

**Ministry Of Higher Education
and Scientific Research
University Dyala
Basic Education College
Department physical Education**



The period of possession the ball and its relation with the ratio of lactic Acid Accumulation in the games of soccer top tournament

**A thesis presented by
(Wissam Jaliel Sabea AL-Aubaidy)**

**Submitted to the board of the Basic Education College
Dyala University as apart of the requirements for
fulfillment of the Master Degree in physical Education**

**Supervised By
Dr . A. Furat Jabbar saadalla**

٢٠١٢A.D

١٤٣٣A.H

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَاءٍ وَفَوْقَ

كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٍ﴾

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يوسف: ٧٦)

الباب الأول

١ . التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في مجالات الحياة كافة ، والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ، ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة وصولاً الى المستويات العليا ، وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة ، بل جاء نتيجة تطور العلوم الرياضية المختلفة مثل علم التدريب والفلسفة وعلم النفس الرياضي والبايوميكانيك ... الخ .

وتعد كرة القدم من الألعاب الفرعية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ، مما جعل المعنيين يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة : " ولكون كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم ، هذا مما أدى الى تطور هائل في العلوم والمعارف التدريبية في خدمة التخصص المبكر بكرة القدم لذلك أجريت البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة وابتكار أفضل الوسائل التدريبية والتعليمية لتعليم وتدريب المهارات الأساسية ، والتي تعد أساس التعلم والتدريب للفئات العمرية المختلفة والذي تبنى عليه عناصر كرة القدم الأخرى " (١) .

وهناك واجبات أساسية تعد الركيزة التي تبنى عليها كرة القدم ومنها زمن امتلاك الكرة التي يسعى لتطورها مدربو ولاعبو كرة القدم والتي لها علاقة بنتائج المباريات ، إذ إنها تعطي الثقة بالنفس وتقلل من المجهود المبذول ، وتسهم في التخطيط لبدء الهجمات ضد الفريق المنافس ، وتساعد على خلق فراغات أو مساحات عند الفريق المنافس ، وبالتالي يستطيع الفريق من استغلال تلك الفراغات ، ومن ثم الخروج بنتيجة ايجابية لصالح الفريق الذي يمتلك الكرة بشكل اكبر من الفريق الذي يقل زمن امتلاكه للكرة .

وتعد كرة القدم من الفعاليات التي اعتمدت على العلوم في تطويرها ، ويعد علم الفلسفة من العلوم المهمة التي تصف التغيرات الحادثة في الجسم نتيجة التدريب

(١) محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ، اساسيات كرة القدم ، ط١ ، دار العالم للمعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٤ م ،

الرياضي وتضع لها تفسيرات وفق تلك التغيرات التي تعرف باسم التكيفات الوظيفية ، وهناك عدة حوامض في جسم الرياضي تؤثر بشكل مباشر على قدراته وأدائه ، ومنها حامض اللاكتيك التي تؤثر نسبته في تأخير ظهور التعب ، ولقد اهتم العلماء والمختصون في هذا المجال اهتماماً كبيراً .

وتتجلى أهمية البحث في معرفة زمن امتلاك الكرة لما يمثله من أهمية في تطوير لعبة كرة القدم ، وهل لها علاقة بنسبة تراكم حامض اللاكتيك لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث :

إن من المبادئ الأساسية للعبة كرة القدم هي كيفية حساب زمن امتلاك الكرة للاعبين أثناء المباراة ، مما يدل على مستوياتهم الحقيقية ، وبالتالي إجراء عمليات التدريب بأشكالها وأساليبها المختلفة ، إذ إن حيازة الكرة للفريق تعد من الجوانب المهمة في بناء الهجمات وخلق الفراغات ، فضلاً عن تأخير ظهور التعب ، ومن خلال ملاحظة الباحث كونه لاعباً سابقاً تبين ان هنالك ضعفاً واضحاً في زمن امتلاك الكرة وتأثير ذلك على نسبة التعب لدى اللاعبين ولمعظم الفرق العراقية ، إذ أنها تعد الواجب الرئيس لتنمية المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وتتجلى مشكلة البحث في التساؤل التالي :

❖ هل أن زمن امتلاك الكرة للفريق دليل ايجابي حين يتراكم حامض اللاكتيك في الدم أم العكس صحيح ؟

٣-١ أهداف البحث :

١. التعرف على زمن امتلاك الكرة لدى فرق أندية دوري النخبة لكرة القدم .
٢. التعرف على الفروقات في زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبعض أندية دوري النخبة بكرة القدم .
٣. التعرف على نسبة تراكم حامض اللاكتيك لعينة أندية دوري النخبة لكرة القدم .
٤. التعرف على الفروقات في نسبة حامض اللاكتيك للاعبين لنادي الزوراء وبعض لاعبي أندية دوري النخبة بكرة القدم .

٥. التعرف على العلاقة بين زمن امتلاك الكرة ونسبة تراكم حامض اللاكتيك للاعبي دوري النخبة لكرة القدم .

٤-١ فروض البحث :

١. هناك فروقات ذات دلالة احصائية في زمن امتلاك الكرة بين نادي الزوراء وبقية أندية دوري النخبة بكرة القدم ولصالح نادي الزوراء الرياضي.
٢. هناك فروقات ذات دلالة احصائية في نسبة تراكم حامض اللاكتيك بين نادي لاعبي نادي الزوراء وبعض لاعبي أندية دوري النخبة بكرة القدم ولصالح نادي الزوراء الرياضي .
٣. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين زمن امتلاك الكرة وزيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من بعض لاعبي دوري النخبة لكرة القدم للموسم ٢٠١١-٢٠١٢
- ٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ١/١٠/٢٠١١ ولغاية ١/٥/٢٠١٢ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الزوراء الرياضي بكرة القدم .

٦-١ تحديد المصطلحات :

- ١-٦-١ التعريف الإجرائي لزمن امتلاك الكرة : قدرة الفريق على امتلاك الكرة من خلال المناولات القصيرة والطويلة وغيرها من المهارات الأساسية بين اللاعبين دون فقدان الكرة ضمن حدود ميدان اللعب ، ضمن الوقت القانوني للمباراة .

٢-٦-١ حامض اللاكتيك :

عبارة عن مركب كيميائي يرمز له بالرمز (CH₃-CHOH-COOH) وتبلغ نسبة حامض اللاكتيك في الدم وقت الراحة (٨-١٢ ملغم%) بحدود (١ ملي مول لتر)^(١) ، وينتج حامض اللاكتيك من تحلل الكلايكوجين (الكلوكوز) لا هوائياً بواسطة بعض الإنزيمات التي تعمل على تحلل الكلوكوز الى حامض اللاكتيك بمساعدة (L.D.H) (Lactate Dehydrogenase)^(٢) .

(١) إبراهيم سالم وآخرون ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م ، ص ٨٥ .

(٢) بهاء الدين إبراهيم سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩م ، ص ١٥١ .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ كرة القدم وعلاقتها بالمهارات الأساسية :

" إن التطور السريع في مجال التربية الرياضية والبدنية ووسائلهما المتنوعة قد فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين ، والدارسين ، والمدربين في كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات ، والقدرات ، والمهارات الحركية وتطويرها "(١) .

ونتيجة للتطور الكبير والمذهل الحاصل في أنظمة وأساليب اللعب ، إذ تحول اللعب بكرة القدم من الأساليب التقليدية الى الأساليب الحديثة ، والتي تمتاز وتتطلب السرعة الفائقة في نقل الكرات والتعامل مع مفردات كرة القدم بمهارة عالية جداً ، والتزام (تكتيكي) متطور ، وانضباط صارم في تنفيذ الواجبات الخطئية الفردية والجماعية ، نرى أن الباحثين والمهتمين بالعملية التدريبية قد استثمروا كل ما يمكن استثماره من أجل الارتقاء بكرة القدم وفنونها بغية تحقيق الانجاز الأفضل ، وخير دليل على ذلك هو ما نشاهده بعد كل دورة من دورات مسابقات كرة القدم (الدولية - القارية) ، وعلى كل المستويات من تجديد وإبداع في أساليب اللعب وطرقه ، إن هذا التجديد والإبداع لم يأت وليد الصدفة بل جاء نتيجة للتخطيط السليم الطويل الأمد ، والإعداد المنظم والشامل ولكل عناصر ومتطلبات كرة القدم ، وبنظرة متخصصة وبأسلوب مقارن بيننا وبين الدول المتقدمة في مجال كرة القدم نجد أننا في بداية المشوار ، وفي بداية خط الشروع الذي وصلت الدول الأخرى الى نهاياته ، وخصوصاً في مجال التكتيك وعمل الفريق ، إن سبب التخلف في هذا المجال هو أن الدول المتقدمة لجأت الى الأسلوب العلمي والدقيق في تنظيم العملية التدريبية(٢) .

إن تدريب كرة القدم الحديثة يتركز أساساً على جوانب أساسية هي الإعداد المهاري والبدني ، والخططي ، والنفسي ، وهذه الجوانب تكمل بعضها بعضاً لتسهم في بناء فريق

(١) قاسم لزام جبر وآخرون ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ٢٠٠٥ م ، ص ٥ .

(٢) قاسم لزام جبر ، جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم ، ط ١ ، بغداد ، ٢٠٠٢ م ، ص ١٤ .

متكامل الأداء ، والإعداد المهاري يهدف أساساً الى إتقان المهارات الأساسية للعبة ، إذ بدون إتقان اللاعبين لها بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ الخطط بصورة فعالة ، مما لا يمكن الفريق من الأداء الجيد للمباريات^(١) .

ويقصد بالإعداد المهاري " كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة ، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية تحت أي ظرف من ظروف المباراة"^(٢) .

وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب ، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة وبسهولة ، وبدون مجهود زائد ، فضلاً عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة ، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه ، وإن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب ، وأن يصل الى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل^(٣) .

٢-١-٢ مهارات كرة القدم :

لكل نوع من أنواع الرياضة أيضاً مهاراتها الخاصة بها ، فكرة السلة ، والكرة الطائرة ، والجمباز وغيرها لكل منها المهارات التي تتبع من طبيعة النوع الخاص للعبة ، وإذا نظرنا الى مهارة كل نوع من أنواع الرياضة نجد أنها ما هي الا تلك الحركات اللازمة لاداء الواجب الحركي للانجاز فيها مع مراعاة أدائها في تلك القواعد والقوانين المنظمة لتلك الرياضة ، ويمكن تعريف المهارة في أي رياضة من الرياضات كما يلي : " تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لانجاز أداء رياضي"^(٤) .

أما عن مفهوم المهارات في كرة القدم فهي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون

(١) صباح رضا وآخرون ، كرة القدم للصفوف الثالثة ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩١م ، ص ٤٤ .

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، الموصل ، ١٩٩٩م ، ص ١٤٢ .

(٣) فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي ، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، عمان والعراق ،

٢٠١١م ، ص ١٩٨ .

(٤) مفتي إبراهيم حماد ، موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، مصر ، ١٩٩٨م ، ج ٢ ، ص ٩٧ .

كرة ، وتتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز^(١) .

٢-١-٢-١ المهارات الأساسية في كرة القدم :

إن المهارات الأساسية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ، ومترابطة مع بعضها البعض ، فقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها ، فمنهم من قسمها تبعاً لاستخدام الكرة الى مهارات أساسية مع الكرة أو بدون الكرة ، ومنهم من قسمها تبعاً لمواقف اللعب ومواقع اللاعبين في الفريقين الى مهارات هجومية ، ومهارات دفاعية وبالرغم من هذه التصنيفات ، إلا ان من الملاحظ ان المختصين لا يختلفون في أن المهارات الحركية بكرة القدم ، وأن اختلفت تسميتها تشمل المهارات الآتية^(٢) .

١. ركل الكرة بالقدم (المناولة) .

٢. السيطرة على الكرة (الاحماد) .

٣. الجري بالكرة (الدرجة) .

٤. المراوغة والخداع .

٥. التصويب على المرمى (التهديف) .

٦. المهاجمة (القطع) .

٧. المكاتفة .

٨. نطح الكرة بالرأس .

٩. رمية التماس .

اولاً . ركل الكرة بالقدم (المناولة)^(٣) :

وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين ، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها ، والاهتمام بها ، وإتقانها بالشكل الصحيح ، فالفريق الذي يجيد

(٢) المصدر نفسه ، ج ٢ ، ص ٩٧ .

(٣) غازي صالح محمود ، كرة القدم المفاهيم - التدريس ، بغداد ، ٢٠٠٨ م ، ص ٦٨ .

(١) قاسم لزام جبر وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٧ .

لاعبوه هذه المهارة بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب ، بينما نرى العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبوه أنواع ركل الكرة بالصورة الصحيحة .

ثانياً . السيطرة على الكرة :

وهي أيضاً من المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن الواضح بأن اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة ، فضلاً عن أنه يكسب الوقت ، فاللاعب يهين الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة او التهديد او القيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية ، وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسة في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية .

ثالثاً . مهارة الدرجة :

وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان آخر في الملعب ، وتهدف الى :

- أ . اختراق صفوف دفاع المنافس ، والقيام بالمناولة والتهديد .
- ب . عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- ج . لسحب المنافس من اجل تنفيذ خطة معينة .
- د . تأخير اللعب وكسب الوقت .
- هـ . الدرجة ليست غاية ، بل وسيلة للوصول الى الفعالية التي تليها .

رابعاً . مهارة الخداع والمرادغة^(١) :

وهي تلك الحركات والفعاليات الفنية ، والبدنية ، والخطئية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة ، أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة ، والتخلص من المنافس لاداء واجب حركي اخر للسيطرة على ظروف المباراة .

(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٧١ .

مراحل تنفيذ المراوغة والخداع :

المرحلة الأولى : هي مرحلة التفكير والحل الذهني .

المرحلة الثانية : هي الحركات الكاذبة والعملية الوهمية لخداع المنافس .

المرحلة الثالثة : وهي أداء الفعالية الحقيقية للتغلب على المنافس ، ويجب أن تكون سريعة ومفاجئة .

وهناك عدة وسائل لتنفيذ المراوغة والخداع هي :

١. تغيير سرعة الركض من البطيء الى السريع او بالعكس .

٢. تغيير اتجاه الركض يمين يسار أمام خلف .

٣. استخدام أسلوب تبادل القدمين .

خامساً . التهديف :

للتهديف أهمية كبيرة لتحقيق الفوز وبدونه لا يتحقق النجاح ، لذا نجد ان للتدريب الطويل مراحل اعداد تهدف بشكل أساسي الى الكيفية التي توصل اللاعب الى المستوى العالي من الجاهزية في الجوانب البدنية والفنية والخطوية والنفسية ، والتي تؤدي في النهاية الى القدرة على التسجيل او توفير فرص التهديف الجيد والناجح في مرمى الخصم ، وهناك مبدأ يقول : " إن الفريق الذي يصنع اكثر من عشرة محاولات للتهديف فانه ابدأ لن يخسر المباراة ، والتهديف هو من اكثر الفعاليات والمهارات في كرة القدم التي يجب الاهتمام بها اثناء تدريب فرق كرة القدم .

٢-١-٣ امتلاك الكرة :

إن تطور اللعبة في الوقت الحاضر أدى الى الاهتمام بفنون اللعبة بشكل كبير ، وعليه يعد مبدأ حيازة الكرة من المبادئ المهمة ، إذ يعطي هذا المبدأ للفريق الحائز على الكرة فرصاً أكثر للوصول الى هدف المنافس ، وكذلك إمكانية عالية في احتمالية تسجيل الأهداف ، فضلاً عن ما تقدم من أهمية في الجوانب البدنية والخطوية والنفسية .

٢-١-٣-١ امتلاك الكرة والإعداد البدني :

هناك مبدأ معروف في مجال لعبة كرة القدم هو أن الكرة أسرع من اللاعب ، وعليه فالفريق الذي تكون الكرة تحت سيطرته يستطيع التحكم في نقل الكرات بشكل مريح بين أعضاء فريقه من منطقة الى أخرى وبدون بذل مجهودات كبيرة من جراء هذا التصرف الحركي ، إذ إن نقل الكرة بين أعضاء الفريق والتي تعد أساسية للعب الجماعي في المستوى العالي الى درجة كبيرة ، والتي يمكن التغلب بها على المسافة ، وإن طبيعة نقل الكرات وتميرها توضح طريقة لعب الفريق ، ومن ثم الاقتصاد في بذل الجهد^(١) .

وهذا يدل على حصول اقتصاد في صرف الطاقة ، وفي الوقت نفسه نلاحظ عكس ذلك بالنسبة للفريق الفاقد للكرة ، إذ يسعى أعضاء الفريق للجري في اتجاهات مختلفة وراء الكرة من أجل قطعها وحيازتها ، مما يؤدي هذا التصرف الى بذل مجهود كبير ، فضلاً عن صرف طاقة اكبر ، لذا فان حيازة الكرة من قبل الفريق يسهل عمله ، ومن ثم الاقتصاد في بذل الجهد ورفع القدرة على الأداء بشكل جيد طوال وقت المباراة^(٢) .

٢-١-٣-٢ امتلاك الكرة في تنفيذ الواجبات الخطئية :

إن النهج الخطئي الذي رسمته الكوادر التدريبية أثناء الوحدات التدريبية ، وكذلك اللاعبون خلال المباريات لا يمكن تطبيقها ، ويكتب لها النجاح بدون حيازة الكرة أي أن التصرفات الحركية الفردية والجماعية لا يمكن تحقيقها بدون الحيازة ، وعليه فإن إحداث الفراغات وتسهيل مهمة اللاعبين والواجبات الخطئية الفردية والجماعية لا يمكن أن تحقق بدون مبدأ امتلاك الكرة .

٢-١-٣-٣ امتلاك الكرة والإعداد النفسي :

(١) محمد بسيوني ومحمد فاضل ، الإعداد النفسي للاعبين بكرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٤م ، ص ٥١ .

(٢) ناظم كاظم جواد ، قياس الوقت الفعلي وعلاقته بنتائج مباريات الدوري الممتاز بكرة القدم في العراق ، أطروحة

دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧م ، ص ٨ .

" للإعداد النفسي للاعبين في الوقت الحاضر أهمية كبيرة خلال الوحدات التدريبية ، ولا يقل أهمية عن المتطلبات الأخرى للعبة ، إذ يهتم بتعويد اللاعب نفسياً لكي يستطيع في وقت المباراة استخدام أقصى قدراته الكامنة والمكتسبة في التدريب " (١) .

" ويؤكد معظم الخبراء أن رياضيي المستويات العليا يتقاربون من حيث المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، وهناك عامل مهم يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المباريات هو العامل النفسي " (٢) .

فالفريق الذي تكون الكرة بحوزته ، أي تحت سيطرته لديه القدرة في التصرف ، واختيار التنفيذ السليم سوف يكون في وضع نفسي أفضل من الفريق الذي يفقد الكرة ، إذ يكون هو البادئ في فرض إرادته على أرض الملعب ، وهذا بدوره يعزز الثقة بالنفس ، ومن ثم التأثير الإيجابي على المستوى ، أما الفريق الآخر فسوف يكون في وضع نفسي غير جيد ، إذ يشعر لاعبه بالتوتر النفسي خوفاً من إصابة مرماهم بهدف ، ويزداد هذا التوتر عندما يكون الفريق متأخراً في النتيجة ، ولأهمية مبدأ حيازة الكرة يمكن أن نقول عندما لا تكون للظروف الطبيعية أي تأثير على المستوى كون حيازة الكرة في بداية المباراة هي الأفضل من أجل تعزيز الجوانب النفسية للاعبين ومن البداية .

٢-١-٤ أهم العوامل المؤثرة في زيادة زمن امتلاك الكرة :

٢-١-٤-١ تطوير المتطلبات الأساسية للعبة كرة القدم :

هناك متطلبات أساسية للعبة وهي (الإعداد البدني ، والمهاري ، والخططي ، والنفسي) ، وهذه المتطلبات على الرغم من إمكانية فصلها بعضها عن البعض الآخر بشكل نظري ، إلا أنها في المباريات مترابطة ومتجانسة ويكمل بعضها البعض الآخر ، ويتأثر كل منها بالآخر ، إذ إن عقدة أو صعوبة التفوق في اللعب تعود الى أثر ترابط العوامل البدنية والمهارية والخططية والنفسية (٣) :

(١) صباح رضا صبر وصباح محمد مصطفى ، تدريب لاعبي كرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، العراق ، ١٩٩٠م ، ص ٤٩ .

(٢) حسن محمد عبد العبيدي ، علاقة القلق بالإنجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ ، ص ٢١ .

(١) ليس ريد وهودر وستوتن ، كرة القدم ، أساسيات للمدرب ، ط ١ ، دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم ، ٢٠٠٤م ، ص ٣٧ .

أولاً . الإعداد البدني :

يشمل الإعداد البدني عملية الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية ، إذ إن الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم في كرة القدم ، ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات بشكل جيد يجب إعداده إعداداً بدنياً متكاملاً ، لأن اللعبة تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً وعصبياً وصرف طاقة حركية مستمرة طوال وقت المباراة^(١) .

ثانياً . الإعداد المهاري :

" يعد أحد النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم ويهدف الى تطوير المهارات الأساسية الخاصة باللعبة وإتقانها "^(٢) .

ثالثاً . الإعداد الخططي :

" ويراد به جميع الإجراءات التي تتم قبل وخلال المنافسة والتي تضع اللاعب في موقف يمكنه من توجيه المنافسة تحت ظروف مناسبة قدر الإمكان ، وأن الهدف الرئيس للإعداد الخططي هو إعطاء إمكانية للاعب على تنظيم وتسيير المنافسة بحيث يخرج فائزاً ، أو أن يصل الى أفضل المستويات "^(٣) .

رابعاً . الإعداد النفسي :

وهي عملية نفسية مركبة يدخل فيها المستوى الإدراكي ، وكذلك الجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الواقعية ، وتهدف الى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وجماعات ،

(٢) سامي الصفار وآخرون ، كرة القدم ، ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، العراق ، ١٩٨٧م ، ج ١ ، ص ١٩١ .

(٣) محمد عبدة مفتي إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م ، ص ١٥ .

(١) هارة ، أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، العراق ، ١٩٩٠م ، ص ٢٧٦ .

وتتضح مظاهرها في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة والثبات الانفعالي ، والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع الرياضي المختلفة^(١) .

٢-١-٤-٢ التدريب المستمر والمتطور على مبدأ امتلاك الكرة :

لغرض تعويد اللاعبين والفريق على امتلاك الكرة لابد من التدريب على هذا المبدأ من خلال التطور والتغير المستمر في شكل التدريب .

٢-١-٤-٣ الخبرة السابقة :

" بمرور سنوات التدريب والمشاركة في المنافسات سيواجه اللاعب حلولاً جديدة في أساليب وصيغ ووسائل التدريب ، فاللاعب ذو الخبرة يكون مثابراً في إعداداته ويتحرك بدقة وفاعلية كبيرة ، وحسب ما يتطلب الموقف"^(٢) ، " واللاعب الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسة كثيرة فإنه سيكون مستعد للمنافسة وعلى مختلف المستويات في درجة جديدة من الاستعداد"^(٣) .

٢-١-٥ الخصائص الإحدى عشر للفرق الناجحة :

" أدرج اندي كراننت (Andy Crant) في مقال له نشرته انسايت (Insight) عام ٢٠٠٠ إحدى عشرة خاصية رئيسية تتعلق بالأداء الناجح للفريق"^(٤) .

ومن المسلم به أن المقصود بالفرق الناجحة هي الفرق التي فازت في عدد من المنافسات في عدد من البطولات ، لا الفرق التي فازت بمنافسة واحدة ، فمن الممكن بطبيعة الحال الفوز بمباراة واحدة دون التمتع بخصائص الأداء المتميز ، ومع ذلك فإن

(٢) محمد بسيوني وباسم فاضل ، دراسة تحليلية مقارنة للدلالات الموضوعية للاخطاء القانونية للفرق العربية (المغرب ، الجزائر ، العراق) المشتركة في بطولة العالم بكرة القدم ، المكسيك ، ١٩٨٦ ، بحث منشور ، الجزائر ، ١٩٨٧م ، ص ٢٨ .

(٣) ثاديوس بولنوفسكي ، نظريات التدريب الرياضي ، ترجمة : احمد سعيد ، مطبعة بغداد ، ١٩٧٦م ، ص ١٦ .

(٤) نزار الطالب وكامل طه الويس ، علم النفس الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٣م ، ص ٢٤٧ .

(١) انسايت Insight ، صحيفة اتحاد مدربي اتحاد كرة القدم ، ٢٠٠٠ .

الفرق التي حققت النجاح لمددٍ طويلة من الزمن عادةً ما تبدو متمتعة بالسماة التالية^(١) :

١. امتلاكها أو حيازتها للكرة أكثر .
٢. مهارات تهديفها أكثر .
٣. المزيد من الحركات الهجومية داخل مناطق الهجوم الحرجة .
٤. الهجوم من منطقة الوسط بفاعلية اكبر .
٥. القدرة على خلق فرص تسجيل من لعب كرة في الحيازة أو من اللعب المباشر .
٦. القدرة على خلق الأهداف ومحاولات التهديف من استعادة حيازة الكرة في نصفها الدفاعي .
٧. توالي تكرار استعادة الكرة في مناطق الهجوم .
٨. ثلثي نماذج لعب تتضمن ركضاً تتابعياً والمراوغة بالكرة وتمريرها نحو الأمام .
٩. استعمال المناولات العرضية لتسجيل الأهداف وخلق فرص للتسجيل .
١٠. الاستفادة القصوى من أوضاع اللعب .
١١. تنوع الأداء بعد عدد من المباريات .

٢-١-٦ حامض اللاكتيك :

يفضل معظم الباحثين قياس حامض اللاكتيك بدلاً من قياس الـ (VO₂MAX) للتعرف على قدرة الرياضي عند أداء رياضات التحمل ، فتركيز حامض اللاكتيك في الدم يعتمد على عوامل عدة منها (نوع الألياف العضلية ، وعدد المايوكوندريا في العضلات) .

أما قيمة الـ (VO₂MAX) فتعتمد على كفاية الجهازين الدوري والتنفسي مثل حجم دفع القلب في الدقيقة الواحدة ، وكمية الدم التي يدفعها القلب في الضربة الواحدة^(٢) ،

(٢) ليس ريد وهودر وستوتن ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

(١) كاظم جابر أمير ، الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط ٢ ، الكويت ، ١٩٩٩ م ،

وتؤكد الحقيقية الميدانية أنه نادراً ما يستخدم المدربون قياسات حامض اللاكتيك لتقويم مناهج التدريب والتعرف على تأثيرها على نظم إطلاق الطاقة الهوائية واللاهوائية ، إذ يعتمدون على الخبرة الشخصية في ذلك والملاحظ ان تطبيق مثل هذا النظام سيساعد على الارتقاء بمستوى كفاية الرياضيين ، ولتحقيق مثل ذلك يجب التعرف على المرحلة التي تبدأ فيها زيادة حامض اللاكتيك في الدم ، كذلك المرحلة التي يتركز فيها بدرجة تفوق القدرة على التخلص منه^(١) ، على أساس أن التغيير في مستوى حامض اللاكتيك وتركيزه مرتبط بتغيرات داخلية تخص عمليات الأكسدة في الأنسجة العضلية بدرجة أكبر من التكيف في القلب والأوعية الدموية^(٢) .

١-٦-١-٢ أهمية حامض اللاكتيك في التدريب الرياضي^(٣)(٤)(٥) :

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 القلب والرئة والأوعية الدموية في حين أن استجابة لاكتات الدم للمجهود له علاقة مباشرة بالتغيرات في العضلة وبالتمثيل الحيوي للطاقة في الجسم .
٣. 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 .
٤. يرتبط قياس حامض اللاكتيك بتحديد التدريب الزائد ، فعندما يؤدي لاعب كرة القدم تدريباته بشدة قليلة مع وجود مستوى عالٍ من تركيز حامض اللاكتيك فهذه علامة على التدريب الزائد .

(٢) بهاء الدين إبراهيم سلامة ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٩ .

(٣) بهاء الدين إبراهيم سلامة ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٢ .

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

(٥) محمد علي احمد القط ، فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباق ، القاهرة ، ٢٠٠٢م ، ج ١ ، ص ٢٤٣ .

(٦) كاظم جابر أمير ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٩ .

٢-١-٦-٢ الألم العضلي الناتج عن النشاط الرياضي :

يحدث الألم الناتج عن انقباض العضلي الثابت نتيجة عدم سريان الدم خلال العضلة العاملة ، مما يعوق وصول الأوكسجين الى العضلة ، ويمنع ازالة المواد المسببة للألم الى خارج العضلة ، كما أن هناك عدة مواد تنتج عن الانقباض العضلي وتتراكم في العضلة ، وتسبب الألم نتيجة استثارة النهايات العصبية الحسية في العضلة ، مثل حامض اللاكتيك الذي يؤدي الحقن به في العضلة الى الشعور بألم موضعي ، وهناك ثلاثة افتراضات لتغير الألم الذي يحدث عادة^(١) :

١. تراكم حامض اللاكتيك .

٢. التقلص العضلي .

٣. التمزق العضلي .

وعندما يتكون حامض اللاكتيك في العضلات وفي الدم ، وتزيد معدلات تكوينه يبدأ التعب في الظهور وقتياً وتدرجياً^(٢) .

٢-١-٦-٣ مصير حامض اللاكتيك في الجسم :

ينتج حمض اللاكتيك بواسطة العضلات اثناء النشاط الرياضي ، وله مصيران الاول : كمية قليلة منه تتحول الى البيروفات (Pyruvate) ، ومن ثم يتم تكسيه الى ماء وثنائي اوكسيد الكربون ، والثاني : معظم حامض اللاكتيك يتم تحويله الى جلوكوز بعملية تسمى (Gluconeogenesis) بحيث يتم نقل حامض اللاكتيك من العضلات الى الكبد في دورة تسمى دورة كوري ، ويتم فيها تحويله الى الجلوكوز الى كلايوجين (Glycogen) الذي يخزن في الكبد او العضلات ، هناك اختلاف بين العلماء في نسبة حامض اللاكتيك الذي يتحول الى جلوكوز ونسبة الذي يتحول الى بيروفات .

(١) علي البيك ومختار مهيب وعلاء عليوة ، راحة الرياضي ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م ، ص ٣٤-٣٥ .

(٢) طلحة حسام الدين وآخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مصر ، ١٩٩٧ م ، ص ٥٢ .

منهم من قال ٥٠% من الحمض يتحول الى جلوكوز ، ومنهم من قال ٢٠% من الحمض يتحول الى جلوكوز^(١) ، وهناك مصادر تقول أن جزء من حمض اللاكتيك يتم نقله الى القلب ليستخدمه في إنتاج الطاقة^(٢) .

٢-١-٦-٤ الوقت المناسب لتخلص الجسم من تراكم حامض اللاكتيك^(٣) :

أ . ١٠ دقائق يتخلص الجسم من ٢٥% من حامض اللاكتيك .

ب . ٢٥ دقيقة يتخلص الجسم من ٥٠% من حامض اللاكتيك .

ج . ١,١٥ ساعة يتخلص الجسم من ٩٥% من حامض اللاكتيك .

يمكن للرياضي تسهيل العملية البيولوجية الاعتيادية والتخلص من تراكم حامض اللاكتيك ، بأن يقوم بأداء جهد بدني اوكسجيني خفيف لمدة (١٥-٢٠) دقيقة كما في الهرولة الخفيفة ، والفائدة المتوفرة من القيام بهذا الجهد البدني الخفيف هي لاجل استمرار عملية التعرق ، والتي تساعد وتحافظ على عملية التخلص من تراكم حامض اللاكتيك^(٤) ، وهناك من يقول انه يرجع حامض اللاكتيك الى مستواه الطبيعي بعد ساعة تقريباً ، لان نصف العمر لحامض اللاكتيك في الدم هو ٩,٨ دقيقة " وهذا يعني : انه بعد ٩,٨ دقيقة التركيز سينخفض بمقدار النصف ، وبعد ١٩,٦ دقيقة سيهبط الى الربع"^(٥) .

٢-١-٦-٥ ملاحظات حامض اللاكتيك في النشاط الرياضي^(٦) :

أ . هو الناتج النهائي لعملية تحلل الجلوكوز بدون أوكسجين .

(١) C.Hogan , John Vissing and Russell Tupling Hyang Sootivho , Journal of Applied Physiologist ١٠٠:٢١٠٠ - ٢١٠٢ , ٢٠٠٦ . doi : ١٠ . ١١٥٢ /Japplphysiol . ٢١٣ . ٢٠٠٦ .

(٢) P.O. Astrand , E. Hultman , A. Julilin – Dannfelt and G. Reynolds . Disposal of Lactate dextring and after strenuous exercise in hamans . ١٩٩٩ .

(٣) محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة ، التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ م ، ص ٤٧٠ .

(٤) محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٧٠ .

(١) Guyton AC , Hall JE . Text book of medical Physiology ١٠th ed . Philadelphia , Pennsylvania : H/E Saunders , ٢٠٠٠ .

(٢) K. sahlin , R. C. Harris , B. Nylind and E. Hultman Lactatecon tent and in muscle samples obtained after dynamic exercise , Pflugers Archir European Journal of Physiology . ٢٠٠١ , p:٣٨ .

ب . يطلق مصطلح " إنتاج حامض اللاكتيك " بـ (Ra) ، ويطلق على التخلص منه بـ (Rd) .

ج . عادة في جسم الإنسان الطبيعي يكون هناك توازن بين إنتاج حامض اللاكتيك والتخلص منه (Ra=Rd) .

د . يتجمع حمض اللاكتيك في العضلة عندما يكون معدل إنتاجه في العضلة اكبر من معدل التخلص منه مما يؤدي الى تراكمه ، وبالتالي التوقف عن النشاط الرياضي .
هـ . إن تركيز حامض اللاكتيك في الدم في الفرد العادي (٠,١ - ٠,٢) ملليمول/لتر .

٢-١-٦-٦ كيف نقيس حامض اللاكتيك في الدم؟ :

هناك طرق تقليدية لقياس حامض اللاكتيك تتم عن طريق المعامل التقليدية في المستشفيات ، لكن ظهر مؤخراً طرق جديدة لقياس حامض اللاكتيك عن طريق أجهزة يدوية متطورة يمكنها قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم بنفس الطريقة التي تقوم بها أجهزة السكر اليدوية بقياس تركيز السكر في الدم^(١) .

٢-١-٦-٧ تراكم حامض اللاكتيك في العضلات :

بعد استهلاك الأوكسجين أكثر المؤشرات دقة لشدة وحجم الآليات الهوائية في تأمين الطاقة ، ويمكن لمستوى تطور التحلل السكري أن يقوم التغيرات التي تحدث خلال فترة العمل ، وفي اللحظات الأولى للاستعادة في تركيز حامض اللبنيك فإن درجة إسهام عملية الفسفوكرياتين في تأمين الطاقة للعضلات ، يمكن أن تحدد بمساعدة تركيز نواتج انحلال كرياتين الفسفور في الدم ، كما يمكن الحكم على إسهام الدهون في عملية الطاقة بمساعدة تركيز الدهون الطليقة والأجسام الكيتونية في الدم ، ويساعد تغير مؤشرات التوازن الحمضي والقلوي على الاستنتاج في قابلية الجسم بمقاومة التأثيرات السيئة للنواتج الحمضية في التبادل اللاهوائي .

يعتمد تركيز النواتج العرضية للتبادل في الدم على سرعة تكوينها في الخلايا وانتشارها خلال الأغلفة الخلوية ، واستخدامها من قبل الأعضاء والأنسجة المختلفة ،

(٣) الشبكة الدولية للمعلومات ، كتاب الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي .

وعليه فإن المؤشر نفسه الذي يتم قياسه في الدم بدقة متباينة يمكن في ظروف متباينة للنشاط العضلي أن يعكس التغيرات التي تحدث في الخلايا العضلية ، وإن وجود السكر في الدم يعني أشياء كثيرة حول سرعة تخشيد احتياطي الكربوهيدرات في الكبد ، ففي بداية العمل وكذلك عند تنفيذ تمرين قصير الزمن بقدرة عالية يتضاعف بتركيز السكر في الدم ، ليؤشر السرعة القصوى لتخشيد النشأ الحيواني والسرعة البطيئة لاستخدام العضلات للسكر (١) .

وعند تنفيذ عملٍ ما في ظروف مستقرة ، فإن تركيزه في الدم يكون مقارب لمستوى الراحة ، لأن سرعة وروده الى الدم وسرعة استخدامه في العضلات متساوية تقريباً ، وعند تنفيذ عمل طويل يهبط تركيز السكر في الدم الى دون الراحة ، لأن احتياطي النشأ الحيواني في الكبد وسرعة تخشيده تنخفض ، في حين يبقى احتياج الخلايا الى السكر عالياً ، ويعطي تغير تركيز حامض اللاكتيك في الدم تصوراً كافياً حول شدة عملية التحلل السكري ، ويتميز حامض اللاكتيك بكفاية وسرعة تنافذه من العضلات العاملة الى الدم (٢) .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة ناظم كاظم جواد (١٩٩٧) (٣) : (قياس الوقت الفعلي للعب وعلاقته بنتائج مباريات أندية الدوري الممتاز لكرة القدم في العراق) .

أهداف الدراسة :

١. معرفة الوقت الفعلي لحيازة الكرة لدى فرق أندية الدوري الممتاز لكرة القدم .
٢. معرفة العلاقة بين الوقت الفعلي لحيازة الكرة ونتائج المباريات .
٣. وضع ترتيب للوقت الفعلي للعينة .

فروض الدراسة :

(١) ريسان خريبط مجيد ، تراكم حامض اللينيك في العضلات ، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة ، السويد ، ١٩٩١ ، ص ٢٥ .

(١) ريسان خريبط مجيد ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ٢٦ .

(٢) ناظم جواد كاظم ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ٨ .

١. هناك علاقة ايجابية بين الوقت الفعلي لحيازة الكرة ونتائج المباريات .
 ٢. هناك فروق معنوية بين أندية بغداد والمحافظات في الوقت الفعلي .
- اما الباب الثالث ، فقد استخدم الباحث فيه المنهج المسحي واشتملت العينة على ملاحظة (٢٤) مباراة بنسبة مئوية بلغت (١٠%) من مجموع مباريات الدوري وبنسبة (٢٠%) من مجموع مباريات المرحلة الأولى .

ولقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١. تشير المباريات الى ان هناك وقتاً مفقوداً وكان أكثر الوقت يحدث عند ارتكاب الأخطاء ، حيث يزداد هذا الوقت عندما تلعب الفرق المتقاربة المستوى مع بعضها ويقل عندما يختلف مستوى الفرق بدرجة اكبر .
 ٢. هناك علاقة ايجابية بين الوقت الفعلي لحيازة الكرة ونتائج المباريات .
 ٣. هناك فروق معنوية في الوقت الفعلي بين فرق أندية بغداد والمحافظات .
- أما أهم التوصيات : فقد أكد الباحث على أهمية استثمار الوقت لأجل زيادة الوقت الفعلي .

٢-٢-٢ دراسة نصير عباس عيدان القرةغولي (٢٠٠١)^(١) : (تقنين أحمال تدريبية لخطوط اللعب على وفق أنظمة الطاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية باستخدام الاركاض للاعبي كرة القدم) .

أهداف الدراسة :

١. تقنين أحمال تدريبية لخطوط اللعب على وفق أنظمة الطاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية باستخدام الاركاض للاعبي كرة القدم .
٢. معرفة تأثير البرامج التدريبية في المتغيرات الفسيولوجية لخطوط اللعب .

فروض الدراسة :

(١) نصير عباس عيدان القرةغولي ، تقنين أحمال تدريبية لخطوط اللعب على وفق أنظمة الطاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لاستخدام الاركاض للاعبي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات الفسيولوجية القلبية والبعدية لخطوط اللعب ولصالح البعدية .
 ٢. هناك فروق معنوية في الاختبارات الفسيولوجية البعدية بين خطوط العب .
- اما الباب الثالث : فلقد احتوى على منهجية البحث وعينته والادوات المستخدمة والاختبارات والقياسات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب بعد الجهد والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين ومستوى حامض اللاكتيك بعد الجهد وضغط الدم الانقباضي والانبساطي بعد الجهد الخ من متغيرات الفسيولوجية) ، والبرامج التدريبية المعدة من قبل الباحث على وفق متغيرات الدراسة ، حيث كان البرنامج التدريبي الاول يهدف الى تطوير نظام الطاقة الاوكسجيني ، بينما كان البرنامج التدريبي الثاني يهدف الى تطوير نظام الطاقة (الفوسفاجيني واللاكتيكي) ، وأخيراً البرنامج الثالث الذي يهدف الى تطوير نظام الطاقة (اللاكتيكي والاكسجيني) .

أما أهم الاستنتاجات :

١. أظهر لاعبو خط الدفاع فرقاً معنوياً في المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب ، قياس حامض اللاكتيك في الدم الخ من متغيرات استخدمها الباحث في بحثه) مقارنة بلاعبي خط الوسط والهجوم نتيجة تأثير الحمل التدريبي المقنن لنظام الطاقة (AXP-CP[∧] L.A) .
 ٢. أظهرت نتائج لاعبي خط الهجوم تأثيراً معنوياً أكثر من مجموعة لاعبي خط الوسط في المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب ، قياس حامض اللاكتيك في الدم ومعدل ضغط الدم الانبساطي) .
- ٢-٢-٣ دراسة فلاح حسن عبد الله الخفاجي (٢٠٠٤)^(١) : (فترات الجهد البدني المختلفة وأثرها في تركيز حامض اللبنيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة) .

أهداف الدراسة :

(١) فلاح حسن عبد الله الخفاجي ، فترات الجهد البدني المختلفة وأثرها في تركيز حامض اللبنيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .

١. التعرف على فترات الجهد البدني المختلفة وأثرها في تركيز حامض اللبنيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة .

٢. التعرف على أي فترة من فترات الجهد يصل فيها حامض اللبنيك الى أقصى تركيز له .

فروض البحث وشملت :

١. ان حامض اللبنيك في الدم يصل الى أقصى تركيز له بعد الجهد المستمر .

٢. ان افضل فترة جهد للعبة كرة السلة هي فترة الجهد المنقطع (٤٥ ثا الى ١,٥ دقيقة عمل) .

اما الباب الثالث فقد تضمن : منهج البحث وإجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث كونه المنهج الملائم لعينته ، ثم اختارها بالطريقة العمدية ، وهم لاعبو أندية الرافدين والشامية وبواقع خمسة لاعبين من كل فريق .

أما أهم الاستنتاجات فهي :

١. ان تركيز حامض اللبنيك يصل الى أقصى تركيز له بعد الجهد المستمر اللاهوائي .

٢. ان تركيز حامض اللبنيك يبقى منخفضاً بعد الجهد المتقطع .

وقد أوصى الباحث بـ :

١. ضرورة مراعاة أنظمة إنتاج الطاقة عند تشكيل البرامج التدريبية وبما يتلاءم مع متطلبات الفعالية .

٢. اعتماد فترات الجهد البدني المتقطع في الدراسة عند بناء البرامج التدريبية لما لها من اثر في تخفيض معدل وزيادة حامض اللاكتيك بالدم .

٣. اجراء دراسات مشابهة لفعاليات جماعية اخرى ولفئات عمرية اخرى .

٢-٢-٤ دراسة حسين مكي محمود المعمار (٢٠٠٨)^(١) : (الاستشفاء بالتدليك المسحي الطولي والاهتزازي وتأثيره على تركيز حامض اللاكتيك بالدم للاعبين الشباب بكرة اليد) .

أهداف الدراسة :

١. التعرف على اثر طريقتي التدليك (المسحي الطولي والاهتزازي) في تركيز حامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة اليد .
٢. التعرف على أي من طريقتي التدليك (المسحي الطولي والاهتزازي) اسرع في استشفاء اللاعبين والعودة الى الحالة الطبيعية .

فروض البحث :

١. يفترض الباحث أن في طريقتي التدليك (المسحي الطولي والاهتزازي) تأثيراً في هبوط حامض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة اليد .
- اما الباب الثالث : فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه الملائم لحل مشكلة البحث وقد حدد الباحث مجتمع البحث ، وهم نادي كربلاء للشباب بكرة اليد ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

أما أهم الاستنتاجات :

- ١ . إن لطريقتي (التدليك المسحي الطولي والاهتزازي) في استعادة الاستشفاء أثراً إيجابياً في هبوط مستوى حامض اللاكتيك في الدم .
- أما اهم التوصيات التي أوصى بها الباحث :

- ١ . الاهتمام بالمؤشرات الفسلجية والبايوكيميائية عند تقنين الاحمال التدريبية ولاسيما مؤشر تركيز حامض اللاكتيك بالدم للتوصل الى نتائج اكثر دقة .
- ٢ . العمل على إنشاء قسم للطب الرياضي مع توافر الأجهزة والمستلزمات الطبية في كليات التربية الرياضية حتى يتسنى للمدربين إجراء كشف طبي دوري لتقييم اللاعبين .

(١) حسين مكي محمود المعمار ، الاستشفاء للتدليك المسحي الطولي والاهتزازي وتأثره على تركيز حامض اللاكتيك بالدم للاعبين الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ .

٢-٢-٥ دراسة حسن عبد الهادي الجنة (٢٠٠٩)^(١) : تأثير جهد المباراة بتراكيز انزيمات LDH/CPK وحامض اللاكتيك في الدم وعلاقتها بفاعلية الاداء لدى خماسي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز لمنطقة الفرات الاوسط) .

أهداف الدراسة :

- ١ . التعرف على مستوى تراكيز انزيمات LDH/CPK وحامض اللاكتيك وفاعلية الاداء .
- ٢ . التعرف على الفروق بتراكيز الانزيمات وحامض اللاكتيك بين القياس القبلي وبعد انتهاء الشوط الاول وبعد انتهاء الشوط الثاني .

أما فروض البحث :

- ١ . وجود فروق معنوية بتراكيز انزيمات LDH/CPK وحامض اللاكتيك لدى لاعبي خماسي كرة القدم (قبل المباراة - بعد انتهاء الشوط الاول - بعد انتهاء الشوط الثاني) .
- ٢ . هناك علاقة ارتباط معنوية بين تراكيز انزيمات LDH/CPK وحامض اللاكتيك في الدم وفعالية الاداء (بعد انتهاء الشوط الاول - بعد انتهاء الشوط الثاني) .

اما الباب الثالث : فقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، وقد حدد الباحث العينة وهم لاعبو الدوري العراقي الممتاز لخمسى كرة القدم .

أما أهم الاستنتاجات فهي :

(١) حسن عبد الهادي الجنة ، تأثير جهد المباراة بتراكيز انزيمات LDH/CPK وحامض اللاكتيك في الدم وعلاقتها بفاعلية الأداء لدى خماسي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز لمنطقة الفرات الاوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٩ .

- ١ . هناك تأثير لجهد المباراة على الأنزيمات وحامض اللاكتيك بعد انتهاء الشوط الاول وبعد انتهاء الشوط الثاني .
- ٢ . ان الارتفاع الواضح في مستوى تركيز الأنزيمات وحامض اللاكتيك بعد المنافسة في لعبة خماسي كرة القدم .

٢-٢-٢ أوجه الاختلاف والتشابه في الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية :

٢-٢-٢-١ أوجه الاختلاف :

- ١ . لقد استخدمت في بعض الدراسات السابقة المنهج التجريبي لحل مشاكل البحث.
- ٢ . لقد تم تحديد عينة البحث في بعض الدراسات السابقة من لاعبي كرة اليد للشباب وكرة السلة للمتقدمين .
- ٣ . لقد تم قياس الوقت الفعلي او زمن امتلاك الكرة عن طريق ساعات توقيت الكترونية ، بينما تم القياس في الدراسة الحالية عن طريق برنامج Dart Fish.
- ٤ . لقد تم قياس حامض اللاكتيك في الدم بعد الشوط الأول او بعد فترات جهد مختلفة .

٢-٢-٢-٢ أوجه التشابه مع الدراسة الحالية :

- ١ . لقد استخدمت في بعض الدراسات السابقة المنهج الوصفي لكونه اكثر ملاءمة لحل مشكلة البحث .
- ٢ . لقد تم تحديد عينة البحث في بعض الدراسات السابقة من لاعبي كرة القدم للدوري الممتاز بكرة القدم .
- ٣ . لقد تم قياس حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد أي بعد انتهاء المباراة .

٢-٢-٢-٣ الاستفادة من الدراسات السابقة :

تعد إفادة الباحث من اطلاعه على الدراسات السابقة من خلال :

- ١ . معرفة أدوات البحث الملائمة لمشكلة البحث .
- ٢ . معرفة طريقة قياس حامض اللاكتيك في الدم .

٣ . معرفة طريقة قياس وقت املاك الكرك وطبيعة قياس حامض اللاكتيك في الدم

٤ . كيفية استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث :

تتوقف الكثير من الإجراءات البحثية سواء في جمع البيانات وتحقيق الأهداف على نوع المنهج المستخدم ، ولهذا استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة المشكلة التي يدرسها الباحث ، وهذا ما اكده كل من (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، ١٩٩٩) الى ان البحث الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الحقائق والمظاهر^(١) .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

من أجل تحقيق أهداف البحث لابد ان يكون اختيار العينة بشكل مناسب مع طبيعة المشكلة ، إذ تعتبر العينة " هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث او النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله "^(٢) .

وتم اختيار عينة البحث الذي يمثل دوري النخبة بكرة القدم بالطريقة العمدية " إذ عادة ما تستخدم الاختيار العمدي للعينة عندما تمثل هذه العينة من وجهة نظر الباحثين المجتمع الاصيلي ، وهذا ما يعطي نتائج اقرب ما تكون الى النتائج التي يمكن التوصل اليها من المجتمع كله "^(٣) .

ولقد قام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العشوائية من بين (٢٠) فريقاً مشاركاً في دوري النخبة بكرة القدم ، إذ تم اختيار نادي الزوراء عن طريق القرعة ليكون العينة الرئيسية للبحث ، فضلاً عن الفرق المنافسة له في مباريات الدوري ، إذ تم اختيار (٥) مباريات من المرحلة الاولى للدوري العراقي بكرة القدم ، وتم تحليل (٤) لاعبين في كل مباراة لنادي الزوراء فضلاً عن (٤) لاعبين من النادي المنافس له في المباراة وضمن

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م ، ص ١٤٠ .

(٢) وجيه محبوب واحمد بدري ، البحث العلمي ، مطبعة جامعة بابل ، وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٢ م ، ص ٦٧ .

(٣) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، منهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار صفاء للنشر ، عمان ، ٢٠٠٠ م ، ص ١٣٧ .

المسجلين رسمياً ضمن استمارة المباراة وكشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم ٢٠١١-٢٠١٢ مراعيًا بذلك مراكز اللعب ، وبما يشكل نسبة ٣٦,٣٦% من مجموع عينة البحث :

جدول (١)

يوضح عينة البحث الرئيسية

ت	المتغيرات	عدد لاعبي الزوراء	النسبة المئوية	عدد الفريق المنافس	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية الكلية
١	الزوراء-زاخو	٤	%٢٠	٤	%٢٠	٨	%٢٠
٢	الزوراء-النجف	٤	%٢٠	٤	%٢٠	٨	%٢٠
٣	الزوراء-النفط	٤	%٢٠	٤	%٢٠	٨	%٢٠
٤	الزوراء-الشرقاظ	٤	%٢٠	٤	%٢٠	٨	%٢٠
٥	الزوراء-الكرخ	٤	%٢٠	٤	%٢٠	٨	%٢٠
	٥ مباريات	٢٠	%٢٠	٢٠	%٢٠	٤٠	%٢٠

٣-٢ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

لغرض جمع المعلومات التي تخص البحث تم استخدام الوسائل الآتية :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١. المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
٢. المقابلة الشخصية .
٣. استمارة استبانة لتحديد الوقت المناسب لقياس حامض اللاكتيك .
٤. استمارة تسجيل نتائج القياسات .
٥. استمارة قياس زمن امتلاك الكرة .

٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة :

١. برنامج خاص لقياس زمن امتلاك الكرة الدارت فش (Dart Fish) .
٢. جهاز قياس حامض اللاكتيك نوع Lactatepro Test Meter عدد (٣) .
٣. حاسبة لابتوب نوع HP عدد ١ .
٤. كاميرا نوع Sunny عدد ١ .
٥. أقراص CD نوع Imation عدد ١٠ .

٣-٤ الإجراءات التنظيمية :

اعتمد الباحث عند إجراء القياسات على الأسس العلمية لتحقيق أهداف البحث :

٣-٤-١ اختيار الفريق المساعد :

نظراً الى وجود متغيرين البحث المتمثلة بقياس زمن امتلاك الكرة وقياس نسبة حامض اللاكتيك ، فقد استعان الباحث بعدد من المساعدين^(*) لقياس زمن امتلاك الكرة للفريقين عن طريق برنامج خاص (Dart Fish) ، وقياس نسبة اللاكتيك في الدم عن طريق جهاز Lactatepro Test Meter ، إذ قام الباحث بشرح عملية القياس التي سوف تجري على اللاعبين بشكل مفصل ، ومن ثم أدائها لتسهيل مهمة الفريق المساعد .

٣-٤-٢ تصميم استمارة قياس زمن امتلاك الكرة :

(*) الفريق المساعد :

- ١ . م . د علي احمد
 - ٢ . م . م مثنى عبد الستار
 - ٣ . مدرب العاب حسين لطيف جلوب
 - ٤ . المصور علي عبد الكريم حسن
 - ٥ . حسين مهدي جواد
 - ٦ . فاضل طه علي
 - ٧ . حسين طه حسين
- كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .
- كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى .
- كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى .
- الجمعية العراقية للتصوير - المركز العام .
- طالب مرحلة رابعة - قسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .
- معاون طبيب (معالج فريق نادي الشرطة الرياضي) .
- معاون طبيب (معالج نادي الجيش الرياضي) .

تم تصميم استمارة لقياس زمن امتلاك الكرة عن طريق برنامج خاص (Dart Fish) لمعرفة الزمن الفعلي للمباراة ونسبة كل فريق بامتلاك الكرة في ملحق رقم (٤) ، وتم قياسه عن طريق برنامج (Dart Fish) .

٣-٤-٣ تصميم استمارة قياس حامض اللاكتيك :

تم تصميم استمارة لتسجيل نتائج قياس حامض اللاكتيك عن عينة البحث والمرفق صورة منها في الملحق رقم (٥) ، وذلك عن طريق جهاز قياس حامض اللاكتيك وكما يأتي :

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 denice) وهو الماني المنشأ .
٣. المتقاب (ابر الوخز) (Lancets) .
٤. الشريط الفاحص (Check Strip) .
٥. الشريط المدرج (Calibration Strip) .
٦. شرائط قياس حامض اللاكتيك (Test Strip) .
٧. بطاريتان لتشغيل الجهاز (٣ فولت - ليثيوم) (٣-Volt lithium) مصنوعة في شركة (Panasonic) نوع (CR٢٠٣٢) اندنوسية المنشأ .
٨. حقيبة حاملة للجهاز .

وزن الجهاز وابعاده :

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

بيئة عمل الجهاز :

الجهاز يعمل بدرجة حرارة من (٥٠-١٠٤) فهرنهايت أي ما يعادل (١٠-٤٠) درجة مئوية وبرتوية 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 اقل من (٠,٨ ملي مول/لتر) فستظهر على الشاشة كلمة (LO) بمعنى أوطأ من الحد المقرر وفي حالة ظهور تركيز اعلى من (٢٣,٢ ملي مول /لتر) فستظهر على الشاشة كلمة (HI) بمعنى اعلى من الحد المقرر .

المدى الذي يستغرقه ظهور التركيز عند القياس :

عند ملامسة قطرة الدم شريط الاختبار فان تركيز حامض اللاكتيك سيظهر على الشاشة بعد (٦٠) ثانية وعليه يبدأ العد التنازلي للثواني من (٥٩-١) ثانية 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 (١٠) ثواني بعدها سوف يظهر اولاً معدل (٢٠) قراءة والتي يعطيها رمز (A) بعدها تتسلسل القراءات من (١) وهو احدث قياس الى الرقم (٢) وهو اول قياس تم اخذه .

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 ازرار لتشغيله ، انما يتم تشغيله بواسطة هذا الشريط ، وعند وضع هذا الشريط يجب ان تظهر قراءة بين (٢,٦-٢,١ ملي مول /لتر) ، إذ ان القراءة المحصورة بين هذين الرقمين تدل على ان الجهاز متحسس بدرجة الحرارة والرطوبة وهو مستعد للبدء بالقياس ، وفي اغلب الاحيان يعطي الجهاز قراءة مقدارها (٢,٣ ملي مول/لتر) ، وفي حالة ظهور قراءة للجهاز اكثر من المدى المحدد للشريط الفاحص او اقل فهذا يدل على ان 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 اخراج الشريط الفاحص وادخال الشريط المدرج (Calibration Strip) ، إذ يوجد هذا في كل صندوق من صناديق اشربة قياس حامض اللاكتيك الذي يحمل ارقاماً بين (F-٠ الى F-١٢) مطبوعة على الشريط المدرج ، إذ إن الرقم للشريط المدرج يجب ان يطابق مع الرقم المطبوع على الجزء الخلفي لصندوق اشربة قياس حامض اللاكتيك ، ومن اجل التأكد من دقة النتائج يجب ان ينسجم رقم الشريط المدرج مع رقم الشريط الخاص بقياس حامض اللاكتيك ، بعدها يتم اخراج الشريط المدرج وادخال الشريط الثالث الخاص بقياس حامض اللاكتيك (Test Strip) ولكن يجب ان تسبق عملية ادخال الشريط الثالث عملية وضع المثاقب بجهاز المثاقب ومن ثم تعقيم احدى الاصابع بالكحول المعقم ومسحها جيداً (تجفيفها) ، ثم الضغط بجهاز المثاقب على احدى اطراف الاصابع ومن ثم ضغط الزر الجانبي لجهاز المثاقب ، إذ ستؤدي هذه العملية الى خروج المثاقب واختراقه (ثقبه) للجلد التي ستؤدي الى خروج قطرة دم توضع مباشرة على الشريط الثالث (Test Strip) وهو موجود في فتحة الجهاز الامامية الخاصة بالاشربة الثلاثة ، إذ ان نهايته ستكون ظاهرة ، والتي سيتم وضع قطرة الدم عليها والتي يجب ان تسيل من بداية الشريط الى بداية المنطقة المؤشر عليها بعلامة (+) ، وبعد وصول الدم الى هذه المنطقة سوف تظهر قراءة تنازلية للثواني على شاشة الجهاز من (٥٩) ثانية نزولاً الى (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 اجل الحصول على نتائج دقيقة وصحيحة وهذه المحاذير كما يأتي :
١. عدم تعريض جهاز الاختبار الى الغبار او الاوساخ وعند الانتهاء من استخدامه يجب اعادته الى الحقيبة الحاملة .
 ٢. عدم استخدام الجهاز بالقرب من الهاتف الخليوي .
 ٣. يجب ان يخزن في درجة حرارة تتراوح بين (٠-٥٠) درجة مئوية .
 ٤. تجنب حالات التغير السريع في درجة الحرارة التي قد تؤدي الى رطوبة تتكاثف داخل الجهاز .
 ٥. يجب وضع الجهاز في المكان المراد اجراء 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 البطاريتين لذلك يجب تبديلهما .
 ٨. يجب فتح الغلاف المعدني لشريط الاختبار بعناية وسحب الغلاف الى المنطقة المحددة بخطوط عريضة بيضاء ، ثم وضعه بالفتحة المخصصة من دون لمسه او تركه معرضاً الى الهواء لمدة طويلة ، وبعد وضعه يتم سحب باقي الغلاف الموجود .
 ٩. يجب ان نجعل حافة شريط الاختبار (التي تخرج من مكان خروج الشريط) تلامس الدم الموجود على حافة الاصبع ويبقى الاصبع قريباً من الشريط حتى سماع صوت المنبه وهو دليل على بدء عملية القياس مع تجنب اسقاط 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 ادخال شريط الاختبار .
١١. يجب ان تخزن اشربة الاختبار بدرجة حرارة من (٨,٣٣-٨٦) فهرنهايت أي ما يعادل (١-٣٠) درجة مئوية ، إذ ان الزيادة في درجات الحرارة والبرودة ستؤدي الى تدمير اشربة الاختبار .
١٢. يجب الابقاء على الغلاف المعدني لشريط الاختبار الاخير من اجل استخدامه مرة اخرى في سحب شريط الاختبار من داخل الجهاز وتجنب لمس قطرة الدم الموضوعه .
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 وتهمل ويتم الضغط على الاصبع واخذ قطرة دم اخرى (هذه النقطة تطبق على باقي الفعاليات وليس في السباحة لكون ان العرق في السباحة غير محسوس) .
١٤. التأكد من مدة صلاحية الشريط الخاص بالاختبار .
١٥. يجب ان 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 ان نقوم بسحب الشريط وادخاله مرة اخرى وذلك لوجود شحنات كهربائية غير منتظمة .

ملاحظات عامة عن جهاز قياس حامض اللاكتيك :

١. يحتوي الجهاز على صوت منبوع يعمل عند وضع الشريط الفاحص والتي عندها ستظهر على الشاشة (٨٨٨) بعدها سنسمع صوت المنبه مرة اخرى 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 اخرى ايضاً ، كذلك الشريط الخاص بالاختبار عند وضعه

- يظهر صوت المنبه وعند وصول قطرة الدم المناسبة وبالطريقة الصحيحة سوف يظهر صوت المنبه ايضاً وهو دليل على البدء بعملية القياس.
٢. يمكننا مسح النتائج المخزونة كلها باستخدام الشريط الفاحص ، ففي الوقت التي تظهر فيه النتائج نقوم بازالة الشريط الفاحص من جهاز الاختبار ونقوم بسرعة بادخاله مرة ثانية الى مكان دخول الشريط (خلال ثانيتين) ، إذ ستظهر على الشاشة كلمة (ALL) و (del) خمس مرات وبصورة متعاقبة والشاشة ستصبح عمياء لكون الاختبارات العشرين قد مسحت ، وفي حالة ازالة الشريط الفاحص عندما تكون كلمتي (ALL) و (del) في فلاش (ظهور واختفاء) فان النتائج المخزونة سوف لن تمسح .
٣. اما في حالة المسح المفرد لنتيجة معينة نقوم باستخدام الحافظة المعدنية لشريط الاختبار ، إذ نقوم فوراً باخراج الشريط الفاحص وادخاله مرة اخرى لتظهر على الشاشة كلمة (del) بمعنى ان النتيجة لم تخزن ،
٤. اما في حالة ترك الجهاز وهو يحتوي على (٢٠) نتيجة اختبار وقمنا باجراء اختبار الـ(٢١) فان نتيجة اقدم اختبار سوف تمسح .
٥. عند ترك الشريط المدرج بالجهاز فان الجهاز سوف يطفىء بعد مرور (٣) دقائق .

محاذير التعامل مع الدم :

ان التعامل مع الدم خطر جداً وان اهمال الشروط الصحية قد تسبب الاصابة بالامراض وفي بعض الحالات الشديدة قد تسبب الوفاة لذلك يجب اتباع النقاط الاتية عند التعامل مع الدم :

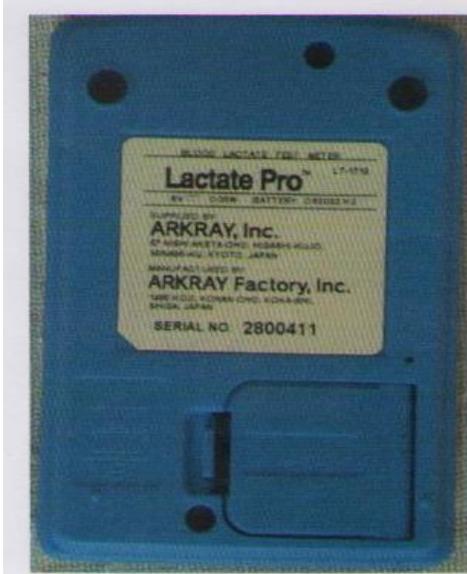
١. غسل اليدين بالماء الفاتر والصابون وتجفيفها جيداً من قبل الشخص الذي سيقوم بعملية سحب الدم (او الوخز بالجهاز الثاقب) .
٢. تعقيم مكان الوخز للشخص المختبر بالكحول من اجل ضمان عدم حصول حالات التلوث بالبكتريا .
٣. عدم استعمال المثقاب اكثر من مرة واحدة .

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

ان النقاط المذكورة جميعها سوف تجنب عملية تلوث الاخرين بالبكتريا المسببة للامراض المختلفة ، ومن ثم ضمان صحة الشخص الفاحص والشخص المختبر ، وبعد ذكر مواصفات الجهاز ومن اجل التوضيح الشامل والكامل سيقوم الباحث بعرض الجهاز مع كافة ملحقاته بصورة فوتوغرافية مع وضع عبارات توضيحية تحت كل صورة .

ملاحظة : ان المعلومات الخاصة بشروط استخدام الجهاز تم الحصول عليها من الكتيب المرفق بالجهاز الذي يحتوي على المعلومات الواردة والسابقة الذكر كلها ، اذ ان هذا الكتيب يحتوي على هذه المعلومات باللغتين الانكليزية واليابانية .

الصور الخاصة بالجهاز



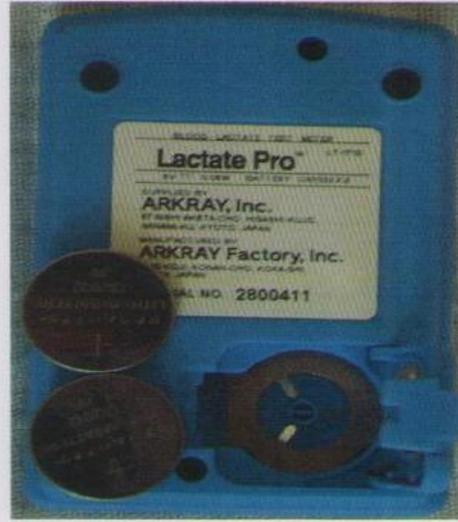
الصورة (3) توضح الرقم التسلسل للجهاز
والموضوع أعلى حجرة البطاريتين



الصورة (2)
توضح جهاز قياس حامض اللاكتيك



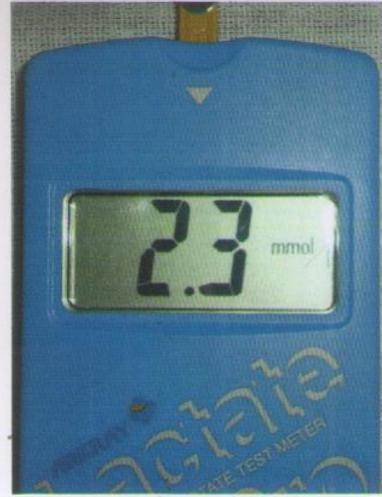
الصورة (5)
توضح الشريط الفاحص



الصورة (4) توضح حجرة البطاريتين قبل
وضعهما في داخل الحجرة



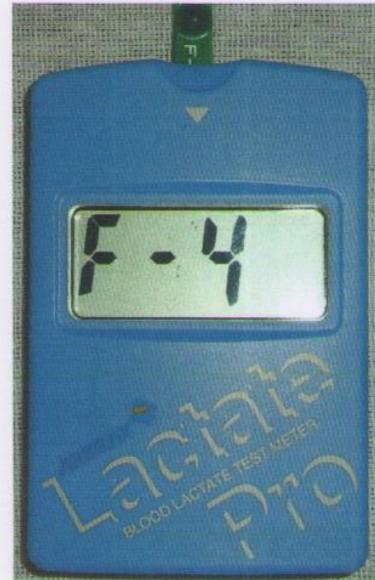
الصورة (7)
توضح الشريط المدرج



الصورة (6)
توضح القراءة الخاصة بالشريط الفاحص



الصورة (9)
توضح العلبة الخاصة بشرائط قياس حامض اللاكتيك

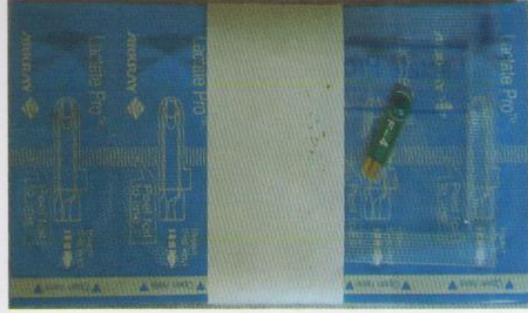


الصورة (8)
توضح القراءة الخاصة بالشريط المدرج



الصورة (11)

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



الصورة (10)

توضح الأشرطة الخاصة بقياس حامض اللاكتيك مع الشريط المدرج الخاص بهما

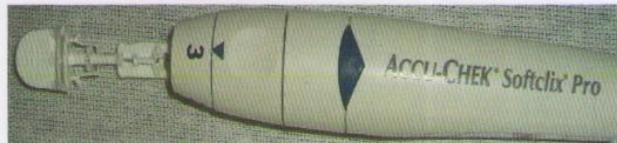
الصورة (12)
توضح شريط القياس بعد فتح الغلاف المعدني المحيط بها



الصورة (13)
توضح الجهاز الثاقب :



الصورة (14)
توضح الجهاز الثاقب مع المتقاب قبل وضعه في داخله





الصورة (15)
توضح الجهاز الثاقب وقد وضع بداخله المثقاب



الصورة (16)
توضح الجهاز الثاقب وقد وضع بداخله المثقاب مع سحب غطاء رأس المثقاب



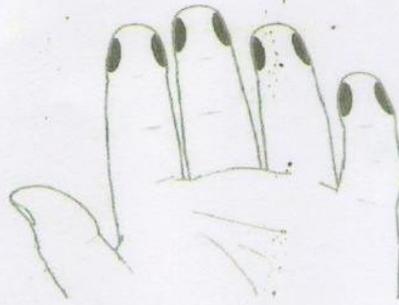
الصورة (18)
توضح العبوة الخاصة بالمثقاب (الإبر)



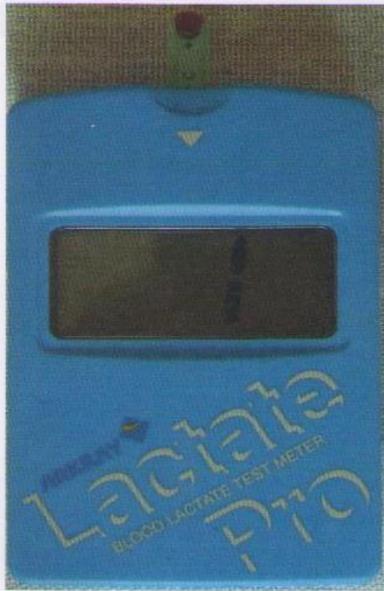
الصورة (17)
توضح المثقاب قبل الاستخدام وبعده



الصورة (19)
توضح حجم الدم الخارج بواسطة الجهاز الثاقب



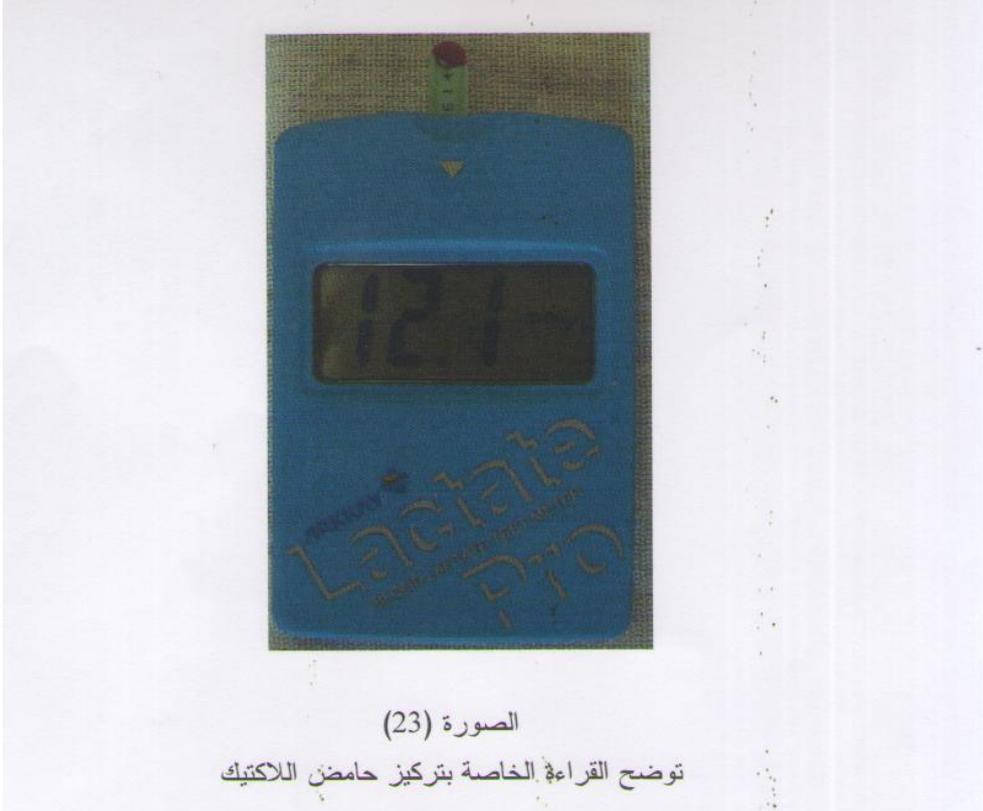
الصورة (20)
توضح أماكن اخذ عينة الدم



الصورة (22)
توضح شريط القياس مع قطرة الدم وقبل
ثانية من ظهور القراءة



الصورة (21)
توضح شريط القياس وهو موضوع في الجهاز
مع قطرة الدم وقبل 30 ثانية من ظهور القراءة



٣-٤-٤ المكان والادوات الخاصة بالبحث :

تم اختيار نادي الزوراء لقياس متغيرات البحث ، وذلك لكونه يمثل العينة الرئيسية للبحث ولتعاون ادارة النادي في تسهيل مهمة الباحث .

٣-٥ نسبة اتفاق الخبراء على تحديد الوقت المناسب لمشاركة اللاعبين وقياس

حامض اللاكتيك :

قام الباحث بعرض استمارة استبانة على الخبراء^(*) من ذوي الاختصاص الأكاديميين والمدربين لتحديد الوقت المناسب لقياس حامض اللاكتيك في مباريات كرة القدم والوقت المناسب لمشاركة اللاعبين في المباراة والمرفقة صورة من هذه الاستمارة في ملحق (٣) .

(*) استمارة الخبراء ملحق (١) .

تحديد الوقت المناسب لمشاركة اللاعبين في المباراة لقياس حامض اللاكتيك

ت	الوقت لقياس حامض اللاكتيك	يصلح	النسبة المئوية	الملاحظات
١	٤٥ - ٦٠ دقيقة		٣٠%	
٢	٦٠ - ٧٠ دقيقة		--	
٣	٧٠ - ٨٠ دقيقة		--	
٤	٨٠ - ٩٠ دقيقة		--	
٥	٩٠ دقيقة		٧٠%	
٦				

تحديد وقت إجراء الاختبار لقياس حامض اللاكتيك

ت	الوقت لقياس حامض اللاكتيك	يصلح	النسبة المئوية	الملاحظات
١	بعد المباراة من (١ - ٥) دقيقة		٢٠%	
٢	بعد المباراة من (٣ - ٧) دقيقة		١٠%	
٣	بعد المباراة من (٦ - ١٠) دقيقة		--	
٤	بعد المباراة من (١١ - ١٥) دقيقة		٧٠%	
٥				

" إن أفضل طريقة لاستكشاف مدى ملاءمة اداة البحث المهمة هو اختبارها قبل تنفيذها ، أي اجراء تجربة استكشافية (استطلاعية) للتثبيت من مشاكلها "(١) ، والتجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الاساسية اذ لا يجوز اجراء التجربة الاستطلاعية على نفس افراد العينة لانهم يتأثرون بالتدريب في التجربة الاستطلاعية مما يؤثر على نتيجة الاختبار او القياس "(٢) .

واجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للتحقق من مدى وضوح التعليمات ، ومدى دقتها ، وملاءمة البدائل ، ومدى استيعاب اللاعبين للقياس ، واستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها ، ومعرفة الوقت الذي يستغرقه القياس ، ولقد اجريت هذه التجربة على عينة من نادي ديالى الرياضي في مباراة ودية مع نادي كنعان الرياضي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١١/١١/١ بعد اخذ الموافقات والتسهيلات والتنسيق مع نادي كنعان الرياضي لاجراء هذه المباراة الودية ، وجرت هذه المباراة في الساعة الثانية بعد الظهر في ملعب نادي ديالى الرياضي ، ولقد اجريت جميع القياسات من حيث اخذ الدم من (٤) لاعبين من نادي ديالى الرياضي بعد انتهاء المباراة من (٣-٧) دقائق ، وقام الفريق المساعد بتسجيل نتائج القياس بالاستمارة المخصصة لهذا القياس وكان الهدف من التجربة هو :

١ . الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تحدث خلال التجربة الرئيسية ومحاولة تجنبها .

٢ . معرفة إمكانية تطبيق برنامج Dart Fish

٣ . مدى ملاءمة طريقة القياس لافراد العينة .

٤ . مدى جاهزية الجهاز المستخدم لقياس حامض اللاكتيك .

٥ . التعرف على كفاية فريق العمل المساعد .

٧-٣ التجربة الرئيسية :

(١) روجرويمر وجوزيف دومنيك ، مقدمة في اسس البحث العلمي ومناهج البحث الاعلامي ، ترجمة : صالح خليل ، ط٦ ، دار أرم للدراسات والنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١م ، ص ١٨٤ .

(٢) وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١م ، ص ٨٢ .

قام الباحث باجراء قياس زمن امتلاك الكرة ، وقياس نسبة تراكم حامض اللاكتيك على لاعبي دوري النخبة بكرة القدم للموسم ٢٠١١-٢٠١٢ وعلى ملعب نادي الزوراء الرياضي ، إذ قام الباحث بتتبع مباريات نادي الزوراء الرياضي مع الفرق الأخرى المنافسة ، حيث تم تحديد مواعيد مسابقة مع إدارة لاعبي نادي الزوراء الرياضي والفرق المنافسة الأخرى لإجراء القياس ، وقام الباحث بشرح تفصيلي للاعبين عن خطوات اجراء القياسات وعن اهمية هذا البحث والفائدة التي يمكن ان يستفيد منها اللاعبين والمدربين من هذه النتائج ، اذ تم قياس زمن امتلاك الكرة عن طريق التنسيق مع السيد عبد الامير ناجي لاعب المنتخب الوطني السابق وعضو الهيئة الادارية لنادي الزوراء الرياضي ومحلل في قناة الرياضية العراقية لاستخدام برنامج متطور ، والمسمى بالدارت فش (Dart Fish) ، اذ إن هذا البرنامج يعطي بيانات خاصة عن كل مباراة ومن ضمنها الزمن الفعلي للمباراة ، إذ يقوم البرنامج بحذف كل من الوقت الضائع من المباراة من حيث الكرات الخارجة والمخالفات والتوقفات الحاصلة في المباراة ، وبعد ذلك يعطي زمن امتلاك الكرة لكل فريق في المباراة .

فضلاً عن ذلك تم قياس حامض اللاكتيك من خلال اخذ عينة الدم من لاعبي الفريقين وحسب الخطوات الاتية :

١. اخذ أربعة لاعبين من كل فريق أي من كل مركز لاعب او لاعبين تقريباً لقياس حامض اللاكتيك .
٢. القياس يكون بعد نهاية المباراة من (٣-٧) دقائق .
٣. استعمال ثلاثة اجهزة لقياس حامض اللاكتيك حتى نستطيع السيطرة على وقت إجراء القياس .
٤. تسجيل نتائج القياس في استمارة التسجيل الخاصة المصممة لهذا الغرض .

٣-٨ الوسائل الإحصائية^(١)^(٢) :

تم استخراج النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS وفق الوسائل

التالية :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل ارتباط البسيط (بيرسون) .
٤. الاختبار التائي (t-test) للعينات المستقلة .
٥. معنوية دلالة الارتباط .
٦. النسبة المئوية .

(١) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠م ، ص ٢٠٨ .

(٢) عايد كريم الكفاني ، مقدمة الاحصاء وتطبيقاته SPSS ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق ،

٢٠٠٩م ، ص ١٢٨ .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها :

٤-١-١ عرض وتحليل زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم

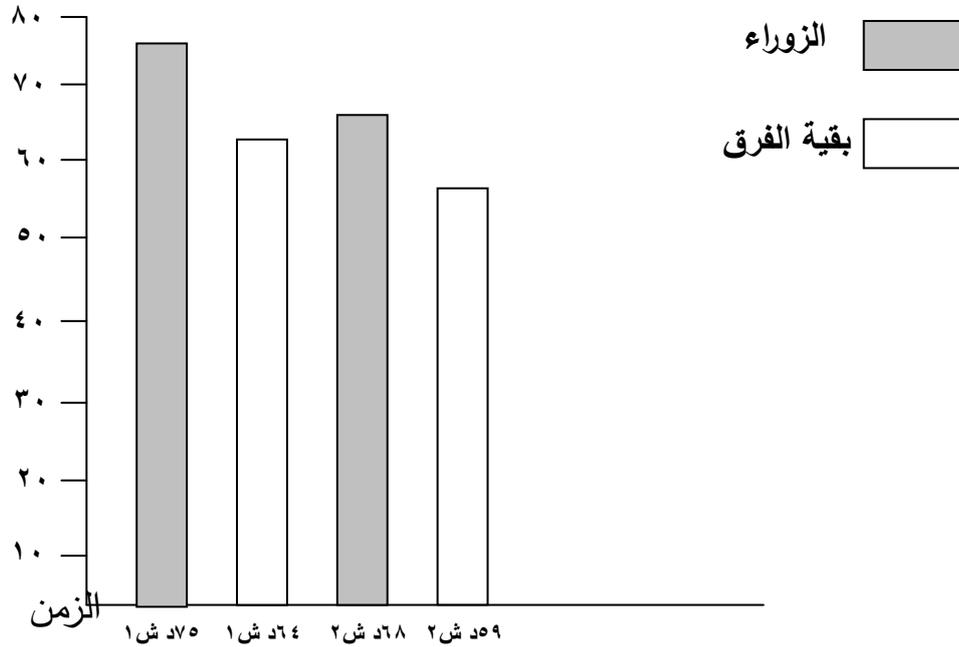
جدول (٢)

يوضح زمن امتلاك الكرة والنسبة المئوية لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم

ت	الفرق	عدد المباريات	مجموع الوقت الفعلي للشوط الأول مع الوقت المضاف	النسبة المئوية	مجموع الوقت الفعلي للشوط الثاني مع الوقت المضاف	النسبة المئوية
١	الزوراء	٥	١٤٣	%٣١	٦٨ د	%٢٩
٢	بقية الفرق		١٢٣	%٢٦	٥٩ د	%٢٥

من الجدول (٢) يتضح أن الوقت الفعلي للشوط الأول لجميع المباريات لنادي الزوراء كان (٧٥) دقيقة ، بنسبة مئوية قدرها (٣٣%) ، أما الوقت الفعلي للشوط الثاني فكان (٦٨) دقيقة وبنسبة مئوية قدرها (٢٩%) في حين كان مجموع الوقت الفعلي للشوطين الأول والثاني (١٤٣) دقيقة ، بنسبة مئوية قدرها (٣١%) .

أما بقية الفرق فقد كان مجموع الوقت الفعلي للشوط الأول لجميع المباريات (٦٤) دقيقة وبنسبة مئوية (٢٨%) ، في حين كان الوقت الفعلي للشوط الثاني (٥٩) دقيقة وبنسبة مئوية قدرها (٢٥%) أما مجموع الوقت الفعلي للشوطين الأول والثاني فقد كان (١٢٣) دقيقة ، وبنسبة مئوية قدرها (٢٦%) .



شكل (١)

يوضح زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم لخمس مباريات
٤-١-٢ عرض نتائج فروفات زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري
النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

يوضح فروفات زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة
القدم

الدلالة	قيمة T		بقية الفرق		الزوراء		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س-	ع	س-		
معنوي	١,٦٩	٢,٨٣٨	٠,٤٩٨	٢٤,٥٨	٠,٥٤٣	٢٩,٢٦	دقيقة	زمن امتلاك الكرة

(* قيمة T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨)

من الجدول (٣) يتضح أن الوسط الحسابي لزمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء كان (٢٩,٢٦) وبانحراف معياري (٠,٥٤٣) ، أما الوسط الحسابي لزمن امتلاك الكرة لبقية الفرق فبلغ (٢٤,٥٨) وبانحراف معياري قدره (٠,٤٩٨) ، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت

(٢,٨٣٨) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٦٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) ، مما يدل على وجود فروق معنوية في زمن امتلاك الكرة بين نادي الزوراء وبقية الفرق ولصالح نادي الزوراء .

ويرى الباحث ان مستوى الأداء الفني لنادي الزوراء يفوق بقية الفرق بامتلاكه لمعظم المهارات الهجومية والدفاعية والتهديف والمراوغة والمناولة ، الأمر الذي انعكس ايجابياً على زمن امتلاك الكرة ، إذ إن : " للجانب الفني دوراً فاعلاً في زيادة الوقت الفعلي للعب لذلك يجب الاهتمام بتطوير الإمكانيات الفنية للاعبين " (١) .

" وكذلك أشار (غزي صالح) انه أصبح لزاماً على لاعبي الفريق وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع المنافس والاستحواذ على الكرة بالقدر الكافي التي يمكن من خلاله السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى النسب من الأهداف وإبداء العروض الشيقة والجميلة داخل الملعب وأثناء المباراة ، وهذا لا يكون الا بامتلاك اللاعبين القدر الكافي من المهارة الفنية التي تسمح بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها " (٢) .

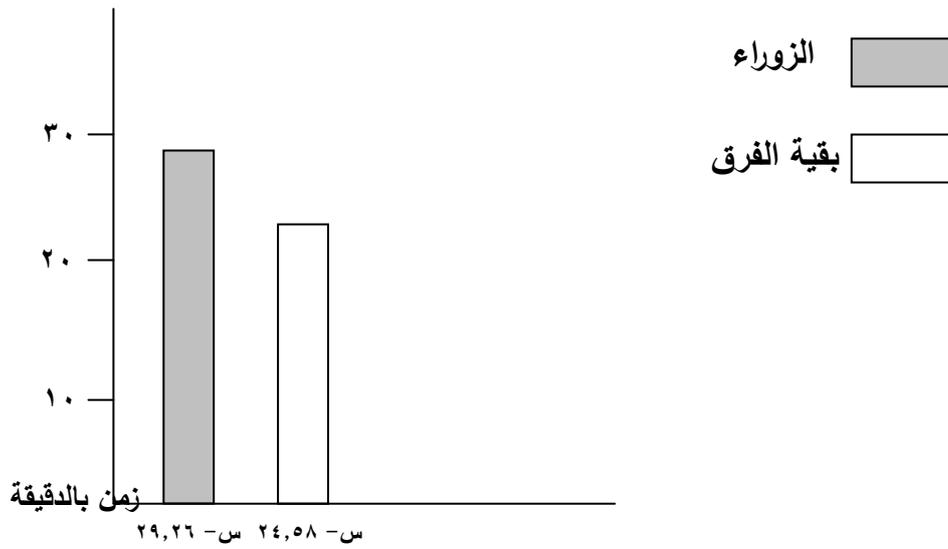
وهنا لا بد من الإشارة الى أن أفضل فرق العالم مثل أندية (برشلونة وريال مدريد) الاسبانيين يلجئون لاعبوه مبدأ امتلاك الكرة لأطول فترة ممكنة أثناء المباراة ، وتشير التقارير أن وقت امتلاك الكرة لنادي برشلونة بلغ (من ٣٥ - ٤٠ دقيقة) (**)(*) تقريباً على مدى شوطي المباراة ، مما يدل على أهميتها في لعبة كرة القدم ، وبالتالي إحراز الأهداف وخلق الفراغات والاستثمار الأمثل للوقت أثناء المباراة .

(١) ناظم كاظم جواد ، مصدر سبق ذكره ، ص ٧٣ .

(٢) غازي صالح محمد ، كرة القدم المفاهيم والتدريب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المستنصرية ، ط ١ ، عمان ، الاردن ، ٢٠١١م ، ص ٩٤ .

(*) مجلة FIFA التي تصدر عن الاتحاد الدولي لكرة القدم ، ٢٠١٢ .

(**) نسبة امتلاك الكرة لنادي برشلونة وريال مدريد ملحق (٨) .



شكل (٢)

يوضح الأوساط الحسابية لزمان امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم

٢-٤ عرض نتائج نسبة تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق

دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها :

١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج نسبة تراكم حامض اللاكتيك الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم

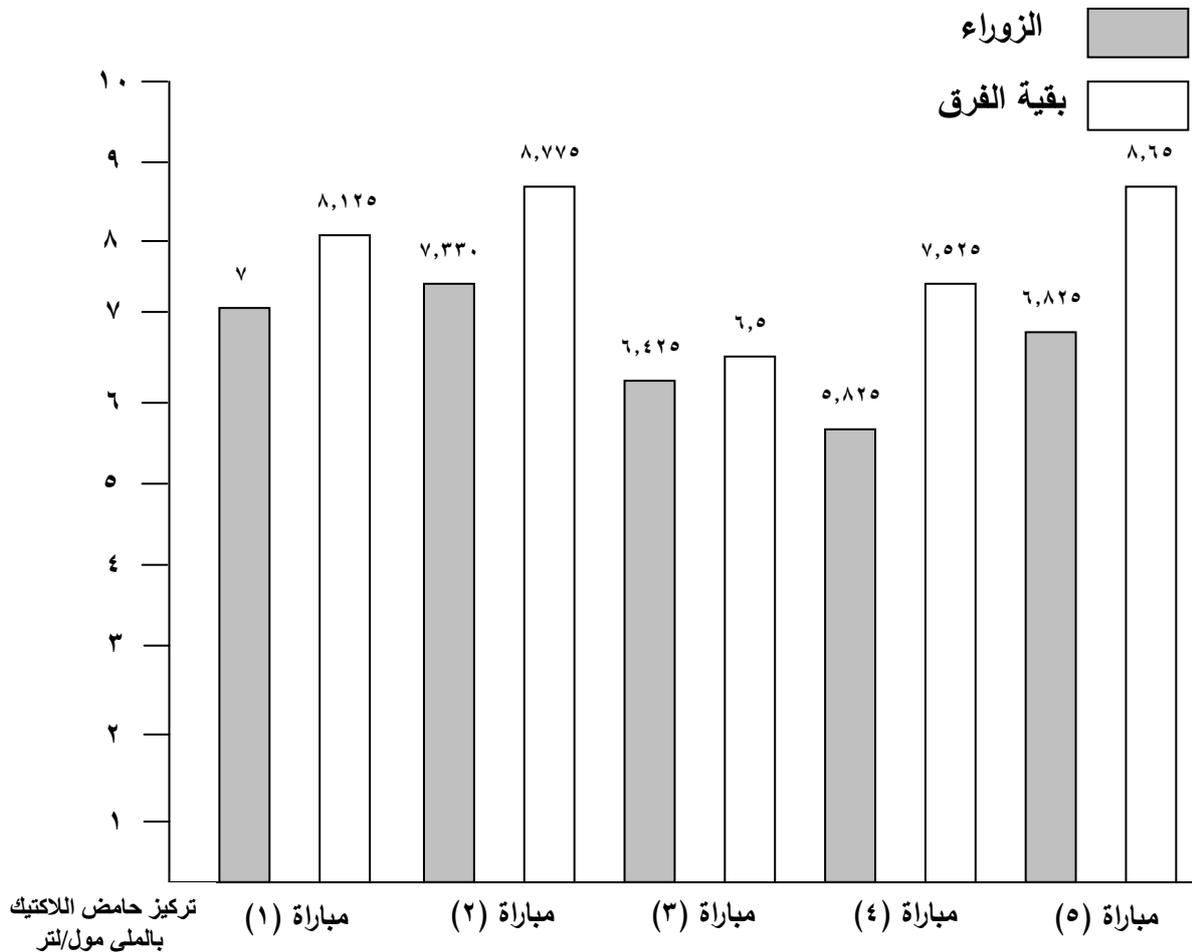
جدول (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة الكرة القدم

المتغيرات		المباراة الأولى		المباراة الثانية		المباراة الثالثة		المباراة الرابعة		المباراة الخامسة	
الفرق		ع	-س	ع	-س	ع	-س	ع	-س	ع	-س
الزوراء		٢,٠٣	٧	٢,٢٩	٧,٣٣٠	١,٥١	٦,٤٢٥	١,١٥	٥,٨٢٥	٣,١٧	٦,٨٢٥
بقية الفرق		١,٥٦	٨,١٢٥	٢,٦٠	٨,٧٧٥	١,٣٥	٦,٥	٤,٠٧	٧,٥٢٥	٢,٠٤	٨,٦٥

من الجدول (٤) يتضح أن الوسط الحسابي لنسبة تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء في المباراة الأولى كان (٧) وانحراف معياري (٢,٠٣) ، أما بقية الفرق فكان الوسط الحسابي (٨,١٢٥) والانحراف المعياري (١,٥٦) ، في حين كان الوسط الحسابي لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء في المباراة الثانية (٧,٣٣٠) والانحراف المعياري

(٢,٢٩) ، أما الوسط الحسابي لبقية الفرق كان (٨,٧٧٥) والانحراف المعياري (٢,٦٠) في حين بلغ الوسط الحسابي لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء في المباراة الثالثة (٦,٤٢٥) بانحراف معياري (١,٥١) ، أما الوسط الحسابي لبقية الفرق فكان (٦,٥) وبانحراف معياري (١,٣٥) ، أما المباراة الرابعة فكان الوسط الحسابي لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء (٥,٨٢٥) بانحراف معياري (١,١٥) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لبقية الفرق (٧,٥٢٥) وبانحراف معياري (٤,٠٧) ، أما في المباراة الخامسة فكان الوسط الحسابي لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء (٦,٨٢٥) بانحراف معياري (٣,١٧) ، في حين كان الوسط الحسابي لبقية الفرق (٨,٦٥) وبانحراف معياري (٢,٠٤)



شكل (٣)

الأوساط الحسابية لتراكم حامض اللاكتيك الزوراء وبقية فرق دوري النخبة الكرة القدم لخمسة مباريات

٤-٢-٢ عرض نتائج فروقات نسبة تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

جدول (٥)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية
نسبة تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية الفرق

الدالة	قيمة T		بقية الفرق		الزوراء		عدد لاعبي المياريات	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س-	ع	س-			
معنوي	١,٦٩	١,٧٧٥	٢,٤٠٠	٧,٩١٥	١,٩٨٠	٦,٦٨٠	٤٠	مليمول	تراكم حامض اللاكتيك

(* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨)

من الجدول (٥) يتضح أن الوسط الحسابي لنسبة تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء كان (٦,٦٨٠) وبانحراف معياري (١,٩٨٠) ، أما الوسط الحسابي لتراكم حامض اللاكتيك لبقية الفرق فبلغ (٧,٩١٥) وبانحراف معياري قدره (٢,٤٠٠) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (١,٧٧٥) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٦٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) ، مما يدل على وجود فروق معنوية في تراكم حامض اللاكتيك بين نادي الزوراء وبقية الفرق .

ويرى الباحث أن الفروق المعنوية لنادي الزوراء يعود الى قدرة اللاعبين البدنية والمهارية على عكس جهودهم التدريبية وتطبيق المفردات والوحدات في المباريات ، إذ إن " مستوى حامض اللاكتيك يعد مؤشراً مهماً لمستوى شدة التدريب " (١) ، وهو ما أنعكس ايجابياً على نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم ، وهو ما أفر حدوث التعب لدى اللاعبين ، " إذ إن ترسب حامض اللاكتيك يؤثر في القدرة العضلية وعلى الاستمرار في تطبيق الاداء بنفس الشدة وبدون تعب " (٢) .

(١) محمد عثمان ، موسوعة ألعاب القوى ، دار الكويت للنشر ، الكويت ، ١٩٩٩م ، ص ٣٨ .

(٢) بهاء الدين سلامة ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٧ .

٤-٣ عرض نتائج علاقة زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء الرياضي وتحليلها ومناقشتها

جدول (٦)

يوضح معامل الارتباط بين زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لنادي الزوراء

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط		المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	
معنوي	٠,٤٤	٠,٦٧	زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (ر) المحسوبة بين زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لنادي الزوراء كان (٠,٦٧) ، وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) ، مما يدل على وجود معامل ارتباط عكسي بين زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء .

ويعزو الباحث علاقة زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك الى أن هذه الخاصية التي تجمع المهارات الأساسية التي تتأثر بمستوى أداء اللاعبين ، وان إجادتها يؤدي الى تقليل الجهد المبذول والطاقة المستهلكة إذ إن : " الفرق الناجحة تستحوذ على الكرة أكثر ، الأمر الذي يساعد الفريق على (١) :

١. الهيمنة على مجريات المباراة .
٢. استغلال نقاط ضعف دفاع المنافس .
٣. تقليص احتمالية التنازل عن الاصابة .
٤. تقادي تبذير الطاقة في مطاردة الكرة لاستعادة حيازتها " .

(١) دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

٤-٤ عرض نتائج علاقة زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لبقية الفرق وتحليلها ومناقشتها

جدول (٧)

يوضح معامل الارتباط بين زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لبقية الفرق

المتغيرات	معامل الارتباط		الدلالة الإحصائية
	المحسوبة	الجدولية	
زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك	٠,٧١٨	٠,٤٤	معنوي

يتضح من الجدول (٧) ان قيمة (ر) المحسوبة لزمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لبقية الفرق كان (٠,٧١٨) ، وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٤٤) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) ، مما يدل على وجود معامل ارتباط عكسي بين زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لبقية الفرق .

ويعزو الباحث الى أن سبب علاقة زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لبقية الفرق الى أن اللاعبين يتمتعون بمؤهلات مهارية وبدنية جيدة ، مما تسبب في الاستمرار في الأداء بصورة جيدة ، وهو ما قلل من نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم ، إذ يشير محمد عدنان : " بان مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الأساسية التي تعطي دلالة على إمكانية مقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء مما يعني ان الفريق الذي يظهر عنده مستوى تركيز حامض اللاكتيك اقل تكون عنده القدرة اكبر للاستمرار في الأداء من غيره الذي يظهر عند تركيز الحامض بمستوى عالٍ " (١) .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

١. إن زيادة زمن امتلاك الكرة له دليل ايجابي على تطور الجوانب البدنية المهارية والخطوية للاعبي كرة القدم .
٢. إن قلة نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم دليل ايجابي على تطور الكفاية الوظيفية للاعبي كرة القدم .
٣. إن زيادة زمن امتلاك الكرة له علاقة عكسية مع نسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم للاعبي كرة القدم .
٤. قلة الاهتمام باجراء قياس زمن امتلاك الكرة والاختبارات الوظيفية لاعبي كرة النخبة بكرة القدم .
٥. تمتع لاعبي فريق الزوراء بمستوى بدني ومهاري جيد مقارنة ببقية لاعبي الفرق من خلال ما عكسه مؤشر زمن امتلاك الكرة .
٦. تمتع لاعبي فريق الزوراء بمستوى وظيفي عالي مقارنة ببقية لاعبي الفرق من خلال ما عكسه مستوى انخفاض تركيز حامض الاكتيك .

٥-١ التوصيات :

١. وضع مناهج تدريبية باستخدام تقنيات حديثة تساعد على رفع مستوى مبدأ امتلاك الكرة .
٢. تعميم نتائج هذا البحث على الفرق والأندية الرياضية الأخرى بكرة القدم .
٣. إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى وفئات عمرية مختلفة .
٤. الاهتمام بأرضية الملاعب حيث أنها تؤثر بشكل كبير على الأداء الفني والمهاري للاعبين .
٥. إجراء اختبارات وقياسات دورية لحامض اللاكتيك لفرق أندية النخبة بكرة القدم .

الملاحق (١)

أسماء الخبراء حسب القدم العلمي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	ناظم كاظم جواد	أ.د.	اختبارات وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٢	عبد الرحمن ناصر	أ.د.	اختبارات وقياس كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٣	احمد رمضان	أ.م.د.	علم النفس الرياضي كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٤	عباس فاضل	أ.م.د.	فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٥	اياذ حميد	أ.م.د.	علم التدريب كرة يد	كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى
٦	وسن حنون	أ.م.د.	فلسجة كرة سلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٧	قيس جياذ	أ.م.د.	فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٨	فراس مطشر	أ.م.د.	فلسجة كرة سلة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٩	ليث إبراهيم	م.د.	علم التدريب كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
١٠	علي احمد	م.د.	فلسجة سباحة	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

الملحق (٢) تسهيل المهمة

<p>MINISTRY Of Higher Education & scientific Research University Of Diyala Basic Education College</p>		<p>وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة ديالى كلية التربية الاساسية</p>
<p>NO: Date:</p>	<p>رقم الوزارة للبريد الإلكتروني رقم الوزارة للبريد الإلكتروني</p>	<p>العدد : ٢٩٦٩ التاريخ : ٢٠١١/١٢/٤</p>
<p>إلى/أندية النخبة العراقية لكرة القدم م/تسهيل مهمة تحية طيبة....</p> <p>يرجى التفضل بتسهيل مهمة طالب الدراسات العليا (وسام جليل سبع) تخصص (التربية الرياضية) الموسومة بـ (زمن امتلاك الكرة وعلاقتها بنسبة تراسم حامض اللكتيك في مباريات دوري النخبة بكرة القدم) لإتمام متطلبات الرسالة.</p> <p>مع وافر الاحترام</p> <p>ا.د عباس فاضل الدليمي العميد وكالة ٢٠١١ / ١٢ / ٤</p> <p>نسخة منة إلى : - الدراسات العليا . - ملفه الطالب .</p>		
<p>Iraq - Diyala - Baquba E-Mil</p> <p>مطبعة جامعة ديالى ٥٣١٠٧٣ هـ basiceeducation@diyalauniv-iq.net</p> <p>العراق - ديالى - باقوبية البريد الإلكتروني</p>		

المالح (٣)

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استمارة إستبانة

بيان رأي الخبراء في تحديد الوقت المناسب لقياس حامض اللاكتيك في مباريات كرة القدم لدوي النخبة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث معرفة وجهات نظركم حول اختيار الوقت المناسب لقياس حامض اللاكتيك أسيد في مباريات كرة القدم لدوري النخبة لاستخدامه في بحثه الموسوم بـ(زمن امتلاك الكرة وعلاقته بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في مباريات كرة القدم لدوري النخبة)

نظراً الى ما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ، أرجو التفضل بتحديد اختياراتكم بما ترونه مناسباً مع موضوع بحثي وذلك بوضع علامة (√) على الوقت المناسب .

مع الشكر والامتنان

* ملاحظة : يمكن تأشير أكثر من وقت .

الاسم :

المرتبة العلمية :

تاريخ الحصول على المرتبة العلمية :

التخصص :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

طالب الماجستير

وسام جليل سبع

تحديد الوقت المناسب لمشاركة اللاعبين في المباراة لقياس حامض اللاكتيك

ت	الوقت لقياس حامض اللاكتيك	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	٤٥ - ٦٠ دقيقة			
٢	٦٠ - ٧٠ دقيقة			
٣	٧٠ - ٨٠ دقيقة			
٤	٨٠ - ٩٠ دقيقة			
٥	٩٠ دقيقة			
٦				

تحديد وقت إجراء الاختبار لقياس حامض اللاكتيك

ت	الوقت لقياس حامض اللاكتيك	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	بعد المباراة من (١ - ٥) دقيقة			
٢	بعد المباراة من (٦ - ١٠) دقيقة			
٣	بعد المباراة من (١١ - ١٥) دقيقة			
٤	بعد المباراة من () دقيقة			
٥				

المالحق (٤)

اسامارة قياس زمن املاك الكرة

الفرق	زمن املاك الكرة لشوط الاول	زمن املاك الكرة لشوط الثاني	مجموع املاك الكرة لشوط الاول + الثاني	وحدة القياس
الزوراء				دقيقة
بقية الفرق				

الملاحق (٥)

استمارة تسجيل نتائج قياس حامض اللاكتيك

اسم الفريق	وحدة القياس	القياس	المركز	الاسماء	ت
	مليمول				١
					٢
					٣
					٤

الملحق (٦)

الأوراق الخاصة باستيراده جهاز قياس حامض اللاكتيك

USA

Addressée Destinataire
 YAROLIB K A HOSSEIN
 PITT
 210 MCCLOURE AVE
 DRAYOSBURG PA. 15034

Telephone No. N° de téléphone
 412-378-4874

Date
 2008 07 15

Insured Value
 Valeur assurée

Gross Weight
 Poids brut 1.00 kg

Volume Weight
 Poids volumétrique 1.33 kg

Postage Rate
 Taux postal

CANADA

Expéditeur
 CANADA CONSULTING LTD
 1215 Carboon Hwy N
 QUESNEL BC V2J 2Y3

Telephone No. N° de téléphone
 250-381-8298

1

CANADA POST
 POSTES CANADA
 Numéro postal / Postage 3D047-0228

CANADA		USA	
Description of Contents and Country of Origin Manufacture Désignation détaillée des contenus et pays de fabrication		Net Weight Poids net, Kg	Declared Value Valeur déclarée, \$ CA
Landin Pro Test Strips (104), JP	0.242	300.00	
Soltek Lancet Device, DE	0.330	\$15.58	
Box Soltek Lancet, DE	0.076	28.85	
	0.448	47.95	

Sample
 Examination
 Other

Medical device testing #: 8852283

Signature of Sender
 Signature de l'expéditeur

Sender warrants that this item does not contain hazardous goods.
 L'expéditeur garantit que cet envoi ne contient pas de matières dangereuses

Method of Payment: Account
 Mode de paiement: Parler au compte

Customs Declaration: CN23 Shipping Label
 Déclaration en douane: CN23 Etiquette d'expédition

PRIORITY MAIL
 UNITED STATES MAIL

USPS DELIVERY CONFIRMATION



CE 150 818 679 CA



Invoice

FROM			
Tax ID: Contact Name: YAROUB K HOSSEIN PROFESOR IN PITT 210 MCCLURE AVE. DRAVOSBURG, PA 15034 UNITED STATES Phone: 412-378-4874		Shipment ID: 6249248 Invoice No: 6249248 Date: 25 JUL 2008 PO No: Terms of Sale (Incterm): None Reason for Export: Gift	
SHIP TO		SOLD TO INFORMATION	
Tax ID: Contact Name: ANSAM YAROUB HOSSEIN UNIVERSITY OF BAGHDAD COLLAGE OF SPORT EDUCATION ALGADRIA CAMPOS STREET 31 SUITE NO. 5 BAGHDAD IRAQ Phone: 964 7903744412		Tax ID: Contact Name: Phone:	

Units	U/M	Description of Goods	Harm. Code	C/O	Unit Value	Total Value
1	EA	medical equipment		CA	\$1,000.00	\$1,000.00

Additional Comments:

<p>Declaration Statement: I/we hereby certify that the information on this invoice is true and correct and the contents and value of this shipment is as stated above. I/we do hereby authorize the carrier to execute any additional documents necessary for the export of merchandise described herein on my/our behalf.</p> <p>This shipment may be subject to duties and taxes, as determined by the destination country. Please contact the carrier for further details.</p>		<p>Invoice Line Total: \$1,000.00 Discount/Rebate: \$0.00 Invoice Sub-Total: \$1,000.00 Freight: \$0.00 Insurance: \$0.00 Other: \$0.00 Total Invoice Amount: \$1,000.00</p>	
<p>Shipper _____ Date 25 JUL 2008</p>		<p>Total Number of Packages: 1 Currency: USD Total Weight: 2.35 Lbs.</p>	

These commodities, technology, or software were exported from the United States in accordance with the Export Administration Regulations. Diversion contrary to U.S. law is prohibited.



FaCT Canada

From: "yaroub k a hossein" <yaroub_khyon@yahoo.com>
To: "FaCT Canada" <sales@fact-canada.com>
Sent: July-15-08 11:57 AM
Subject: 10826 - Pending Order Notice - Secure Online Credit Card Transaction

This is a Pending Order Notice. The customer has not submitted their credit card number yet. Wait for order confirmation from the credit card processor.

Order ID: 10826
Date and Time: Tue Jul 15, 2008 11:57:46
Domain of customer: 24.131.209.188
I.P. Address of customer: 24.131.209.188
Browser and OS: Mozilla/4.0 (compatible; MSIE 7.0; Windows NT 6.0; WOW64; SLCC1; .NET CLR 2.0.50727; .NET CLR 3.0.04506; Media Center PC 5.0)

Item:	Details:	Quantity:	Each:	Item Total:
Lactate Pro Team Package	Softelix System +\$50.00	1	\$ 909.00	\$ 909.00
Sub Total:			\$ 909.00	
Shipping Total: (USA)			\$ 30.45	
Grand Total:			\$ 939.45	

These products will be shipped to:

yaroub k a hossein
pitt.
210 mcelure ave.
dravosburg PA - Pennsylvania 15034
USA
4123784874
yaroub_khyon@yahoo.com

Billing address:

yaroub k a hossein
pitt
1821 parkline dr. # 15
pittsburgh PA - Pennsylvania 15227
USA
4123784874
yaroub_khyon@yahoo.com

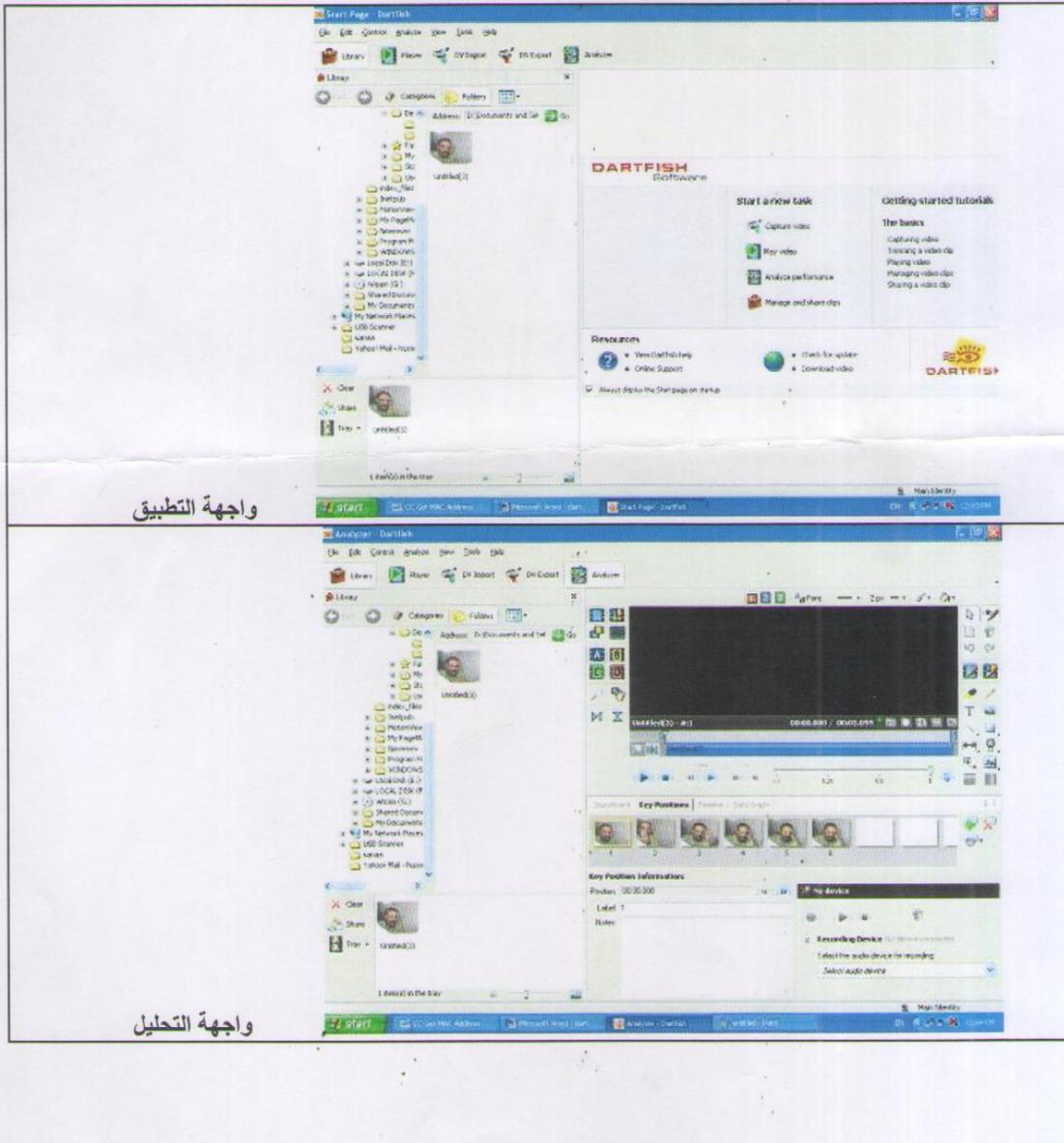
FaCT Canada
<http://www.fact-canada.com/>
sales@fact-canada.com

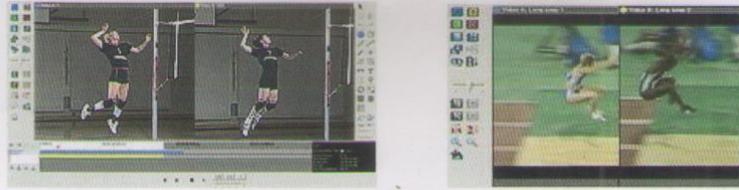
ملحق (٧)

مفهوم تطبيق الدارت فاش وأسس استخدامه

مفهوم تطبيق الدارت فاش وأسس استخدامه
مجموعة برامج دارت فاش هي أكثر البرامج المختصة بتكنولوجيا الفيديو تقدماً و تطوراً في العالم وهناك ثلاث ميزات مهمة لهذا التطبيق من بين التطبيقات المكررة تحت بيئة الوندوز وهي:

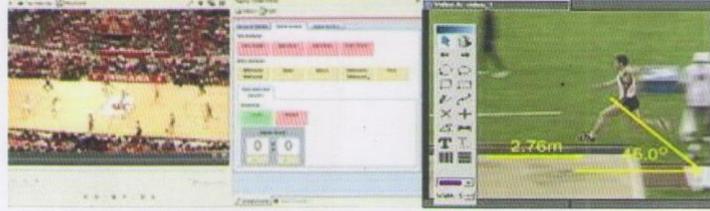
- 1- معرفة كيفية الربط بين المفاهيم التحليلية من خلال توظيف الأجهزة الالكترونية
- 2- استخدام وتطوير نظام المراقبة حسب أسلوب المدرب
- 3- مناقشة الإمكانيات الفنية ودراسة أساليب اللعب من خلال البرنامج





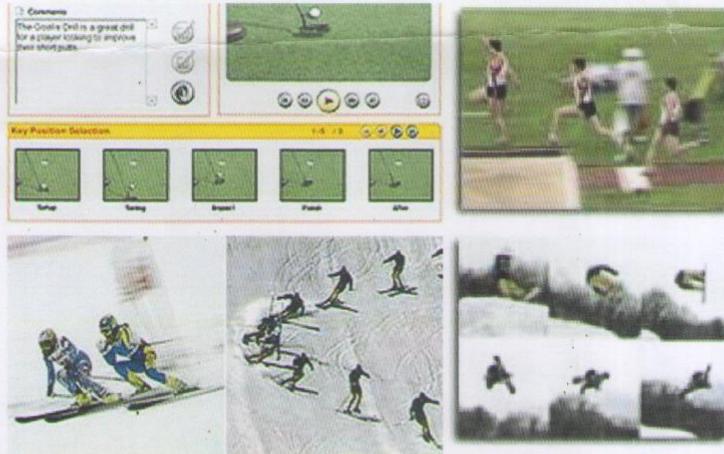
المزامنة في المشاهد (MultiPlay and Basic Overlay)

يسمح بمزامنة 4 فيديوات في نفس النافذة او اربعة مشاهد مختلفة لنفس الرياضي والمقارنة بين كل مشهدين معا بتحديد ومراقبة مرور الوقت بين كل مشهدين معا وابرز نقاط الاختلاف عن طريق اسقاط صورة من مشهد على صورة لنفس المشهد من محاولة اخرى. وإسقاط الضوء على الأداء والحركة



ادوات التذييل والرسم (Drawing and Annotation Tools)

القابلية على القياس المباشر والادوات تتضمن رسم الخط وقياس المسافة والزوايا وامكانية اضافة الشبكات الافقية والعمودية لاغراض التحليل



التقطيع والعرض المسلسل والمسلسل المدمج (Slide Show and Clipboard)

القابلية على التقطيع والعرض المسلسل والتنقيح والكتابة على المشاهد المقطعة والطباعة

ادارة الفيديو والارشيف (Video Management)

يمكنك من حفظ اعمالك وعرضها ومشاركة اراء الاخرين معك

Film while exercising and visualize it as soon as the performance is over...

The video is displayed on the TV monitor or computer screen creating a mirror effect.

Visualize your exercise immediately according to preference, normal speed, Slowmotion or frame by frame.

التغذية الراجعة الفورية

تعطي تعليقات فورية (التغذية الراجعة) تزيد منحنى التعلم بشكل مثير هذه التعليقات ستكون بصرية فورية بعد الانتهاء من الاداء خلال ثواني يساعد على تكرار النشاط والاستفادة من خلال جهاز التحكم من بعد باعادة المشهد ببطء (ايضا القابلية على الاعادة السريعة) كما يقدم تحليلا مقارنا مع الزميل (او باستخدام نموذج).

تطرح دارت فاش 5 حزم من البرامج لتغطي الاحتياجات المختلفة

دارت فاش تيم برو (Dartfish TeamPro) برنامج قوي يستخدم لتسجيل المباريات و الالعاب و تحديد الاحداث خلالها و هو حل مثالي متكامل و رائد للرياضات الجماعية و الالعاب الفردية النزلية او اي نشاط بحاجة لتحليل تكتيكي خططي .بالاضافة الى التحديد فان البرنامج يحتوي على مجموعة متكاملة من الخصائص و الادوات المتقدمة للغاية و امكانيات خاصة للتفاعل الفوري و الاتصال و المشاركة مع الاخرين.

دارت فاش بروسويت (Dartfish ProSuite) برنامج فعال و متكامل لتحليل الفيديو محتويا لكل الادوات و الخصائص التي تمكنكم من اجراء التحليل المتميز للاداء الفني خلال التدريب و اثناء المنافسات . المحترف سوف يستمتع باستخدام ادوات و وسائل الاتصال المتقدمة السهلة الاستخدام الخاصة بهذا البرنامج التي تمكنكم من تقديم تحليل فيديو مفصل للاخرين للاستفادة من خبراتكم .

دارت فاش لايف (Dartfish Live) هو مخصص لهؤلاء الراغبين في التركيز على تقديم مردود مرني فوري اثناء الاداء . في الملعب يمكنكم ادخال الفيديو كجزء من التدريب / الدرس و ذلك بدون الحاجة الى التعطيل. الريموت كنترول سيساعدكم على التحكم في البرنامج و ايضا الكمبيوتر لتتمكنوا من التركيز الكامل مع الحصة. ان الخواص التي يتميز بها البرنامج ستقدم للرياضي / الطالب احساس حقيقي لما هو عليه من مستوى .

دارت فاش كونيكت (Dartfish Connect) هو برنامج لتحليل الفيديو مصمم ليقدم الادوات الاساسية اللازمة لاي شخص يريد ان يبدأ استخدام تحليل الفيديو الرقمي. المستخدم سيتمكن من عمل تحليل متعمق و اضافة تعليقه الشخصي على الفيديو قبل مشاركته مع الاخرين. هذا البرنامج يقدم وسيط سهل الاستخدام لنقل الخبرات و فتح قنوات جديدة للاتصال و المشاركة.

صف دارت فاش (Dartfish Classroom) البرنامج يجمع خصائص دارت فاش كونيكت مع رخصة تبادلية للشبكة الداخلية. يسمح صف دارت فاش بتنصيب البرنامج على اكثر من جهاز على ان تشتري الرخصة حسب عدد المستخدمين التبادليين. في هذه الحالة سوف يتم الاستخدام في المناهج المختلفة و بسعر معقول لكل مستخدم. تقدم من خلال صف دارت فاش حلول سهلة و فعالة لمشاكل ادارة و استخدام الفيديو الرقمي في الصف و لفائدة كل من المدرس و الطالب

ملحق (٨)

تحليل مباراة (برشلونة + ريال مدريد) ٢٠١١-٢٠١٢

ت	الفريق	الوقت الفعلي للشوط الاول	الوقت الفعلي للشوط الثاني	الوقت الفعلي للشوط الاول+الثاني	النسبة المئوية
١	برشلونة	١٨ د	١٩ د	٣٧ د	٤١%
٢	ريال مدريد	١٤ د	١٢ د	٢٦ د	٢٩%
ت	الفرق	الوقت السلبي للشوط الاول	الوقت السلبي للشوط الثاني	الوقت السلبي للشوط الاول+الثاني	النسبة المئوية
١	برشلونة + الريال	١٣ د	١٤ د	٢٧ د	٣٠%
ت	الفرق	مجموع الوقت الفعلي للشوط الاول	مجموع الوقت الفعلي للشوط الثاني	مجموع الوقت الفعلي للشوط الاول+الثاني	النسبة المئوية
١	برشلونة + الريال	٣٢ د	٣١ د	٦٣ د	٧٠%

نتيجة المباراة : برشلونة ٣ - ريال مدريد ١

مكان المباراة : ملعب ريال مدريد

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	إقرار المشرف
ب	إقرار الخبير اللغوي
ج	إقرار الخبير العلمي
د	إقرار لجنة المناقشة
هـ	الإهداء
و	الشكر والتقدير
٧ - ١	المقدمة ونطاق البحث
٣٤-٨	الفصل الأول (حياة سويد بن مقرن المزني الأولى)
١٠-٨	اسمه
١٠	كنيته
١٢-١١	نسبه ونسبته
١٥-١٣	بطون مزينة
١٤-١٣	أولاً . بنو عثمان بن عمرو (مزينة)
١٥	ثانياً . بنو أوس بن عمرو (مزينة)
٢١- ١٥	مواضع قبيلة مزينة
٢٧-٢١	حالته الاجتماعية
٢٨	أولاده مع زوجاته
٢٩	صفاته
٣٤-٣٠	اسلامه

رقم الصفحة	الموضوع
٧٥-٣٦	الفصل الثاني : مشاركاته العسكرية في زمن الرسول ﷺ والخليفة ابي بكر الصديق ؓ
٤٣-٣٦	١ . غزوة الأحزاب (الخدق)
٤٩-٤٣	٢ . صلح الحديبية
٥٧-٤٩	٣ . فتح مكة (ه٨)
٦٢-٥٧	٤ . غزوة حنين (ه٨)
٦٧-٦٢	٥ . مشاركاته في حروب الردة
٦٩-٦٧	٦ . المذار الثني
٧٠-٦٩	٧ . الولجة
٧٢-٧٠	٨ . وقعة أليس
٧٣-٧٢	٩ . أمغيشيا
٧٥-٧٣	١٠ . فتح الحيرة
١٢٦-٧٦	الفصل الثالث : مشاركاته العسكرية في زمن الخليفة عمر بن الخطاب ؓ ومروياته في السنن والصحاح
٨٥-٧٦	معركة القادسية (ه١٥)
٨١-٨٠	١ . يوم أرماث
٨٢-٨١	٢ . أغواث
٨٥-٨٢	٣ . يوم عماس
١٠٦-٨٥	فتح المدائن (ه١٦)
٨٨-٨٤	١ . بهر سير
٩٢-٨٩	٢ . فتح المدائن القصوى (المدائن القديمة)
٩٣-٩٢	٣ . فتح رامهرمز

رقم الصفحة	الموضوع
٩٥-٩٣	٤ . فتح تستر
٩٧-٩٦	٥ . فتح مدينة السوس (١٧هـ)
١٠٦-٩٧	٦ . معركة نهاوند (فتح الفتوح) (٢١هـ)
١٠٩-١٠٦	فتح همذان ثانياً
١١١-١٠٩	فتح الري
١١٢-١١١	فتح قومس (٢٢هـ)
١١٤-١١٢	فتح جرجان
١١٤	فتح طبرستان
١٢٢-١١٥	شيوخه وتلاميذه من خلال مروياته
١١٧-١١٥	١ . علي بن ابي طالب ؑ
١١٨-١١٧	روايات سويد بن مقرن ؑ عن علي بن ابي طالب ؑ
١١٩	تلاميذه
١٢١-١١٩	اولاً . معاوية بن سويد بن مقرن المزني
١٢٤-١٢٢	ثانياً . هلال بن يساف
١٢٤	ثالثاً . هلال المازني
١٢٥-١٢٤	رابعاً . ابو جعفر
١٢٦-١٢٥	خامساً . ابو شعبة العراقي
١٢٦	وفاته
١٢٧	الخاتمة
١٤٤-١٢٨	المصادر والمراجع
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم

١ . المصادر العربية :

- إبراهيم سالم وآخرون ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- انسايت Insight ، صحيفة اتحاد مدربي اتحاد كرة القدم ، ٢٠٠٠ .
- بهاء الدين إبراهيم سلامة ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ثاديوس بولنوفسكي ، نظريات التدريب الرياضي ، مطبعة بغداد ، ١٩٧٦ م .
- حسن عبد الهادي الجنة ، تأثير جهد المباراة بتراكيز انزيمات LDH/CPK وحامض اللاكتيك في الدم وعلاقتها بفاعلية الأداء لدى خماسي كرة القدم للدوري العراقي الممتاز لمنطقة الفرات الاوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٩ .
- حسن محمد عبد العبيدي ، علاقة القلق بالانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ م .
- حسين مكي محمود المعمار ، الاستشفاء للتدليك المسحي الطولي والاهتزازي وتأثره على تركيز حامض اللاكتيك بالدم للاعبين الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ .
- رحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، منهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار صفاء للنشر ، عمان ، ٢٠٠٠ م .
- روجرويمر وجوزيف دومنيك ، مقدمة في اسس البحث العلمي ومناهج البحث الاعلامي ، ترجمة : صالح خليل ، ط ٦ ، دار أرم للدراسات والنشر والتوزيع ، عمان - ٢٠٠١ م .
- ريسان خريط مجيد ، تراكم حامض اللبنيك في العضلات ، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة ، السويد ، ١٩٩١ .

- زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، الموصل ، ١٩٩٩ م .
- سامي الصفار وآخرون ، كرة القدم ، ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، العراق ، ١٩٨٧ م .
- الشبكة الدولية للمعلومات ، كتاب الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي .
- صباح رضا وآخرون ، كرة القدم للصفوف الثالثة ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩١ م .
- صباح رضا صبر وصباح محمد مصطفى ، تدريب لاعبي كرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، العراق ، ١٩٩٠ م .
- طلحة حسام الدين وآخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مصر ، ١٩٩٧ م .
- عايد كريم الكناني ، مقدمة الاحصاء وتطبيقاته SPSS ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق ، ٢٠٠٩ م .
- عزار الطالب وكمال طه الويس ، علم النفس الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٣ م .
- علي البيك وآخرون ، راحة الرياضي ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- غازي صالح محمود ، كرة القدم المفاهيم - التدريب ، بغداد ، ٢٠٠٨ م .
- غازي صالح محمد ، كرة القدم المفاهيم والتدريب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المستنصرية ، ط ١ ، عمان ، الأردن ، ٢٠١١ م .
- فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي ، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، العراق ، ٢٠١١ م .
- فلاح حسن عبد الله الخفاجي ، فترات الجهد البدني المختلفة وأثرها في تركيز حامض اللبنيك بالدم لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- قاسم لزام جبر ، جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم ، ط ١ ، بغداد ، ٢٠٠٢ م .

- قاسم لزام جبر وآخرون ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، ٢٠٠٥ م .
- كاظم جابر أمير ، الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط ٢ ، الكويت ، ١٩٩٩ م .
- ليس ريد وهودر وستوتن ، كرة القدم ، أساسيات للمدرب ، ط ١ ، دليل الاتحاد الانكليزي لكرة القدم ، ٢٠٠٤ م .
- الاتحاد الدولي لكرة القدم ، مجلة FIFA ، ٢٠١٢ .
- محمد بسيوني وباسم فاضل ، دراسة تحليلية مقارنة للدلالات الموضوعية للاخطاء القانونية للفرق العربية (المغرب ، الجزائر ، العراق) المشتركة في بطولة العالم بكرة القدم ، المكسيك ، ١٩٨٦ ، بحث منشور ، الجزائر ، ١٩٨٧ م .
- محمد بسيوني وباسم فاضل ، الإعداد النفسي للاعبين بكرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المداغمة ، التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ م .
- محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم ، أساسيات كرة القدم ، ط ١ ، دار العالم للمعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- محمد عبدة مفتي إبراهيم ، الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- محمد عثمان ، موسوعة العاب القوى ، دار الكويت للنشر ، الكويت ، ١٩٩٩ م .
- محمد عدنان ، فقرات العاب القوى ، العدد ٢٤ ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- محمد علي احمد القط ، فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباق ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- مفتي إبراهيم حماد ، موسوعة التعليم والتدريب في كرة القدم ، مصر ، ١٩٩٨ م .
- ناظم كاظم جواد ، قياس الوقت الفعلي وعلاقته بنتائج مباريات الدوري الممتاز بكرة القدم في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧ م .
- نصير عباس عيدان القرةغولي ، تقنين أعمال تدريبية لخطوط اللعب على وفق أنظمة الطاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لاستخدام الاركاض للاعبين كرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- هارة ، أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط ٢ ، مطابع التعليم العالي ، العراق ، ١٩٩٠ م .
- وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان - ٢٠٠١ م .
- وجيه محجوب واحمد بدري ، البحث العلمي ، مطبعة جامعة بابل ، وزارة التعليم العالي - ٢٠٠٢ م .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠ م .

٢ . المصادر الأجنبية :

- C.Hogan , John Vissing and Russell Tupling Hyang Sootivho , Journal of Applied Physiologist ١٠٠:٢١٠٠ - ٢١٠٢ , ٢٠٠٦ . doi : ١٠ . ١١٥٢ /Japplphysiol . ٢١٣ . ٢٠٠٦ .

- P.O. Astrand , E. Hultman , A. Julilin – Dannfelt and G. Reynolds . Disposal of Lactate dexring and after strenuous exercise in hamans , ۱۹۹۹.
- Guyton AC , Hall JE . Text book of medical Physiology ۱۰th ed . Philadelphia , Pennsylvania : H/E Saunders , ۲۰۰۰ .
- K. sahlin , R. C. Harris , B. Nylind and E. Hultman Lactatecon tent and in muscle samples obtained after dynamic exercise , Pflugers Archir European Journal of Physiology .

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(زمن امتلاك الكرة وعلاقته
بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في مباريات دوري النخبة بكرة القدم) والمقدمة
من قبل طالب الماجستير (وسام جليل سبع العبيدي) قد تمت بإشرافي في
جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية وهي جزء من متطلبات نيل درجة
الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع :

المشرف : أ.د. فرات جبار سعد الله

التاريخ : / / ٢٠١٢

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.د. نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ : / / ٢٠١٢

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة

بـ(زمن امتلاك الكرة وعلاقته بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في

مباريات دوري النخبة بكرة القدم)

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية وقد أصبحت خالية من الأخطاء

اللغوية ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. مازن عبد الرسول سلمان

المرتبة العلمية : أستاذ مساعد

التاريخ : / / ٢٠١٢

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير العلمي

أشهد أن الرسالة الموسومة

بـ(زمن امتلاك الكرة وعلاقته بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في
مباريات دوري النخبة بكرة القدم)

قد تمت بمراجعتها من الناحية العلمية ، وقوم ما بها من أخطاء علمية ،
وأصبحت صالحة للمناقشة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم :

المرتبة العلمية :

التاريخ : / / ٢٠١٢

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة ، إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(زمن امتلاك الكرة وعلاقته بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في مباريات دوري النخبة بكرة القدم) ، وقد ناقشنا الطالب (وسام جليل سبع العبيدي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ووجدنا انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية وبتقدير (امتياز) .

التوقيع :

الاسم :أ.د.م صباح قاسم خلف

التاريخ : ٢٦ / ٦ / ٢٠١٢

عضواً

التوقيع :

الاسم :أ.د.م قيس جواد خلف

التاريخ : ٢٦ / ٦ / ٢٠١٢

عضواً

التوقيع :

الاسم : أ.د. ناظم كاظم جواد

التاريخ : ٢٦ / ٦ / ٢٠١٢

رئيساً

صُدِّقَت الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

التوقيع

الاسم :أ.د. عباس فاضل جواد

عميد كلية التربية الأساسية

التاريخ : / / ٢٠١١

الإهداء

إلى .. الرسول الأعظم خير من تعلّم وعلمّ ، الى النبي العربي المكي سيد الخلق أبي القاسم محمد ﷺ .

إلى .. من لم تبصره عيناى والذى الحبيب طيب الله ثراه وألحقه بالصالحين ، وجعل الجنة مأواه ، اللهم اغفر له وأرحمه ووسّع في قبره واجعله روضة من رياض الجنة .

إلى .. من تحملتني صغيراً وكبيراً .. والدتي العزيزة أمدّ الله بعمرها بالصالحات .. براً وعرفانا .

إلى .. سندي في هذه الحياة إخوتي وأخواتي الأعزاء .

إلى .. من بذلوا الجهد في تشجيعي وأعانتني زوجتي وأطفالي الأعزاء .

إلى .. الغائب الحاضر أخي الشهيد (حيدر) وفاءً واعتزازاً .

اهدي هذا الجهد المتواضع



شكر وتقدير

بعد حمد الله وشكره وبعد أن أكملت كتابة بحثي هذا ، أتقدم بالشكر والعرفان لأستاذي الفاضل الدكتور (فرات جبار سعد الله) الذي لم يبخل عليّ بملحوظاته القيمة ، وتتبعه المستمر طوال مرحلة الجمع والكتابة إذ أعاد قراءة مسودة البحث مرات متعددة مثبتاً عليها ملحوظاته وإضافاته ، التي اهتمت بها في هذه الدراسة ، فجزاه الله عني خير الجزاء ، وأطال في عمره ، وأبقاه ذخراً لنا .

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور عباس فاضل الدليمي عميد كلية التربية الأساسية والأستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر معاون العميد العلمي لرعايتهما الأبوية الكريمة لطلبة الدراسات العليا وتقديمهما العون والمساعدة لهم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من قدم لي العون والمساعدة ، وأخص بالذكر أساتذتي الأفاضل رئيساً القسم الدكتور أياد حميد ، والدكتورة ماجدة حميد كمبش الأساتذة الذين درسوني في السنة التحضيرية ، وأخص منهم بالذكر الاستاذ الدكتور ناظم كاظم لصياغته فكرة موضوع هذه الدراسة ، وإلى جميع اساتذة وموظفي قسم التربية الرياضية ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

والشكر والتقدير موصول الى الدكتور محمود عبد الرزاق رئيس قسم اللغة العربية وجميع أساتذة قسم اللغة العربية ، والدكتور حيدر شاكر الذين قدموا يد العون والمساعدة لي في جمع المعلومات في أثناء مدة البحث ، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأقدم شكري وتقديري الى لاعب المنتخب الوطني وعضو الهيئة الإدارية لنادي الزوراء الرياضي ومحلل قناة الرياضية العراقية الكابتن (عبد الأمير ناجي) ، وإدارة نادي الزوراء الرياضي وعلى رأسهم الكابتن (فلاح حسن) لمساعدتهم إياي في تسهيل تطبيق التجربة فجزاهم الله عني خير الجزاء سائلاً الله أن يوفقهم .

وأقدم شكري واعتزازي الى الدكتور علي احمد الذي رافقتي طوال فترة تنفيذ التجربة ، كذلك اقدم شكري الى الأصدقاء واخص منهم بالذكر م.م عادل عباس والأخ حسين شحادة ، وم.م سعد شحادة ، وم.م مهند وهيب وزملائي في الدراسة لمساعدتهم لي في إعداد هذه الرسالة .

كما أتقدم بالشكر الجزيل الى عائلتي التي لم تبخل عليّ بكل شيء لإتمام دراستي ، وابن خالتي حسين مهدي وإلى الأنامل التي طبعت هذه الرسالة الأخ (محمد طالب أبو العباس) ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

زمن امتلاك الكرة وعلاقته بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في مباريات دوري النخبة العراقي بكرة القدم

الباحث : وسام جليل سبع ٢٠١٢م المشرف : أ.د. فرات جبار سعد الله

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :

الباب الأول . التعريف بالبحث :

تضمن هذا الباب مقدمة البحث وأهميته ، إذ تطرق الباحث فيه الى التقدم والتطور المذهل الذي شهدته الألعاب الرياضية بسبب الأسس والنظريات العلمية التي استطاعت بها بعض الدول أن تصل برياضتها الى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال ، ولكون كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم ، لذا شهد التطور الهائل للتدريب في خدمة التخصص المبكر بكرة القدم لذلك أجريت البحوث والدراسات العلمية الدقيقة لمعرفة وابتكار أفضل الوسائل التدريبية والتعليمية لتعليم وتدريب المهارات الأساسية ، والتي تعد أساس التعلم والتدريب للفئات العمرية المختلفة والذي تبنى عليه عناصر كرة القدم الأخرى ، وتتجلى أهمية البحث في معرفة زمن امتلاك الكرة لما يمثله من أهمية في تطوير لعبة كرة القدم ، وهل له علاقة بنسبية تركيز حامض اللاكتيك لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم؟ .

أما مشكلة البحث فتكمن في السؤال الآتي :

" هل ان زمن امتلاك الكرة للفريق له علاقة ايجابية بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في الدم أم العكس صحيح ؟ " .
أما أهداف البحث فهي :

١ . التعرف على وقت امتلاك الكرة لدى لاعبي أندية دوري النخبة لكرة القدم .
٢ . التعرف على الفروقات في زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبعض أندية دوري النخبة بكرة القدم .

٣ . التعرف على نسبة تراكم حامض اللاكتيك للاعبي أندية دوري النخبة لكرة القدم .

٤ . التعرف على الفروقات في نسبة حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبعض أندية دوري النخبة بكرة القدم .

٥. التعرف على العلاقة بين زمن امتلاك الكرة ونسبة تراكم حامض اللاكتيك للاعبين دوري النخبة لكرة القدم .

أما فروض البحث :

١. هناك فروقات ذات دلالة احصائية في زمن امتلاك الكرة بين نادي الزوراء وبقية أندية دوري النخبة لكرة القدم ولصالح نادي الزوراء الرياضي.
٢. هناك فروقات ذات دلالة احصائية في نسبة تراكم حامض اللاكتيك بين نادي الزوراء وبقية أندية دوري النخبة لكرة القدم ولصالح نادي الزوراء الرياضي.
٣. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين زمن امتلاك الكرة وزيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم .

مجالات البحث هي :

- المجال البشري : بعض لاعبي أندية دوري النخبة لكرة القدم للموسم ٢٠١١-٢٠١٢.
- المجال الزمني : للمدة من ١/١٠/٢٠١١ ولغاية ١/٥/٢٠١٢ .
- المجال المكاني : ملعب نادي الزوراء الرياضي لكرة القدم .

الباب الثاني . الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

أحتوى هذا الباب على الدراسات النظرية ، إذ تطرق الباحث الى المواضيع والأدبيات السابقة التي تناولت موضوعات المهارات الأساسية لكرة القدم وأهميتها ، وأهمية امتلاك الكرة لدى لاعبي كرة القدم ، وتطرق أيضاً الى أهمية توافر حامض اللاكتيك لدى لاعبي كرة القدم وكيفية قياسه بعد المباراة هذا فيما يخص المحور الأول ، أما المحور الثاني فتطرق الى بعض الدراسات السابقة التي أغنت فكرة الدراسة .

الباب الثالث . منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

اشتمل هذا الباب على منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث ، وتضمنت عينة البحث

(٢٠) لاعباً من نادي الزوراء الرياضي ، و(٢٠) لاعباً من بقية الأندية الذين يمثلون بعض أندية النخبة المشاركة في الدوري العراقي للموسم ٢٠١١-٢٠١٢ ، واختيروا بالطريقة العشوائية من كل مركز لاعب أو لاعبين ، أي كل مباراة أربع لاعبين من كل فريق ، وكان عدد المباريات خمس مباريات ، واشتمل أيضاً على الإجراءات التنظيمية وتحديد متغيرات الدراسة وإجراءات التجربة الاستطلاعية والرئيسية ، واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لها .

الباب الرابع . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أحتوى هذا الباب على عرض نتائج عينة البحث وتحليلها ومناقشتها في قياس زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية الفرق ، والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ، والعلاقة الارتباطية لزمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك .

الباب الخامس . الاستنتاجات والتوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها تم استنتاج ما يأتي :

١. قلة الاهتمام بإجراء القياس والاختبارات المهارية والوظيفية للاعبي فرق النخبة بكرة القدم .
٢. تقارب مستويات فرق أندية دوري النخبة بكرة القدم في العراق وذلك بسبب تقارب مستويات تدريبهم .
٣. تذبذب مستوى فرق أندية النخبة وذلك بسبب احتراف اللاعبين والتغيير المستمر للطاقت التدريبية .

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي :

١. وضع مناهج تدريبية باستخدام تقنيات حديثة تساعد على رفع المستوى المهاري والبدني للاعبين .

٢. إجراء اختبارات وقياسات دورية لحامض الاكتيك لفرق أندية النخبة بكرة القدم .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
------------	---------

١	عنوان الرسالة
٢	الآية القرآنية
٣	إقرار المشرف
٤	إقرار الخبير اللغوي
٥	إقرار الخبير العلمي
٦	إقرار لجنة المناقشة
٧	الإهداء
٨	الشكر والتقدير
١٢-٩	ملخص الرسالة
١٦-١٣	ثبت المحتويات
١٧	ثبت الجداول
١٨	ثبت الأشكال
١٨	ثبت الملاحق
٢٣-٢٠	الباب الأول : التعريف بالبحث
٢١-٢٠	المقدمة وأهمية البحث
٢١	مشكلة البحث
٢٢-٢١	أهداف البحث
٢٢	فروض البحث
٢٢	مجالات البحث
٢٣-٢٢	تحديد المصطلحات

رقم الصفحة	الموضوع
٤٦-٢٤	الباب الثاني : الدراسات النظرية ودراسات سابقة
٤٦-٢٥	٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٤٠-٢٥	١-٢ الدراسات النظرية
٢٦-٢٥	١-١-٢ كرة القدم
٢٧-٢٦	٢-١-٢ مهارات كرة القدم
٢٩-٢٧	١-٢-١-٢ المهارات الأساسية لكرة القدم
٣٠	٣-١-٢ حيازة الكرة
٣٠	١-٣-١-٣ حيازة الكرة والاعداد البدني
٣١	٢-٣-١-٢ حيازة الكرة في تنفيذ الواجبات الخطئية
٣١	٣-٣-١-٢ حيازة الكرة والاعداد النفسي
٣٢-٣١	٤-١-٢ اهم العوامل المؤثرة في زيادة زمن امتلاك الكرة
٣٣-٣٢	١-٤-١-٢ تطوير المتطلبات الاساسية للعبة كرة القدم
٣٣	٢-٤-١-٢ التدريب المستمر المتطور على مبدأ حيازة الكرة
٣٣	٣-٤-١-٢ الخبرة السابقة
٣٥-٣٤	٥-١-٢ الخصائص الاحدى عشرة للفرق الناجحة
٣٥	٦-١-٢ حامض اللاكتيك
٣٦	١-٦-١-٢ اهمية حامض اللاكتيك في التدريب الرياضي
٣٧-٣٦	٢-٦-١-٢ الالم العضلي الناتج عن النشاط الرياضي
٣٧	٣-٦-١-٢ مصير حامض اللاكتك في الجسم
٣٨-٣٧	٤-٦-١-٢ الوقت المناسب لتخلص الجسم من تراكم حامض اللاكتيك
٣٨	٥-٦-١-٢ ملاحظات حول حامض اللاكتيك في النشاط الرياضي
٣٩	٦-٦-١-٢ كيف نقيس حامض اللاكتيك في الدم
٤٠-٣٩	٧-٦-١-٢ تراكم حامض اللاكتيك في العضلات
٤٦-٤٠	٢-٢ الدراسات السابقة
٤١-٤٠	١-٢-٢ دراسة ناظم كاظم جواد (١٩٩٧)
٤٢-٤١	٢-٢-٢ دراسة نصير عباس عيدان القرعة غولي (٢٠٠١)

رقم الصفحة	الموضوع
٤٣-٤٢	٣-٢-٢ دراسة فلاح حسن عبد الله الخفاجي (٢٠٠٤)
٤٤-٤٣	٤-٢-٢ دراسة حسين مكي محمود المعمار (٢٠٠٨)

٤٥-٤٤	٥-٢-٢ دراسة حسن عبد الهادي الجنة (٢٠٠٩)
٤٦-٤٥	٦-٢-٢ أوجه الاختلاف والتشابه في الدراسات السابقة والاستفادة منها
٦٧-٤٧	الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية
٤٨	١-٣ منهج البحث
٤٩-٤٨	٢-٣ مجتمع البحث وعينه
٤٩	٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات
٥٠-٤٩	١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات
٥٠	٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة
٥٠	٤-٣ الإجراءات التنظيمية
٥٠	١-٤-٣ اختيار الفريق المساعد
٥١	٢-٤-٣ تحديد طريقة قياس زمن امتلاك الكرة
٦٣-٥١	٣-٤-٣ تحديد طريقة قياس حامض اللاكتيك
٦٣	٤-٤-٣ إعداد المكان والأدوات الخاصة بالبحث
٦٤-٦٣	٥-٣ استطلاع رأي الخبراء
٦٥	٦-٣ التجربة الاستطلاعية
٦٦	٧-٣ التجربة الرئيسية
٦٧	٨-٣ الوسائل الإحصائية
٧٦-٦٨	الباب الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
٧٢-٦٩	١-٤ عرض نتائج زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها
٧٠-٦٩	١-١-٤ عرض زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها

رقم الصفحة	الموضوع
٧٢-٧٠	٢-١-٤ عرض نتائج فروقات زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية

	فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها
٧٤-٧٢	٢-٤ عرض نتائج تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها
٧٣-٧٢	١-٢-٤ عرض نتائج تراكم حامض اللاكتيك الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها
٧٤	٢-٢-٤ عرض نتائج فروقات تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها
٧٥	٣-٤ عرض نتائج علاقة زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء الرياضي وتحليلها ومناقشتها
٧٦	٤-٤ عرض نتائج علاقة زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لبقية الفرق وتحليلها ومناقشتها
٧٩-٧٧	الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات
٧٨	١-٥ الاستنتاجات
٧٩	٢-٥ التوصيات
٨٥-٨٠	قائمة المصادر العربية والأجنبية
٩٩-٨٦	الملاحق
٣-١	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

رقم الصفحة	الجدول
٤٩	يوضح عينة البحث الرئيسة
٦٩	يوضح زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم
٧٠	يوضح فروقات زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم
٧٢	يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة لكرة القدم
٧٤	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية الفرق
٧٥	يوضح معامل الارتباط بين زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لنادي الزوراء
٧٦	يوضح معامل الارتباط بين زمن امتلاك الكرة وحامض اللاكتيك لبقية الفرق

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	الشكل
٧٠	يوضح زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم
٧٢	يوضح فروقات زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة القدم
٧٣	الأوساط الحسابية لتراكم حامض اللاكتيك الزوراء وبقية فرق دوري النخبة الكرة القدم لخمس مباريات

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق
٨٧	أسماء الخبراء
٨٨	تسهيل المهمة
٨٩-٩٠	استمارة إستبانة
٩١	استمارة قياس زمن امتلاك الكرة
٩٢	استمارة تسجيل نتائج قياس حامض اللاكتيك
٩٣-٩٥	أوراق الخاصة باستيراد جهاز قياس حامض اللاكتيك
٩٦-٩٨	مفهوم تطبيق الدارت فش واسس استخدامه
٩٩	تحليل مباراة

ABSTRACT

The period of possession the ball and the relation with the accumulation of lactic Acid ratio in Iraqi soccer top tournament

The thesis consists of five chapters :

Chapter one : The definition of the research :

This chapter contains the introduction and the importance of the research . The researcher stated the amazing progress and development in sport events because of the Basics and scientific theories which some countries used to reach the high limits and abilities which were kinds of imagination in the past . And Because of the fast that the soccer (foot ball) game is the most popular game in the world . many researches and accurate scientific studies have been done to know and create the best educating and training ways to teach and train the basic skills . These skills are considered as the basic for teaching and training the different stages of age which the other elements of foot ball can be built on . The importance of the research focus on knowing the period of possessing the ball and what this skill represents in developing foot ball game , does this skill have a relation with the ratio of lactic acid of the top tournament players in foot bull?

As for the problem of this research , it is lying in the question :-

" Does the possession of the ball for the team is positive sign when the lactic acid is accumulating in blood or vice-versa? " .

However , the targets of the research are :

١. Knowing the period of possession the ball for top tournament clubs players .
٢. Knowing the differences in the possession of the ball for Al Zawraa club and others clubs .
٣. Knowing the ratio of the accumulation of lactic acid for top tournament clubs players .
٤. Knowing the differences in the ratio of accumulation for Al Zawraa club and others clubs .
٥. Knowing the relation between the period of possession the ball and the ratio of accumulation of lactic acid for top tournament clubs players .

ABSTRACT

As for the assumptions of the research :

١. There is differences in the possession of the ball between Al Zawraa club and other clubs .
٢. There is differences in the ratio of accumulation for lactic acid between Al Zawraa club and other clubs .
٣. There is a relation with statistic sign between the period of possession of the ball and the increasing of the concentration of lactic in the blood .

The field of research are :

The human field : Some of the players of the top tournament for foot ball for the season ٢٠١١-٢٠١٢ .

The time field : The period from ١/١٠/٢٠١١ to ١/٥/٢٠١٢

The place field : The stadium of AL-Zawraa sport club for foot ball.

Chapter two : The theories and the pervious studies

This chapter contains the theories studies . The researcher deals with the pervious topics and themes which explained the basic skills in foot ball and their importance . Also the importance of possessing the ball and the availability of lactic acid with the players and how to measure it after the match . This is what related to the first theme , as for the second theme the researcher deals with some previous studies which provided a rich information to the idea for the recent study .

Chapter three : The course of research and its field procedures

This chapter comprise of a course and the field procedures , the researcher depend on the descriptive course in away of connection relation ships to suit the problem of the research .

The sample of the research was (٢٠) players from AL-Zawraa sport club and (٢٠) players from the other chubs which represent some of the top participating clubs in the Iraqi tournament for the season ٢٠١١-٢٠١٢ . The player have been chosen randomly form each position one or two players and to be four player from each team in every match . The number of matches was five and also the course contains the administration procedures and assignment of the study's changes and perform the main and the survey experiment and using the suitable statistic ways .

ABSTRACT

Chapter four . Show the results with analyzing and explaining :

This chapter contains showing the sample results and analyzing with discussing in measuring the actual time or the period of possessing the ball and the lactic acid for AL-Zawraa club and other teams as well the mathematic medias, the criterion deviations , the value of the tabled and counted (T) and the connected relation of the period of possession the ball with the lactic acid .

Chapter five : The conclusions and recommendations

According to the results that the researcher has reached he come out with following conclusions :

١. The less interest to make the function and skill tests and measurements for the top tournament players in foot ball .
٢. The levels of the top tournament teams in Iraq were very close because the approach in training levels .
٣. There is a swing in levels of the teams because of the continuous changing in the training staff and professionalism of the players .

According to this conclusions , the researcher recommends the followings :

١. Putting training courses by using modern techniques which will help to improve the skill and bodily level of the players .
٢. The confirmation on the first teaching steps and working on developing the basic skills in the future .

الباب الأول

التعريف بالبحث

❖ المقدمة وأهمية البحث

❖ مشكلة البحث

❖ أهداف البحث

❖ فروض البحث

❖ مجالات البحث

❖ تحديد المصطلحات

الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

- ٢ – الدراسات النظرية والدراسات السابقة
 - ١-٢ الدراسات النظرية
 - ١-١-٢ كرة القدم
 - ٢-١-٢ مهارات كرة القدم
 - ١-٢-١-٢ المهارات الاساسية لكرة القدم
 - ٢-١-٢-٣ حيازة الكرة
 - ١-٣-١-٣ حيازة الكرة والاعداد البدني
 - ٢-٣-١-٢ حيازة الكرة في تنفيذ الواجبات الخطية
 - ٢-٣-١-٢ حيازة الكرة والاعداد النفسي
 - ٢-١-٢-٤ اهم العوامل المؤثرة في زيادة زمن امتلاك الكرة
 - ١-٤-١-٢ تطوير المتطلبات الاساسية للعبة كرة القدم
 - ١-٢-٤-٢ التدريب المستمر المتطور على مبدأ حيازة الكرة
 - ١-٢-٤-٣ الخبرة السابقة
 - ١-٢-٥ الخصائص الاحدى عشرة للفرق الناجحة
 - ١-٢-٦ حامض اللاكتيك
 - ١-٦-١-٢ اهمية حامض اللاكتيك في التدريب الرياضي
 - ١-٦-٢-٢ الالم العضلي الناتج عن النشاط الرياضي
 - ١-٦-٢-٣ مصير حامض اللاكتيك في الجسم
 - ١-٦-٢-٤ الوقت المناسب لتخلص الجسم من تراكم حامض اللاكتيك
 - ١-٦-٢-٥ ملاحظات حول حامض اللاكتيك في النشاط الرياضي
 - ١-٦-٢-٦ كيف نقيس حامض اللاكتيك في الدم
 - ١-٦-٢-٧ تراكم حامض اللبنيك في العضلات
 - ٢-٢ الدراسات السابقة
 - ١-٢-٢-١ دراسة ناظم كاظم جواد (١٩٩٧)
 - ٢-٢-٢-٢ دراسة نصير عباس عيدان القرعة غولي (٢٠٠١)
 - ٢-٢-٢-٣ دراسة فلاح حسن عبد الله الخفاجي (٢٠٠٤)
 - ٢-٢-٢-٤ دراسة حسين مكي محمود المعمار (٢٠٠٨)
 - ٢-٢-٢-٥ دراسة حسن عبد الهاد الجنة (٢٠٠٩)
 - ٢-٢-٢-٦ أوجه الاختلاف والتشابه في الدراسات السابقة والاستفادة منها

الباب الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة

٣-٤ الإجراءات التنظيمية

٣-٤-١ اختيار الفرق المساعد

٣-٤-٢ استمارة لقياس زمن امتلاك الكرة

٣-٤-٣ استمارة تسجيل نتائج حامض اللاكتيك

٣-٤-٤ إعداد المكان والأدوات الخاصة بالبحث

٣-٥ استطلاع رأي الخبراء

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

٣-٧ طريقة قياس زمن امتلاك الكرة وقياس حامض اللاكتيك

٣-٨ الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي

لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي لكرة

القدم وتحليلها

٤-١-٢ عرض نتائج فروفات زمن امتلاك الكرة لنادي الزوراء وبقية فرق دوري

النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

٤-٢ عرض نتائج تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري النخبة

العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج تراكم حامض اللاكتيك الزوراء وبقية فرق دوري النخبة العراقي

لكرة القدم وتحليلها

٤-٢-٢ عرض نتائج فروفات تراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء وبقية فرق دوري

النخبة العراقي لكرة القدم وتحليلها ومناقشتها

٤-٣ عرض نتائج علاقة زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لنادي الزوراء

الرياضي وتحليلها ومناقشتها

٤-٤ عرض نتائج علاقة زمن امتلاك الكرة وتراكم حامض اللاكتيك لبقية الفرق

وتحليلها ومناقشتها

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

قائمة

المصادر والمراجع العربية

والأجنبية

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اسيوط

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

زمن امتلاك الكرة وعلاقته بنسبة تراكم حامض اللاكتيك في مباريات دوري النخبة بكرة القدم

رسالة مقدّمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة اسيوط

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

من قبل الطالب

وسام جليل سبع العبيدي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

فرات جبار سعد الله