

# دراسة مقارنة لمتغير السرعة وبعض المؤشرات الوظيفية لدى لاعبي الملاعب المفتوحة والمغلقة بكرة القدم

محمد رحيم حمود الساعدي

ماجد صبار محمد السوداني

احمد هادي مرهج

كلية التربية التمريض

جامعة البصرة

## المخلص العربي:

تعد كرة القدم من أشهر الألعاب وأكثرها اهتماماً وشعبيةً في العالم وبعد انتشار لعبة كرة القدم المغلقة أصبح من الضروري التمييز بين خصائص كل لعبة من الألعاب من الناحية الوظيفية والبدنية والتي من شأنها إن ترتقي بواقع تلك اللعبة لأنها تعبر عن حالة الرياضي ومستوى إعداده لمواجهة متطلبات اللعبة، دفع الباحث للاهتمام بهذه الدراسة وتستحق الوقوف عليها ودراستها . إذ تكمن أهمية البحث في بيان ومعرفة الفروق في متغير السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية الكشف عن نواحي الضعف والقوة في خصوصيات كل لعبة لمتغيرات البحث والتي من شأنها إن تكون موضع اهتمام من قبل المدربين والمختصين للارتقاء بمستوى الأداء.

**مشكلة البحث:** يمكن صياغة المشكلة بالسؤال التالي: ما هي مواضع التشابه والاختلاف بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والمغلقة في السرعة وبعض المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة . ليتمكن المدربين من التمييز إثراء التدريب للارتقاء بمستوى الأداء.

**أهداف البحث:** ١- التعرف على الفروق بين لاعبي كرة قدم المغلقة والمفتوحة في السرعة.

٢ - التعرف على الفروق بين لاعبي كرة قدم المغلقة والمفتوحة في بعض المؤشرات

**مجالات البحث:** ١- المجال البشري: بعض لاعبي كرة القدم المفتوحة والمغلقة لمنتخب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣.

٢- المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٣/٥/٥ ولغاية ٢٠١٣/٥/٨.

٣- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ومختبر مستشفى البصرة العام.

**منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة حل مشكلة البحث .

إما عينة البحث فقد تكونت من (١٠) لاعبين وبنسبة ( ) % من المجتمع الأصلي إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد استبعاد حراس المرمى وواقع (٥) لاعبا كرة قدم مفتوحة و(٥) لاعب كرة قدم مغلقة

## الاستنتاجات: أهمها

١ - تميز لاعبي كرة القدم المغلقة بنتائج أكثر ايجابية في معظم متغيرات السرعة لخصوصية اللعبة على لاعبي كرة القدم المفتوحة .

٢- أظهرت العينة هناك نتائج أكثر ايجابية لقدرة تحمل السرعة لصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة.

Compared to the variable speed and some functional indicators have players open and closed  
football stadiums study

Majid Mohammed cactus Sudanese Mohammad Rahim Hammoud al-Saadi

Ahmed Hadi Merhej

Nursing College of Education

Albasrah university

Soccer is the most famous games and the most attention and Hobeita in the world and after the spread of the game of football closed it became necessary to distinguish between the characteristics of each game from the Games of the functional and physical side and that would elevate the reality of the game as they reflect on the state of sports and the level of preparation to meet the requirements for the game, pay researcher of interest in this study and deserves to stand out and study .az lies the importance of research in the statement and see the differences in the speed variable and some functional variables detect weaknesses and strengths in the specifics of each game to the variables of the research and that would be of interest to by trainers and specialists to improve the level of performance.

Find the problem: the problem can be formulated the following question: What are the similarities and differences between football players open and closed at the foot speed and some functional indicators under study positions. To be able to trainers of discrimination during training to improve the level of performance.

Research objectives: 1. identify the differences between football players open and closed to foot in speed.

– Understand the differences between football players open and closed to foot in some of the indicators

Areas of research: (1) the human sphere: some football players open and closed for his Faculty of Physical Education for the academic year 2012–2013 foot.

.temporal sphere: the period from 05/05/2013 until 05/08/2013.

.spatial domain: Stadium Faculty of Physical Education University of Basra and laboratory Basra General Hospital.

Research Methodology: The researchers used a descriptive approach to suitability and resolve the problem of the nature of the research.

Either the research sample consisted of 10 players and by (33.33%) of the original community having been chosen randomly after excluding goalkeepers and by (5) football player open foot and (5) a footballer closed

Conclusions: the most important

– discriminate football players closed the results of the more positive in most of the speed variables to the privacy of the game on the football players open foot.

–sample showed there are more positive carry speed to the ability of the results for the benefit of football players open foot.

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث

دخل التطور العلمي كافة الميادين العلمية ومنها الرياضة وبات المختصون يستخدمون كل الوسائل والتي من شأنها تطوير مستوى الانجاز الرياضي ، إذ نلاحظ إن ممارسة التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تكيفات وظيفية مختلفة في أجهزة الجسم والتي من شأنها تحديد قدرة وقابلية هذه الأجهزة على إمداد الجسم بالطاقة ، إذ تحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى نسب مختلفة من الطاقة حسب شدة ونوع المثير لمواجهة التعب الناتج من مزاوله الجهد البدني . وتعد لعبة كرة القدم من أشهر الألعاب وأكثرها اهتماماً شعبياً في العالم وبعد انتشار لعبة كرة القدم المغلقة أصبح من الضروري التمييز بين خصائص كل لعبة من الألعاب من الناحية الوظيفية والبدنية والتي من شأنها إن ترتقي بواقع تلك اللعبة لأنها تعبر عن حالة الرياضي ومستوى إعداده لمواجهة متطلبات اللعبة ، دفع الباحث للاهتمام بهذه الدراسة وتستحق الوقوف عليها ودراستها . إذ تكمن أهمية البحث في بيان ومعرفة الفروق في متغير السرعة وبعض المتغيرات الوظيفية الكشف عن نواحي الضعف والقوة في خصوصيات كل لعبة لمتغيرات البحث والتي من شأنها إن تكون موضع اهتمام من قبل المدربين والمختصين للارتقاء بمستوى الأداء.

### ٢-١ مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال اطلاعهم على الأبحاث السابقة وخبرتهم المتواضعة إن معظم المدربين ليس لديهم اهتمام وخصوصية في التدريب بين تدريب لعبة كرة القدم المفتوحة والمغلقة نتيجة لعدم معرفة الخصائص البدنية والوظيفية لكل لعبة لذلك يمكن صياغة المشكلة بالسؤال التالي: ما هي مواضع التشابه والاختلاف بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والمغلقة في السرعة وبعض المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة . ليتمكن المدربين من التمييز إثناء التدريب للارتقاء بمستوى الأداء.

### ٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على الفروق بين لاعبي كرة قدم المفتوحة والمغلقة في السرعة.
- ٢- التعرف على الفروق بين لاعبي كرة قدم المفتوحة والمغلقة في بعض المؤشرات الوظيفية.

### ٤-١ فروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والمغلقة في السرعة.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم المفتوحة والمغلقة في بعض المؤشرات الوظيفية.

### ٥-١ مجالات البحث:

١- المجال البشري: بعض لاعبي كرة القدم المفتوحة والمغلقة لمنتخب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣.

٢- المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٣/٥/٥ ولغاية ٢٠١٣/٥/٨.

٣- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ومختبر مستشفى البصرة العام.

## ٢ الباب الثاني

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ القدرات البدنية:

تميزت الألعاب الرياضية بوجود خصوصية لكل لعبة بالقدرات بدنية ومنها لعبة كرة القدم المفتوحة والمغلقة ، إذ يتميز لاعب كرة القدم بقدرات بدنية تمكنه من الأداء المتميز ومنها تحمل السرعة وسرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وسرعة الأداء وغيرها.

وتعرف القدرات البدنية على أنها " صفات تتعلق بالناحية الجسمية للإنسان وتكون مورثة منذ ولادته ويمكن لهذه الصفات أن تتطور من خلال التمرين والتدريب وتعمل على رفع مستوى الأداء المهاري و يمكن أن تدمج هذه الصفات مع بعضها " (١).

ويرى حنفي مختار ( إن كرة القدم تتطلب إن يكون لاعبها متمتعاً بقدرات بدنية عالية ، لان تنمية القدرات البدنية للاعب كرة القدم قد أصبحت أحد الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومي والأسبوعي والسنوي ).(٢) وأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية من أجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وان القدرات البدنية الخاصة تعد من أهم مميزات التفوق الميداني للاعب كرة القدم لما لها من تأثير متبادل مع المهارات الحركية وكذلك تنفيذ خطط اللعب بصورة عامة .(٣)

#### ٢-١-١-٢ سرعة الاستجابة الحركية: Motor Response velocity

وعرفها (Ganaszcz) " بأنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة ."(٤)

عرفت على أنها " المقدره على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن ."(٥)

وعرفت على أنها " المدى الواقعة بين الإثارة والإجابة الكامنة المناسبة في اقصر زمن ممكن ويعتمد على ايعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي ".(٦)

وبذلك فان سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب كرة القدم إذ يحتاج اللاعب إلى التحرك والتحول السريع بما يتطلبه موقف اللعب سواء أكان بالكرة أو بدونها مع الزميل أو المنافس وبالتالي يحتاج إلى إن يتابع وضع اللعب أثناء سير المباراة واتخاذ مواقف سريعة تتناسب وطبيعة إمكانيات الرياضة وحاجة اللعب.

#### ٢-١-١-٢ سرعة الأداء الحركي: Motor Performance Speed

تعرف بأنها(السرعة القصوى لانقباض العضلة مع العضلات الأخرى عند الأداء).(٧)

<sup>١</sup> احمد حضير جبر: تأثير التدريب بالإنقال والبلامتراك على القوة الخاصة وبعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي رسالة ماجستير جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ٢٠٠٩ ص٣٠.

<sup>٢</sup> حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي ١٩٨٧ ص٥٣.

<sup>٣</sup> عبد علي جعفر : تأثير التدريب الفترتي على بعض الصفات البدنية الخاصة والتصرف الخططي الهجومي بكرة القدم رسالة ماجستير جامعة البصرة كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ ص٢٨.

<sup>٤</sup>(Ganaszcz enwinski ;pixkareczna – Gdansk ,1983,P,212.

<sup>٥</sup> أكرم زكي خطايبية:موسوعة كرة الطائرة الحديثة، عمان دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٩٦ ص٢٥٨.

<sup>٦</sup> جمعة محمد عوض : برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل وأثره في تحسين بعض المهارات في كرة الطائرة أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ١٩٩٦ : ٣١.

إما محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ٢٠٠٧ فيعرفانها بأنها " أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدة مرات متتالية في أقل زمن ممكن ".<sup>(٢)</sup>

والمهم معرفة سرعة الأداء المطلوبة للاعب كرة القدم لانجاز حركة أو جملة حركية معينة مثل استلام الكرة والدحرجة ودقة المناولة أو التهديف أو المراوغة ، وهو ما يميز الفرق العالمية المتطورة اليوم .لذا أصبحت سرعة الأداء مع التركيز والدقة من العوامل الحاسمة في مباريات خماسي كرة القدم ، وإذا ما أردنا إن نرتقي إلى مستويات الفرق العالمية لابد لنا إن نفكر في كيفية تقليل المدى الزمنية لأداء اللاعب مع التركيز على الدقة في الأداء

### ٢-١-١-٣ تحمل السرعة: Speed Endurance

ويعرف بأنه " المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لأوقات طويلة بسرعة عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء". كذلك تعني "القدرة على المحافظة للسرعة الحركية لأطول مدة ممكنة إلى نهاية المباراة".<sup>(٣)</sup> وان لاعب كرة القدم يحتاج إلى تحمل السرعة إثناء أداء المباراة من خلال التنقل السريع داخل ميدان اللعب لسد متطلبات اللعب سواء بالكرة أو بدونها ويعتمد ذلك على مستوى التكيف الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة (العظلي - العصبي - الدوران - التنفسي ) وعلى مستوى مخزون الجسم من الطاقة ومدى إتقان اللاعب للجانب التكتيكية والتكنيكية والذي يحقق الاقتصادية في استهلاك الطاقة وتحقيق الانجاز .

### ٢-١-١-٤ السرعة الانتقالية:

وهي قدرة اللاعب الانطلاق والانتقال السريع لمسافات محدودة داخل الملعب بالكرة إثناء بناء الهجمة أو بدون كرة لسد متطلبات المباراة ومحاولة الوصول لمرمى الفريق المنافس بأسرع زمن ممكن وخلق فراغ لاستلام الكرة لتحقيق هدف. عرفها (يوسف لازم، ٢٠٠٢) على أنها " الانتقال من مكان لأخر في اقصر زمن ممكن ".<sup>(٤)</sup> كما عرفها (فيصل رشيد والأحمر عبد الحق، ١٩٩٧) بأنها (المقدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة ف أقل مدة زمنية ممكنة ، وفي كرة القدم من حيث الانتقال من الدفاع للهجوم أو العكس أو عند تبادل المراكز وخلق الفراغات).<sup>(٥)</sup>

### ٢-١-٢ المتغيرات الوظيفية:

### ٢-١-٢-١ معدل النبض:

<sup>١</sup> طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) □ الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٩ ( ١١٠).

<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي □ الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٧ ص١٩٦.

<sup>٣</sup> قاسم حسن المنلاوي ومحمد عبد الله:التدريب الرياضي والارقام القياسية جامعة الموصل □ الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ : ٨٠.

<sup>٤</sup> يوسف لازم كماش: اللياقة البنية للاعبين كرة القدم عمان، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢ : ٨٧.

<sup>٥</sup> فيصل رشيد والأحمر عبد الحق: كرة القدم تعلم، تكتيك، تكنيك تحكيم الاختبارات والقياس، المدرسة العليا لأساتذة التربية الرياضية والبدنية

يعتبر النبض من أهم المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للمجهود البدني والذي يعد كمقياس دقيق عند تقييم مستوى اللياقة البدنية للرياضي ، وان معدل ضربات القلب تزداد عند زيادة شدة الحمل البدني حتى الوصول إلى الحد الأقصى له ، وبهذا فان تسارع ضربات القلب له حدود إذ تعتبر سرعة (١٨٠ ض/د) هي الحالة الحرجة للقلب إذ كلما زادت ضربات القلب عن هذه السرعة كان عمل القلب غير اقتصادي نتيجة قصر مدة امتلاء البطين بالدم مما يسئ إلى تغذية القلب بالدم .(٢)

#### ٢-٢-١-٢ السرعات الحرارية المفقودة

يعد الغذاء المصدر الرئيس لطاقة الجسم من خلال تحويل الغذاء الى طاقة كيميائية تخزن في الجسم لاستخدامها في الانقباض والانبساط العضلي اذ يتم توفيرها من خلال ثلاثة مصادر رئيسية وهي) الكربوهيدرات والدهون والبروتينات) ويتم ذلك من خلال امكانية كبيرة في اعادة تكوين (ATP) بكفاية وجود الاوكسجين تفوق كلا من النظام الفوسفاجيني ونظام حامض اللاكتيك وتحويلها الى سرعات حرارية لاداء مختلف الجهود البدنية .

#### ٢-٢-١-٣ المسافة المقطوعة:

تعد المسافة المقطوعة واحدة من المتغيرات الاساسية التي تؤثر على خلايا جسم الرياضي من خلال ان زيادة المسافة تستدعي زيادة الجهد المبذول مما يستدعي زيادة الطاقة المستهلكة وحرق اكبر كمية من السرعات الحرارية وزيادة قدرة عضلة القلب للاعتماد على الطاقة الناتجة من تحليل الدهون مما يسبب نقصا في كمية الدهون في الجسم فتعمل المنظومات على توازن تلك النسب مما يزيد من (HDL) داخل الجسم .(١)

#### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث واجراته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعته حل مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :تحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم (المفتوحة والمغلقة) لمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة البالغ عددهم (٣٠) لاعبا للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣م وبواقع (١٨) لاعب كرة قدم مفتوحة و(١٢) لاعب كرة القدم مغلقة.

إما عينة البحث فقد تكونت من (١٠) لاعبين ونسبة ( %) من المجتمع الأصلي إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد استبعاد حراس المرمى وبواقع (٥) لاعبا كرة قدم مفتوحة و(٥) لاعب كرة قدم مغلقة وكما مبين في الجدول أدناه

(١)

يبين مجتمع وعينة البحث

<sup>١</sup> ماجد صبار محمد :تحديد درجات ومستويات معيارية للدهون البروتينية وعلاقتها مع بعض متغيرات الدم والسرعات الحرارية المفقودة ووزن الجسم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،

اللاعبين	العدد الكلي	العينة	عدد المستبعد	سبب الاستبعاد
لاعبي الملاعب المفتوحة	١٨	٥	١٣	٢ حراس مرمى ١١ قرعة
لاعبي الملاعب المغلقة	١٢	٥	٧	٢ حراس مرمى ٥ قرعة

وبعدھا عمد الباحث بإجراء تجانس وتكافئ لإفراد عينة البحث في متغيرات البحث وكما مبين أدناه:

(٢)

يبين تجانس وتكافئ في متغيرات البحث

المتغيرات البحث	المجموعة الأولى		معامل الاختلاف	المجموعة الثانية		معامل الاختلاف	قيمة ت المحسوبة	الدالة
	ع+ <sub>-</sub>	س <sub>-</sub>		ع+ <sub>-</sub>	س <sub>-</sub>			
الطول				w □		٣,٦٧٩	غير دالة	
كتلة الجسم				w □	□L	٦,٧٢٣	غير دالة	
العمر						١,٢١٢	غير دالة	
السرعة الانتقالية	٤,٦٥	٠,٤٧	١٠,١٠٧	٤,٣١	٠,١٩	٤,٤٠٨	١,٩٤	غير دالة
سرعة الاداء	٥,٩١	٠,٣٣	٥,٥٨٣	٥,٠٣	٠,١٥	٢,٩٨٢	٤,٨٥	غير دالة
سرعة الاستجابة الحركية	٩,٠٠٦	٠,٣٣	٣,٦٦	٨,٠٠٦	٠,٣٢	٣,٩٩٧	٤,٨٧	غير دالة
تحمل السرعة	٥,٨٣	٠,٤٠٨	٦,٩٩	٦,٠٦	٠,٣٧	٦,١٠٥	٣,٠٣٢	غير دالة

وان قيمة (ت) الجدولية ( □L ) عند مستوى دلالة ( □L )

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

عمد الباحث إلى الحصول على المعلومات والبيانات وكما يأتي:

١- المراجع والمصادر العلمية .

٢- الاختبارات والقياسات .

٣-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز السير المتحرك (Tread mill)

- ميزان طبي لقياس كتلة الجسم (الوزن).
- جهاز الطرد المركزي (center ifuge) + ماصة زجاجية.
- مسطرة لقياس الطول .
- جهاز حاسوب نوع ( Pentium 4 ) كوري المنشأ.
- أنابيب بلاستيكية (Tube) والمحتواة على مادة ضد التخثر ( EDTA ).
- حقن طبية حجم ( ٥ مل ٣ ) + مادة معقمة + قطن .
- سرير طبي عدد (١).
- كرات قدم عدد ( ١٠ ) .
- ساعة توقيت نوع (Diamond) عددا لثانية ١ / ١٠٠ من الثانية عدد (٢).
- حاسبة الكترونية نوع (Casio) عدد (١).
- كامرة فوتوغرافية نوع (Canon) ياباني المنشأ.
- صافرة

### ٣-٥ الاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية

#### ٣-٥-١ الاختبارات البدنية

٣-٥-١-١ اختبار ركض ٣٠ م من البداية الطائفة: (١)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

#### الأدوات اللازمة :

- تحدد مسافة (٣٠ م) تؤشر منطقة البداية والنهاية .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) .
- مسجل يعتمد إلى النداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن أداء الاختبار
- مؤقت عدد (٢) يعطي البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

#### مواصفات الأداء:

من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يعتمد اللاعب بالركض بأقصى سرعة إلى خط النهاية

#### تعليمات الاختبار :

- لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار للاعبين مراعين فيه الانسجام .
- محاولة واحدة فقط .

#### طريقة التسجيل:

(١) شامل كامل وكاظم الربيعي : المرتكزات الحديثة لكرة القدم ، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد الرياضي ، ١٩٨٧ D A ١٤٩ .

- يسجل زمن كل محاولة من لحظة الانطلاق إلى وصول خط النهاية

- يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب ١ / ١٠٠ ثانية

٣-١-٥-٢ اختبار الجري بالكرة لمسافة ٣٠ م بالزمن: (١)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء

الأدوات اللازمة :

تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (٣٠ م) للنهاية، ساعة توقيت الكترونية عدد ٢  
- صافرة + كرة قدم .

مسجل / يعتمد إلى النداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً.

مؤقت عدد (٢)/يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

مواصفات الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة بدرجة الكرة حتى تجتاز خط النهاية .

تعليمات الاختبار:

لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهما مراعاة التكنيك الصحيح لمهارة الدرجة أثناء الأداء تعطى للاعب محاولة واحد فقط.

طريقة التسجيل : بحسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ ثا.

٣-١-٥-٣ اختبار سرعة الاستجابة الكلية بثلاثة اتجاهات: (٢)

الغرض من الاختبار : سرعة الاستجابة الحركية

الأدوات المستخدمة : شواخص عدد(٣) شريط قياس ساعة توقيت وصف الأداء : يقف اللاعب داخل دائرة صغيرة وبقطر (١م) ومع الإشارة يتحرك اللاعب إلى المقامع الجانبية و الارتداد للدائرة ثم إلى الجهة الثانية و الارتداد للدائرة ثم إلى الإمام و الارتداد للدائرة .

المسافة بين الدائرة وكل شاخص من الشواخص (٤)م

التسجيل: يسجل الوقت لأقرب (٠.٠١) من الثانية وتحسب من لحظة الإشارة حتى العودة من الشاخص الأمامي إلى الدائرة.

شروط الاختبار : يراعى في كل من التحركات أن يلمس اللاعب الشاخص التي يصل إليها باليد القريبة من ناحية الشاخص قبل الارتداد.

<sup>١</sup> محمد عب الله صبيهود : تحديد معيار مرجعي للتنبؤ بالأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية مؤشر للانتقاء للاعبات الخماسي كرة

القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ ص ٨٨.

<sup>٢</sup> ضياء الخياط و نوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ٢٠٠١ ، ٥١١.

- يفضل اخذ الزمن بساعتين على أن يسجل متوسطهما .

٣-٥-١-٤ اختبار الدرجة بالكرة لمسافة ٣٠ م × ٥ : (١)

الغرض من الاختبار :قياس تحمل السرعة

الأجهزة والأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شريط قياس ، صافرة

طريقة الأداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة المدرب بالبدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م إلى خط النهاية، ويكرر الأداء خمس مرات.

التسجيل:يسجل زمن كل محاولة ثم يحسب متوسط الخمس قراءات لأقرب (١/١٠٠) من الثانية

شروط الاختبار: يعطى كل لاعب فترة راحة قدرها (٣٠ثا)بين انطلاقته وأخرى .

٣-٥-٢ القياسات الجسمية :

٣-٥-٢-١ قياس الطول:

تم قياس الطول لعينة البحث من خلال جهاز قياس الطول وهو يتكون من قائم (مسطرة) معدنية مدرجة إلى درجات قياس لأقرب (اسم) وفي أعلى القائم حامل ممتد أفقياً مثبت في النهاية العليا للقائم لتحديد مستوى الطول الفعلي، يقوم أفراد عينة البحث بالوقوف الواحد بعد الآخر في منتصف القائم حافي القدمين ثم ينزل الحامل الأفقي المثبت في أعلى القائم حتى يلامس الحافة العليا للرأس وتسجيل القراءة لأقرب (اسم) .

٣-٥-٢-٢ قياس كتلة الجسم:

تم قياس كتلة الجسم لعينة البحث بواسطة جهاز الميزان الطبي إذ يقوم أفراد عينة البحث بالصعود على الميزان الواحد بعد الآخر بارتداء الشورت فقط حين الوزن ليتم قياس الوزن لأقرب كيلو غرام .

٣-٥-٣ القياسات الوظيفية:

تم قياس المتغيرات الوظيفية من خلال اداء جهد بدني معين على جهاز السير المتحرك (Tread mill) ولمدة (٤) دقيقة وبسرعة (١٠ كم/ساعة) وذلك بعد اجراء الاحماء من قبل عينة البحث يقوم اللاعبين بالصعود الواحد بعد الاخر على جهاز السير المتحرك في مختبر كلية لتربية الرياضية -جامعة البصرة لاداء الجهد البدني المخصص وتسجيل نتائج متغيرات البحث من خلال ما يعرضه الجهاز من نتائج على الشاشة المخصصة له وهي كلا من ( معدل النبض - السرعات الحرارية المفقود- المسافة المقطوعة ) .

٣-٦ المعاملات العلمية للاختبارات :

من اجل الحصول على الأسس العلمية للاختبارات والتي تتحدد بالصدق والثبات والموضوعية فقد عمد الباحث إلى إجراء التالي:

٣-٦-١ صدق الاختبارات:

الصدق الذاتي:

يعرف الصدق الذاتي (بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة ، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبارات إذ إن ثبات الاختبارات يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة وطريقة إعادة الاختبار لهذا كانت الصلة قوية بين الثبات والصدق الذاتي. (١)

لذلك فالصدق الذاتي للاختبار √ الثبات (على إن يكون الثبات مستخلصاً بطريقة إعادة الاختبار كما مبين في الجدول (٣)

٣-٦-٢ ثبات الاختبار :

يعد الثبات من العناصر الأساسية في أعداد الاختبارات واعتماد نتائجها ويعني الثبات أستقرار النتائج عند إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد. (١) فقد عمد الباحث إلى استخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (٣) لاعبا من لاعبي كرة القدم المفتوحة و(٣) لاعبين من لاعبي خماسي كرة القدم من خارج عينة البحث إذ تم إجراء الاختبارات بتاريخ (١٠/٤/٢٠١٣) ومن ثم أعيد نفس الاختبار على نفس العينة بعد سبعة أيام من الاختبار الأول وبتاريخ (١٧/٤/٢٠١٣) وفي نفس الظروف وبعدها عمد الباحث باستخراج معامل الارتباط بين قيمة الاختبارين إذ بلغت قيمة معامل الارتباط على النحو المبين في جدول (٣) .

□□ (٣)

يبين صدق وثبات الاختبارات

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
١	اختبار ركض ٣٠ م من الوقوف	٠,٩٣	٠,٩٦	٠,٤٩	٠,٠٥
٢	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٣٠ م بالزمن	٠,٨٨	٠,٩٣		
٣	اختبار سرعة الاستجابة الكلية بثلاث اتجاهات	٠,٩٢	٠,٩٦		
٤	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة ٣٠ م ٥×	٠,٨٧	٠,٩٣		

٣-٦-٣ الموضوعية :

تعرف بأنها ( مدى تحرر المحكم إوالفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز ). ويتم ذلك بتحديد درجة إتقان الحكام أو الفاحصين إذ يكون المحكم مستقلاً.

<sup>١</sup> محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ج ٢ ، القاهرة □ الفكر العربي، ١٩٨٧، ٣٥٧.

(٢) عصام النمر: القياس والتقويم في التربية الرياضية : ١ الأردن ٢٠٠٨ : ٧٧.

فقد عمد الباحث باستخدام أجهزة خاصة ودقيقة لقياس الجوانب الوظيفية وكذلك استخدام ساعات توقيت الكترونية لحساب زمن الاختبار وإعطاء درجات خاصة لقياس السرعة وبذلك تعد الاختبارات ذات موضوعية عالية.

### ٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من المهام التي يعمد إليها الباحث على عينة صغيرة قبل التجربة الرئيسية للتعرف على الاحتياجات والمعوقات التي يمكن إن يمر بها الباحث من مستلزمات البحث والكاادر المساعد ووقت وطريقة أداء التجربة والمعوقات التي يمكن إن تمر بالباحث أثناء البحث. أذ عمد الباحث وبتاريخ ١٠/٤/٢٠١٣ إلى إجراء التجربة الاستطلاعية حيث تم إجراء اختبار القدرات البدنية على قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة على (٣) لاعبا من خارج عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وعمد الباحث على إجراء القياسات الوظيفية على (٣) لاعبين من خارج عينة البحث تم اختيارهم بنفس الطريقة والهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- التحقق من دقة وسلامة الأجهزة والادواة المستخدمة .
- إعداد وتدريب الكادر المساعد على كيفية أداء الاختبارات والقياسات .
- حساب الوقت المستغرق للاختبار.
- التعرف على المعوقات إن وجدت وكيفية معالجتها.

### ٣-٨ إجراءات التجربة الرئيسية:

عمد الباحث وبتاريخ ٢٣/٤/٢٠١٣ بأجراء التجربة الرئيسية للاختبارات البدنية وللمجموعتين وذلك في ملعب كلية التربية الرياضية- جامعة البصرة إما القياسات الوظيفية فكانت من خلال صعود الرياضيين الواحد بعد الآخر بعد إجراء الإحماء على جهاز السير المتحرك في مختبر كلية لتربية لرياضية - جامعة البصرة وإعطاء جهد خاص و قياس المتغيرات الوظيفية من خلال لوحة قياس تعرض في نفس الجهاز .

### ٣-٩ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث نظام المعالجات الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج الإحصائية الخاصة في البحث ومنها.

- الوسط الحسابي + الانحراف المعياري + معامل الاختلاف
- النسبة المئوية.
- تحليل التباين.
- اختبار T للعينات المتساوية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج السرعة والمتغيرات الوظيفية وتحليلها

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبارات وقياسات للاعبين كرة القدم (المفتوحة والمغلقة)

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	لاعب كرة القدم المغلقة		لاعب كرة القدم المفتوحة		المتغيرات
			ع+_	-س	ع+_	-س	
معنوي	١,٨٦	١,٩٤	٠,١٩	٤,٣١	٠,٤٧	٤,٦٥	اختبار ركض ٣٠ م من الوقوف
معنوي		٤,٨٥	٠,١٥	٥,٠٣	٠,٣٣	٥,٩١	اختبار الجري بالكرة لمسافة ٣٠ م بالزمن
معنوي		٤,٨٧	٠,٣٢	٨,٠٠٦	٠,٣٣	٩,٠٠٦	اختبار سرعة الاستجابة الكلية بثلاث اتجاهات
معنوي		٣,٠٣	٠,٣٧	٦,٠٦	٠,٤٠٨	٥,٨٣	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة ٣٠ م ٥٠
معنوي		٢,٥٦	٤,٩٤	١٢٥	٥,١٦	١٣٣	النبض
معنوي		٣,٢٩٧	٢,٢٣	٤٥	٢,٥٤	٤٠	السرعات الحرارية المفقودة
غير معنوي		٠,٩٤٠	٢١,٥٠	٥٣٠	٣٧,٠١	٥٤٨	المسافة المقطوعة

تبين من لجدول (٤) إن الوسط الحسابي لاختبار الركض (٣٠ م) من الوقوف للاعبين كرة القدم المفتوحة بلغ (٤,٦٥) والانحراف المعياري بلغ (٠,٤٧) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (٤,٣١) والانحراف المعياري لهم بلغ (٠,١٩) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (١,٩٤) والجدولية بلغت (١,٨٦).

إما الوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة لمسافة (٣٠ م) بالزمن للاعبين كرة القدم المفتوحة بلغ (٥,٩١) والانحراف المعياري بلغ (٠,٣٣) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (٥,٠٣) والانحراف المعياري لهم بلغ (٠,١٥) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٤,٨٥) والجدولية بلغت (١,٨٤).

إما الوسط الحسابي لاختبار سرعة الاستجابة لحرية بثلاثة اتجاهات للاعبين كرة القدم المفتوحة بلغ (٩,٠٠٦) والانحراف المعياري بلغ (٠,٣٣) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (٨,٠٠٦) والانحراف المعياري لهم بلغ (٠,٣٢) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٤,٨٧) والجدولية بلغت (١,٨٤).

إما الوسط الحسابي لاختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٣٠ م ٥٠) للاعبين كرة القدم المفتوحة بلغ (٥,٨٣) والانحراف المعياري بلغ (٠,٤٠٨) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (٦,٠٦) والانحراف المعياري لهم بلغ (٠,٣٧) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٣,٠٣) والجدولية بلغت (١,٨٤).

إما الوسط الحسابي لقياس النبض للاعب كرة القدم المفتوحة بلغ (١٣٣) والانحراف المعياري بلغ (٥,١٦) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (١٢٥) والانحراف المعياري لهم بلغ (٤,٩٤) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٢,٥٦) والجدولية بلغت (١,٨٤).

إن الوسط الحسابي لقياس السرعات لحرارية المفقودة للاعب كرة القدم المفتوحة بلغ (٤٠) والانحراف المعياري بلغ (٢,٥٤) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (٤٥) والانحراف المعياري لهم بلغ (٣,٢٣) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٣,٢٩٧) والجدولية بلغت (١,٨٤).

إن الوسط الحسابي لقياس المسافة المقطوعة للاعب كرة القدم المفتوحة بلغ (٥٤٨) والانحراف المعياري بلغ (٣٧,٠١) إما لاعبي كرة القدم المغلقة فقد بلغ الوسط الحسابي لهم هو (٥٣٠) والانحراف المعياري لهم بلغ (٢١,٥٠) إما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٠,٩٤٠) والجدولية بلغت (١,٨٤).

#### ٤-٢ مناقشة نتائج السرعة والمتغيرات الوظيفية:

متغير السرعة الانتقالية يعزو الباحث سبب الفروق المعنوية ولصالح لاعبي كرة القدم المغلقة إلى طبيعة اللعبة والتي تميزت بلعب صغير ولمدة زمنية قليلة نسبياً وقلّة عدد اللاعبين مع الأداء الفعلي للعب والذي تميز باللعب السريع والمتواصل (دفاعاً وهجومياً) والذي يتطلب التدريب على تمرينات حركية مستمرة ولحركات انتقالية سريعة لسد متطلبات اللعب والذي تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي للتكيف على الأداء بالشدد العالية والانتقال السريع مع الاستجابات المناسبة لتطوير السرعة الانتقالية.

ويتفق الباحث مع ما أشارت إليه (منى أحمد الأزهرى، ١٩٩٣) "إن الفرد الرياضي يصبح له تطوراً في السرعة الانتقالية كلما كانت هناك مسافات متغيرة يتم فيها الأداء وهنا تصبح أسرع واكبر قوة وحجماً".<sup>(١)</sup> إما سرعة الأداء فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية ولصالح لاعبي كرة القدم المغلقة إلى طبيعة التمرينات والتي امتازت بالسرعة الخاصة مع عامل الاثارة والتشويق اذ ان عنصر السرعة لا يمكن تطويرها بصورة عفوية دون وجود عامل الاثارة والتشويق التي تتلاءم مع طبيعة اللعب بشكل كبير من خلال الربط بين أداء حركة أو عدة حركات بالكرة اوبدون كرة في اقل زمن ممكن لتطوير سرعة الأداء لسد متطلبات اللعب والانتقال السريع إلى ملعب الفريق المنافس تحقيق الفوز.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (محمد عبده ومفتي إبراهيم، ١٩٩٤) "إن السرعة الخاصة (سرعة الأداء) يعتبر محددًا مهماً لنتائج كرة القدم إذ الأداء البدني والمهاري في كرة القدم الحديث لاغنى لهم عن السرعة وعند التدريب على السرعة الخاصة فإننا نعني البدء وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة التصويب والتمرير في الموقف المختلفة".<sup>(١)</sup>

<sup>١</sup> منى احمد الأزهرى : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض عناصر اللياقة البدنية ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، ١٩٩٣ ، ٢٢٦.

<sup>١</sup> محمد عبده ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ، دار عالم للمعرفة، القاهرة، ١٩٩٤ : ٩٥.

إما سرعة الاستجابة الحركية فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية ولصالح لاعبي كرة القدم المغلقة إلى طبيعة التمرينات التي امتازت باستجابات سريعة وبتكرارات عالية تتلاءم مع طبيعة اللعبة والتي أدت إلى احدث تأثيرات عالية على الجهاز العصبي العضلي ولد لدى اللاعبين القدرة على التكيف مع الاستجابات السريعة في أداء الحركات أثناء المباراة والتي امتازت باللعب والانتقال واتخاذ القرارات السريعة والسليمة للتصرف خلال وقت قليل وحاسم مع الكرة وبدونها.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (محمد لطفي، ١٩٨٥) " إن اكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخططية يعد أساسا لتطوير وترقية سرعة الاستجابة".<sup>(٢)</sup>

إما تحمل السرعة فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية ولصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة إلى طبيعة التمرينات والتي امتاز بالتدريبات السريعة ولمسافات طويلة نسبيا تتلاءم مع طبيعة اللعبة والتي زادت من تكيف أجهزة اللاعبين على مقاومة التعب وبصورة مستمرة ولفترة زمنية أطول وبشدة سبه قصوية ترفع من مستوى فاعلية الأداء البدني والمهاري أثناء المنافسة .

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عصام عبد الخالق، ١٩٨٧) " هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة نتيجة مقدرة مقاومه التعب عند الحمل ذي درجة عالية شدته من (٧٥ - ١٠٠%) من القدرة للتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة".<sup>(٣)</sup>

إما النبض فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية ولصالح لاعبي كرة القدم المغلقة إن معدل النبض يتناسب تناسبا طرديا مع زيادة شدة الحمل أثناء الأداء إذ إن لاعب خماسي كرة القدم تميزت بشدة حمل عالية ولفترة زمنية ليست بالقليلة نسبيا ومتواصلة مما يزيد من معدل ضربات القلب لسد النقص الحاصل في كمية الأوكسجين الناتج من استهلاك الطاقة في الجسم لحصول التوازن في العمل الوظيفي للجسم .

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (كاظم جابر ١٩٩٧) " إن معدل ضربات القلب تزداد عند زيادة شدة الحمل البدني مع زيادة كمية استهلاك الأوكسجين من الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتي تقدر بحوالي ثلاثة إضعافه بالمقارنة مع معدل ضربات القلب أثناء الراحة".<sup>(٤)</sup>

إما السعرات الحرارية المفقودة فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية ولصالح لاعبي كرة القدم المغلقة إن التدريبات السريعة والمرتفعة الشدة والمتواصلة تؤدي إلى عمليات هدم عالية تتناسب مع شدة فترة الجهد المسلط على الخلايا العضلية مما ولد حرق كميات كبيرة من الدهون مما يولد استهلاك سعرات حرارية تتلاءم وطبيعة

<sup>١</sup> محمد لطفي طه : خصائص تطوير دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية : جامعة حلوان ، ١٩٨٦ : ٤٥٠.

<sup>٢</sup> عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ، ط٥، مطبعة السفر ، الإسكندرية ١٩٨٧ ١٥١١.

<sup>(٤)</sup> كاظم جابر أمير للاختبارات والقياسات الفسيولوجية في ا مال الرياضي ، ط١، الكويت ، ١٩٩٧ : ٢٥٤.٣

الجهد البدني. ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (بيتر ١٩٩٦)" من إن مقدار السرعات الحرارية تعتمد على حجم ومقدار النشاط البدني الذي يؤديه".<sup>(١)</sup>

إما المسافة المقطوعة فيعزو الباحث سبب عدم وجود فروق معنوية هو ان هناك علاقة ايجابية بين شدة الاداء والمسافة المقطوعة اذ ان زيادة السرعة لفترة زمنية معينة تستدعي زيادة المسافة المقطوعة وزيادة الجهد المبذول مما يستدعي زيادة استهلاك الطاقة وحرق اكبر كمية من السرعات الحرارية وزيادة قدرة عضلة القلب بالاعتماد على الطاقة الناتجة من تحليل الدهون في الجسم .

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه (محمد عثمان ١٩٩٦ ) " ان الشدة ترتفع في حالة زيادة سرعة الاداء نفسه او المسافة المقطوعة"<sup>(٢)</sup>

### الاستنتاجات والتوصيات :

#### الاستنتاجات:

١ - تميز لاعبي كرة القدم المغلقة بنتائج اكثر ايجابية في معظم متغيرات السرعة لخصوصية اللعبة على لاعبي كرة القدم المفتوحة .

٢-اظهر عينة البحث ان هناك نتائج اكثر ايجابية لقدرة تحمل السرعة ولصالح لاعبي كرة القدم المفتوحة.

٣- تميز لاعبي كرة القدم المغلقة بفقدان للسرعات الحرارية اكثر من لاعبي كرة القدم المفتوحة لطبيعة الشدة العالية والمتواصلة للاعبي كرة القدم المغلقة .

٤- تميز لاعبي كرة القدم المغلقة باكثر تكيف في النبض اذا ما تعرض مجموع افراد العينة لنفس الجهد .

#### التوصيات :

١ - يوصي الباحث الى تعميم الدراسة على باقي القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية .

٢- يوصي الباحث لمدربي كرة القدم وخاصة المغلقة الى تناول كميات اضافية من المكملات الغذائية لسد حاجة الجسم من كمية الطاقة المستهلكة خلال لجهد للحفاظ على توازن الجسم

٣ - اعداد دورات تطويرية خاصة لمدربي كرة القدم لتعريفهم على خصوصية كل لعبة من الناحية البدنية والمهارية والوظيفية وطبيعة التعامل معها وكمية ونوعية التغذية الخاصة لكل لعبة.

#### المصادر العربية والأجنبية:

- احمد خضير جبر: تأثير التدريب بالإثقال والبالامتراك على القوة الخاصة وبعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩ .

-أكرم زكي خطابية: موسوعة كرة الطائرة الحديثة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .

-بيتر .ج. . . تومسون :الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة -المدخل إلى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة، ١٩٩٦ .

<sup>١</sup> بيتر .ج.ل. تومسون :الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة -المدخل إلى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة، ١٩٩٦ . ٣٣

<sup>٢</sup> محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تدريب، وتكتيك، تعلم، وتحكيم)، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٦ .

- جمعة محمد عوض : برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل وأثره في تحسين بعض المهارات في كرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٦ .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- شامل كامل وكاظم الربيعي : المرتكزات الحديثة لكرة القدم ، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد الرياضي ، ١٩٨٧ .
- ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي ؛ كره اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، ٢٠٠١ .
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- عبد علي جعفر : تأثير التدريب الفترى على بعض الصفات البدنية الخاصة والتصرف الخططي الهجومي لكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات ، ط٥، مطبعة السفر ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ .
- عصام النمر: القياس والتقويم في التربية الرياضية : ١، الأردن ، ٢٠٠٨ .
- فيصل رشيد والأحمر عبد الحق: كرة القدم ، تعلم ، تكنيك ، تحكيم ، الاختبارات والقياس ، المدرسة العليا لأساتذة التربية الرياضية والبدنية ، الجزائر ، ١٩٩٧ .
- قاسم حسن المندلوي ومحمد عبد الله: التدريب الرياضى والارقام القياسية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ .
- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط١، الكويت ، ١٩٩٧ . - ماجد صبار محمد : تحديد درجات ومستويات معيارية للدهون البروتينية وعلاقتها مع بعض متغيرات الدم والسرعات الحرارية المفقودة ووزن الجسم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٨ ٨٧٧ .
- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تدريب، وتكنيك، تعلم، تحكيم)، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٦ . محمد لطفي طه : خصائص تطوير دقة رد الفعل البصري على هدف متحرك، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- محمد عبده ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم L١، دار عالم للمعرفة، القاهرة، ١٩٩٤ .
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ٢ : ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧ .
- محمد عب الله صيهود : تحديد معيار مرجعي للتنبؤ بالأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والمتغيرات البايوكيميائية مؤشر للانتقاء للاعبات الخماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٧ .
- منى ا حمد الأزهرى : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض عناصر اللياقة البدنية ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
- يوسف لازم كماش: اللياقة البنية للاعبين كرة القدم ، عمان، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢ .
- Ganaszcz enwinski ;pixkareczna – Gdansk ,1983,P,212.