رياض مزهر خريبط في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى في تحديد القدرات البدنية الأكثر شيوعا لغرض استخدامها في بحثه الموسوم **(دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية بين لاعبي فرق النخبة بكرة القدم).**

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية مرموقة وذوي الخبرة والاختصاص ولرأي حضارتكم الأثر البالغ والمهم في دعم البحث يرجى التفضل:-

١- اختيار المهارة الأنسب بوضع إشارة (صح) إمام المهارة المناسبة.

٢- اختيار الاختبار المهارة المختارة بوضع إشارة (صح) إمام الاختبار المناسب أو ترشيح إي اختبار أخر ترونه مناسبا.

ولكم جزيل الشكر والتقدير.....

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ والتوقيع: الباحث

رياض مزهر خريبط

المهارات الأساسية والاختبارات المناسب لها

القدرات	موافق	غير موافق	الاختبارات	موافق	غير موافق
المناولة			• الاستلام والمناولة نحو خمس أهداف صغيرة بعرض (١)م وارتفاع (٠،٥) • الدحرجة والمناولة على شواخص متعددة		
الدحرجة			• الدحرجة من خط الهدف إلى خط ١٨ ياردة ذهابا وإيابا • دحرجة الكرة بين (١٠شواخص) المسافة بين شاخص وأخر (١،٥)م ذهابا وإيابا • دحرجة الكرة المتعرج بين(٥شواخص)المسافة بين شاخص وأخر (١م) ذهابا وإيابا		
التهديف			• .التهديف نحو مرمٍ مقسم إلى مربعات • .اختبار تهديف الكرة بدقة نحو المرمى • الجري بالكرة والتهديف من مسافة ١٨ ياردة نحو المرمى		
الإخماد			• .إيقاف حركة الكرة(الإخماد) • إخماد الكرة بالرأس داخل مربع٢م ولمسافة٥م • إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم داخل مربع ٢م		
السيطرة بالكرة (التنطيط بالكرة)			• السيطرة على الكرة مدة(٣٠)ث بالقدمين • السيطرة الحرة على الكرة لمدة (٣٠)ث		

الملحق (٥)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالبحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	كاظم الربيعي	أ.م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٢	يوسف عبد الأمير	أ.م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٣	صباح قاسم	أ.م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٤	ضياء ناجي عبود	أ.م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٥	محمد عبد الحسين	أ.م. د	تعلم قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٦	ناجي كاظم	م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٧	وميض شامل	م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٨	فارس سامي	م. د	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٩	محسن علي نصيف	م.م	تدريب قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

الملحق (٦)

أسماء الخبراء الذي أجريت معهم المقابلات الشخصية بشان تحديد المتغيرات الوظيفية

ت	الخبراء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	رافع الكبيسي	أ. د	فسلجه/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
٢	حسين علي العلي	أ. د	فسلجه/ العاب القوى	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
٣	حامد صالح	أ. د	فسلجه/ الأثقال	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

الملحق (٧)

الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات لتسلسل الاختبارات

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	كاظم الربيعي	أ.م. د	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٢	ضياء ناجي عبود	أ.م. د	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٣	يوسف عبد الأمير	أ.م. د	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٤	صباح قاسم	أ.م. د	تدريب كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٥	محمد عبد الحسين	أ.م. د	تعلم كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

الملحق (٨)

أسماء المحكمين

م. علي سبهان	طالب دكتوراه	كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية.
م. م. نصير مزهر	طالب دكتوراه	– كلية التربية الرياضية – جامعة النهرين

الملحق (٩)

الاستمارة الخاصة للمباريات الدوري التي على ضوءها تم اختيار اللاعبين الأكثر مشاركة في مباريات الدوري

استمارة مباراة

بطولة دوري / النخبة / المرحلة الثانية / الدور الثامن

الفريق الأول : نادي البريد	الفريق الثاني : نادي الملح
ألوان الملابس / دريس / شورت / جوارب	ألوان الملابس / دريس / شورت / جوارب
ملعب المباراة الصوة الجديدة	وقت المباراة ٤/٢٠
يوم وتاريخ المباراة الثلاثاء ٢٠١٤/٥/١٣	

أسماء اللاعبين الأساسيين

ت	اسم اللاعب	رقمه	رقمه كتابة
1	احمد علي	١	واحد
2	عباس فاضل	١٢	اثنا عشر
3	علي ناجي	١٥	خمسة عشر
4	محمد هاشم	٢	اثنان
5	هالك فاضل	١٧	سبعة عشر
6	احمد هاشم	١٦	ستة عشر
7	احمد هاشم عباس	٦	ستة
8	فراس دبش	٩	تسعة
9	احمد علي بشلش	٥	خمسة
10	علاء عامر	٩١	واحد وتسعون
11	محمد عبد الله	٥٦	ستة وخمسون

أسماء اللاعبين الأحتياط

ت	اسم اللاعب	رقمه	رقمه كتابة
1	حازم حميد	٢٢	اثنان وعشرون
2	احمد طه محمد	٢٣	ثلاثة وعشرون
3	علي جبار	٨	ثمانية
4	زياد ابراهيم	٧٠	سبعون
5	حسين كريم	٧٧	سبعة وسبعون
6	علاء سالم	٨٠	ثمانون
7	بلسم الله سهيل	٨٥	خمسة وثمانون

المدرب / سليم كريم	التوقيع/
مدير الفريق / كاظم حمد	التوقيع/
المعالج / مازن صباح	التوقيع/
الأداري / عباس حسن	التوقيع/
كابتن الفريق / فراس دبش	التوقيع/

أسماء اللاعبين الأساسيين

ت	اسم اللاعب	رقمه	رقمه كتابة
1	ضياء جبار	٣٠	ثلاثون
2	عماد علي	٥	خمسة
3	حيدر حميد ناصر	١٦	ستة عشر
4	عباس قاسم	٩٩	تسعة وتسعون
5	حمود علي كريم	٤	اربعة
6	ثامر فؤاد	٦٦	ستة وستون
7	احمد جبار	٢٠	عشرون
8	احمد وليد	٨	ثمانية
9	نواف هلال	١٤	اربعة عشر
10	احمد صلاح	٧٧	سبعة وسبعون
11	ايهاب كاظم	١٧	سبعة عشر

أسماء اللاعبين الأحتياط

ت	اسم اللاعب	رقمه	رقمه كتابة
1	مهند قاسم	٧١	واحد وسبعون
2	سجاد حميد	٦	ستة
3	يونس شاكر	٧٧	سبعة وسبعون
4	اكرم هاشم	١١	احد عشر
5	نبيل عبد الكاظم	٢٢	اثنان وعشرون
6	نوزاد حميد الحميد	٢	اثنان
7	حيدر طاهر	٢٧	اثنان وسبعون

المدرب /	التوقيع/
مدير الفريق / حيدر علي	التوقيع/
المعالج / حيدر كاظم	التوقيع/
الأداري / علاء عبد الله	التوقيع/
كابتن الفريق / حيدر جبار	التوقيع/

حكم المباراة	محمد غني حسن
الحكم المساعد الأول	جلال صبار اسود
الحكم المساعد الثاني	جهاد عفيف داود
الحكم الرابع	علاء جواد كاظم
مشرف المباراة	رعد عبد الله
مراقب الحكام	عبد الله خضير

الملحق (١٠)

مواصفات الجهاز والأوراق الخاصة باستيراده

❖ مواصفات جهاز قياس حامض اللاكتيك:

تم استيراد الجهاز من كندا وهو ياباني المنشأ مجهز من شركة (ARKRAY) ويحمل رقم (٢٨٠٠٤١١).

❖ الأجزاء الخاصة بجهاز قياس حامض اللاكتيك:

١. جهاز قياس حامض اللاكتيك (Lactate Pro Test Meter).
٢. الجهاز الثاقب (Lancing device) وهو ألماني المنشأ.
٣. المثاقب (الإبر) (Lancets).
٤. الشريط الفاحص (Check Strip).
٥. الشريط المدرج (Calibration Strip).
٦. شرائط قياس حامض اللاكتيك (Test Strip).
٧. بطاريتان لتشغيل الجهاز (٣ فولت- ليثوم) (3-Volt lithium) مصنوعة في شركة (Panasonic) نوع (CR2032) إندونيسية المنشأ.
٨. حقيبة حاملة للجهاز (Carrying Case)

❖ وزن الجهاز وأبعاده:

يبلغ وزن الجهاز بحدود (٥٠غرام) وبأبعاد ثلاثية (٥٥×٨٣,٨×١٤,٥ مليمتر) (عرض× طول× سمك) على التوالي.

❖ بيئة عمل الجهاز:

الجهاز يعمل بدرجة حرارة من (٥٠-١٠٤) فهرنهايت أي ما يعادل (١٠-٤٠) درجة مئوية وبرطوبة من (٢٠-٨٠%).

❖ مدى التركيز لقياس حامض اللاكتيك:

إن مدى القياس لهذا الجهاز محصور بين (٠,٨ – ٢٣,٢ ملي مول/لتر) وفي حالة ظهور تركيز أقل من (٠,٨ ملي مول/ لتر) فستظهر على الشاشة كلمة (LO) بمعنى أوطأ من الحد المقرر وفي حالة ظهور تركيز أعلى من (٢٣,٢ ملي مول/ لتر) فستظهر على الشاشة كلمة (HI) بمعنى أعلى من الحد المقرر.

❖ المدى الذي يستغرقه ظهور التركيز عند القياس:

عند ملامسة قطرة الدم شريط الاختبار فإن تركيز حامض اللاكتيك سيظهر على الشاشة بعد (٦٠ثانية) وعليه يبدأ العد التنازلي للثواني من (٥٩– ١ثانية) حتى ظهور القراءة.

❖ قدرة الجهاز الاستيعابية على خزن القراءات السابقة:

إن جهاز قياس حامض اللاكتيك له القدرة على خزن (٢٠) قياس من القراءات السابقة التي يمكن استرجاعها عن طريق وضع الشريط الفاحص وتركه لمدة (١٠ثواني) بعدها سوف يظهر أولاً معدل (٢٠) قراءة والتي يعطيها الجهاز رمز حرف (A) بعدها تتسلسل القراءات من (١) وهو احدث قياس إلى الرقم (٢٠) وهو أول قياس تم أخذه.

❖ طريقة استخدام الجهاز:

بعد وضع بطاريتي الليثيوم في الحجرة الخاصة بهما داخل الجهاز، يتم أولاً وضع الشريط الفاحص (Check strip) في الفتحة الخاصة بالشريط، إذ يقوم هذا الشريط بتشغيل الجهاز كونه لا يحتوي على أزرار لتشغيله إنما يتم تشغيله بواسطة هذا الشريط. وعند وضع هذا الشريط يجب أن تظهر قراءة بين (٢,١ – ٢,٦ ملي مول/لتر) إذ إن القراءة المحصورة بين هذين الرقمين تدل على إن الجهاز متحسس بدرجة الحرارة والرطوبة وهو مستعد للبدء بالقياس وفي أغلب الأحيان يعطي الجهاز قراءة مقدارها (٢,٣ ملي مول/لتر). وفي حالة ظهور قراءة للجهاز أكثر من المدى المحدد للشريط الفاحص أو أقل فهذا يدل على إن الجهاز غير متلائم مع درجة

الحرارة والرطوبة للجو المحيط به، وعليه يجب ترك الجهاز لمدة (٢٠ دقيقة) حتى تستشعر المتحسسات الموجودة بمقدمة الجهاز بالجو المحيط به. وبعدها يتم إخراج الشريط الفاحص وإدخال الشريط المدرج (Calibration strip)، إذ يوجد هذا الشريط في كل صندوق من صناديق أشرطة قياس حامض اللاكتيك الذي يحمل أرقاماً بين (F-0 إلى F-12) مطبوعة على الشريط المدرج، إذ إن الرقم للشريط المدرج يجب أن يتطابق مع الرقم المطبوع على الجزء الخلفي لصندوق أشرطة قياس حامض اللاكتيك. ومن أجل التأكد من دقة النتائج يجب أن ينسجم رقم الشريط المدرج مع رقم الشريط الخاص بقياس حامض اللاكتيك بعدها يتم إخراج الشريط المدرج وإدخال الشريط الثالث الخاص بقياس حامض اللاكتيك (Test strip) ولكن يجب ان تسبق عملية إدخال الشريط الثالث عملية وضع الثاقب بجهاز المثقاب ومن ثم تعقيم إحدى الأصابع بالكحول المعقم ومسحها جيداً (تجفيفها) ثم الضغط بجهاز المثقاب على إحدى أطراف الأصابع ومن ثم ضغط الزر الجانبي لجهاز المثقاب إذ ستؤدي هذه العملية إلى خروج الثاقب واختراقه (ثقبه) للجلد التي ستؤدي إلى خروج قطرة دم توضع مباشرة على الشريط الثالث(Test strip) وهو موجود في فتحة الجهاز الأمامية الخاصة بالأشرطة الثلاثة، إذ إن نهايته ستكون ظاهرة، والتي سيتم وضع قطرة الدم عليها والتي يجب أن تسيل من بداية الشريط إلى بداية المنطقة المؤشر عليها بعلامة (+)، وبعد وصول الدم إلى هذه المنطقة سوف تظهر قراءة تنازلية للثواني على شاشة الجهاز من (٥٩) ثانية نزولاً إلى (١) ثانية بعدها سوف تظهر القراءة الخاصة بتركيز حامض اللاكتيك.

❖ محاذير استخدام الجهاز:

هناك محاذير عدة يجب التركيز عليها عند استخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك من أجل الحصول على نتائج دقيقة وصحيحة وهذه المحاذير كما يأتي:

١. عدم تعريض جهاز الاختبار إلى الغبار أو الأوساخ وعند الانتهاء من استخدامه يجب إعادته إلى الحقيبة الحاملة.
٢. عدم استخدام الجهاز بالقرب من الهاتف الخلوي.

٣. يجب أن يخزن الجهاز في درجة حرارة تتراوح بين (٠-٥٠) درجة مئوية.
٤. تجنب حالات التغير السريع في درجة الحرارة التي قد تؤدي إلى رطوبة تتكاثف داخل الجهاز.
٥. يجب وضع الجهاز في المكان المراد إجراء القياس فيه قبل (١٠) دقائق من الاختبار.
٦. يجب عدم مسك الجهاز بالقرب من دخول الشريط وذلك لان المتحسس الحراري مخزون داخل مكان دخول الشريط.
٧. في حالة ظهور كلمة (BATT) على الشاشة فهذا دليل على ضعف البطاريتان لذلك يجب تبديلهما.
٨. يجب فتح الغلاف المعدني لشريط الاختبار بعناية وسحب الغلاف إلى المنطقة المحددة بخطوط عرضية بيضاء، ثم وضعه بالفتحة المخصصة من دون لمسه أو تركه معرض إلى الهواء لمدة طويلة، وبعد وضعه يتم سحب باقي الغلاف الموجود.
٩. يجب أن نجعل حافة شريط الاختبار (التي تخرج من مكان خروج الشريط) تلامس الدم الموجود على حافة الإصبع ويبقى الإصبع قريباً من الشريط حتى سماع صوت (المنبه) وهو دليل على بدء عملية القياس مع تجنب إسقاط قطرة الدم من فوق شريط الاختبار الخاص بالقياس.
١٠. في حالة عدم ظهور قيمة الشريط الفاحص يمكننا استخدام شريط اختبار جديد (قبل تعريضه للدم) عوضاً عن الشريط الفاحص، ففي هذه الحالة فالذاكرة المتسلسلة سوف تظهر بعد مرور (٣) دقائق من إدخال شريط الاختبار.
١١. يجب أن تخزن أشرطة الاختبار بدرجة حرارة من(٣٣,٨-٨٦) فهرنهايت أي ما يعادل (١-٣٠) درجة مئوية ، إذ إن الزيادة في درجات الحرارة والبرودة ستؤدي إلى تدمير أشرطة الاختبار.

١٢. يجب الإبقاء على الغلاف المعدني لشريط الاختبار الأخير من أجل استخدامه مرة أخرى في سحب شريط الاختبار من داخل الجهاز وتجنب لمس قطرة الدم الموضوعة.

١٣. يتفاعل العرق ويتداخل مع القياس ويؤثر في القيمة الحقيقية لتركيز حامض اللاكتيك كون العرق يحتوي على نسبة من حامض اللاكتيك، لذلك فأول قطرة دم تمسح و تهمل ويتم الضغط على الإصبع وأخذ قطرة دم أخرى (هذه النقطة تطبق على باقي الفعاليات وليس في السباحة لكون إن العرق في السباحة غير محسوس).

١٤. التأكد من مدة صلاحية الشريط الخاص بالاختبار.

١٥. يجب أن تكون كمية الدم التي تلامس شريط الاختبار كافية والتي تقدر بحدود (٥UL).

١٦. عند ظهور الثواني في بداية القياس قبل ملامسة الدم لشريط القياس يجب أن نقوم بسحب الشريط وإدخاله مرة أخرى وذلك لوجود شحنات كهربائية غير منتظمة.

❖ ملاحظات عامة عن جهاز قياس حامض اللاكتيك:

١. يحتوي الجهاز على صوت منبه يعمل عند وضع الشريط الفاحص والتي عندها ستظهر على الشاشة (٨٨٨) بعدها سنسمع صوت (المنبه) مرة أخرى عندما تظهر قيمة الشريط الفاحص. والشيء نفسه عند وضع الشريط المدرج سيظهر صوت(المنبه) مع ظهور (٨٨٨) على الشاشة وعند ظهور رقم الشريط المدرج سيظهر صوت (المنبه) مرة أخرى أيضاً، كذلك الشريط الخاص بالاختبار عند وضعه يظهر صوت (المنبه) وعند وصول قطرة الدم المناسبة وبالطريقة الصحيحة سوف يظهر صوت (المنبه) أيضاً وهو دليل على البدء بعملية القياس.

٢. يمكننا مسح النتائج المخزونة كلها باستخدام الشريط الفاحص، ففي الوقت التي تظهر فيه النتائج نقوم بإزالة الشريط الفاحص من جهاز الاختبار ونقوم بسرعة

بإدخاله مرة ثانية إلى مكان دخول الشريط (خلال ثانيتين)، إذ سيظهر على الشاشة كلمة (ALL) و (del) خمسة مرات وبصورة متعاقبة والشاشة ستصبح عمياء لكون الاختبارات العشرين قد مسحت.

وفي حالة إزالة الشريط الفاحص عندما تكون كلمتي (del) و (ALL) في حالة فلاش (ظهور واختفاء) فإن النتائج المخزونة سوف لن تمسح.

٣. أما في حالة المسح المفرد لنتيجة معينة نقوم باستخدام الحافظة المعدنية لشريط الاختبار إذ نقوم فوراً بإخراج الشريط الفاحص وإدخاله مرة أخرى إذ سوف تظهر على الشاشة كلمة (del) بمعنى إن النتيجة لم تخزن.

٤. أما في حالة ترك الجهاز وهو يحتوي على (٢٠) نتيجة اختبار وقمنا بإجراء اختبار الـ (٢١) فإن نتيجة أقدم اختبار سوف تمسح.

٥. عند ترك الشريط المدرج بالجهاز فإن الجهاز سوف يطفئ بعد مرور (٣) دقائق.

❖ محاذير التعامل مع الدم:

إن التعامل مع الدم خطر جداً وإن إهمال الشروط الصحية قد تسبب الإصابة بالأمراض وفي بعض الحالات الشديدة قد تسبب الوفاة لذلك يجب إتباع النقاط الآتية عند التعامل مع الدم:

١. غسل اليدين بالماء الفاتر والصابون وتجفيفها جداً من قبل الشخص الذي سيقوم بعملية سحب الدم (أو الوخز بالجهاز الثاقب).

٢. تعقيم مكان الوخز للشخص المختبر بالكحول من أجل ضمان عدم حصول حالات التلوث بالبكتريا.

٣. عدم استعمال المثقاب أكثر من مرة واحدة.

٤. التخلص من المواد المستخدمة كلها في عملية الاختبار من القطن الطبي وشريط الاختبار ...الخ.

إن النقاط المذكورة جميعها سوف تجنب عملية تلوث الآخرين بالبكتريا المسببة للأمراض المختلفة، ومن ثم ضمان صحة الشخص الفاحص والشخص

المختبر، وبعد ذكر مواصفات الجهاز ومن أجل التوضيح الشامل والكامل سيقوم الباحث بعرض الجهاز مع كافة ملحقاته بصور فوتوغرافية مع وضع عبارات توضيحية تحت كل صورة.

- ✓ **ملاحظة:** إن المعلومات الخاصة بشروط استخدام الجهاز تم الحصول عليها من الكتيب المرفق بالجهاز الذي يحتوي على المعلومات الواردة والسابقة الذكر كلها إذ إن هذا الكتيب يحتوي على هذه المعلومات باللغتين الإنكليزية واليابانية.

الصورة (٢)

توضح جهاز قياس حامض اللاكتيك

الصورة (٣) توضح الرقم التسلسل للجهاز

والموضوع أعلى حجرة البطاريتين

الصورة (٤)

توضح حجرة البطاريتين قبل وضعهما في داخل الحجرة

الصورة (٥)

توضح الشريط الفاحص

الصورة (6)

توضح القراءة الخاصة بالشريط الفاحص

الصورة (7)

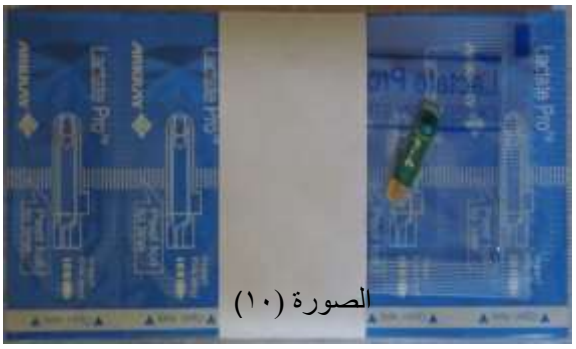
توضح الشريط المدرج

الصورة (8)

توضح القراءة الخاصة بالشريط المدرج

الصورة (٩)

توضح العلبة الخاصة بشرائط قياس حامض اللاكتيك



الصورة (١٠)

توضح الأشرطة الخاصة بقياس حامض
اللاكتيك مع الشريط المدرج الخاص بهما

الصورة (١١)

توضح أنموذجان من شريط قياس حامض اللاكتيك وهما
موضوعان داخل الغلاف المعدني الخاص بهما

الصورة (١٢)

توضح شريط القياس بعد فتح الغلاف
المعدني المحيط بها

الصورة (١٣)

توضح الجهاز الثاقب

الصورة (١٤)

توضح الجهاز الثاقب مع المثقاب قبل
وضعه في داخله

الصورة (١٥)

توضح الجهاز الثاقب وقد وضع بداخله المثقاب

الصورة (١٦)

توضح الجهاز الثاقب وقد وضع بداخله المثقاب مع سحب غطاء رأس المثقاب

الصورة (١٧)

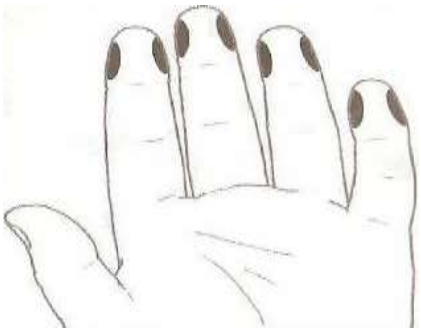
توضح المثاقب قبل الاستخدام وبعده

الصورة (١٨)

توضح العلبة الخاصة بالمثقاب (الإبر)

الصورة (١٩)

توضح حجم الدم الخارج بواسطة الجهاز الثاقب



الصورة (٢٠)

توضح أماكن اخذ عينة الدم

الصورة (٢١)

توضح شريط القياس وهو موضوع في الجهاز مع قطرة الدم وقبل ٣٠ ثانية من ظهور القراءة

الصورة (٢٢)

توضح شريط القياس مع قطرة الدم وقبل ثانية من ظهور القراءة

الصورة (٢٣)

توضح القراءة الخاصة بتركيز حامض اللاكتيك

الملحق (١١)

أعضاء الكادر المساعد ودرجاتهم العلمية ووظائفهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	تيسير ناظم الجاسور	م.	ماجستير تربية رياضية	الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية
٢	حردان عزيز	م.	ماجستير تربية الرياضية	الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية
٣	واثق وسمي	م.م	ماجستير تربية الرياضية	/
٤	حسين جبار	م.م	ماجستير تربية رياضية	مدرب نادي العوم والتكنلوجيا
٥	حسين خميس	م.م	ماجستير تربية رياضية	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
٦	يعقوب يوسف	مدرب العاب	طالب ماجستير	الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية
٧	فارس جهاد	مدرب	مدرب لياقة بدنية	مدرب نادي الحدود الرياضي
٨	حيدر غازي	م.م	ماجستير تربية رياضية	الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية

An Abstract of a Thesis Entitled:

An Analytical Comparative Study for Inter-Relation Correlations of Some Special Physical Abilities and Basic Functional and Skills Variables among Clubs Elite' Football Players

By

Ryead Mizhir Krebt

To the council of College of Psychical Education /

University of Dyiala

Supervised by:

Prof. Abudalrahman Naser Rashed. Ph.D.

Prof. Abdalwahab Ghazi Hamoodi Ph.D.

The present study emphases the importance of specifying the physical, skill, and functional abilities of football players, also conducting comparison among levels of clubs in order to reveal the strong and weak points. In addition, the present study aims at recognizing the level of some basic physical and skills abilities and functional variables, also to recognize the type of inter-relation correlations among them and to apply a comparison of the type and value of these relations.

The present study hypothesize that there is statistically significance among skills, variables and functional abilities, the second hypothesis shows that there is a significance differences among abilities, skills, and functional variables, the third hypothesis reveals a difference in the level of these relations. The spatial of the present study is limited to the playgrounds of the clubs.

The theoretical background explains and clarifies the physical abilities used in the present study, also its types and classifications which are (maximum speed, explosive power of legs, speed specialized by power, and bearing force).

The theoretical background, also mentioned to the basic skills (scoring, handling, rolling, and suppression) and the functional variables (anaerobic ability and lactic acid), then discussion of the similarities and differences of some previous related studies.

The present study uses the descriptive method of inter-relation correlations. The sample specified to the players of elite club (90 player) randomly chosen. Two pilot studies conducted before the main test, then the results has been computed by using the statistical program entitled (SPSS).

The results shows 22 tables with their analysis by using waited means, standard devotions, and results of inter-relations correlations, depending on these results, a discussion of the strength and weakness of the relations has been made.

The first conclusion of the present study is that the level of physical, skill and functional abilities to the first teams is better than the clubs in the middle and last positions, and this is a common because the first teams get interest more than the rest teams, they have better equipments, financial support and highly advanced coaching stuff. Also

emphases on the repetition of skills simulated the same situations in the game and participating players with national teams could increase these abilities used by first positions teams. The other conclusion is that the certificate coaches and the teams coached by foreigner's coaches also could increase these abilities, another conclusion is the scientific coaching program could have a great influence on the improvement of these abilities, while the final conclusion shows that there is no significant differences among inter-relation correlations of clubs.

The present study recommends establishing new rules by Iraqi Federal Association of Football to prevent non-certificate coaches from coaching any club unless having a certification not less than (B) and this could have a positive effect on the overall improvement of the game in Iraq. Also it recommends to the importance of study curriculum vita and coaching program that the coach will apply and should be under discussion of specialized committee, also should follow the scientific method when choosing the coaching stuff and this could be best apply by matching between experience and non-experience stuff. Also it recommends on the importance of the media to reveal and assure on the importance of experienced certificate coaches to coach young and joiner players. Also recommends applying such type of studies on different ages. Finally the present study recommends studying other physical, skill and functional abilities in order to get accurate results for Iraqi Teams.