

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبين كرة

القدم

م.م محمود حمدون يونس*

مديرية التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق. alhealy.sport2yahoo.com

(الاستلام ١٩ كانون الثاني ٢٠١١ القبول ١٨ نيسان ٢٠١١)

المخلص

يهدف البحث التعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبين كرة القدم، وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبين كرة القدم، واستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملاءمته لطبيعة البحث، واختار الباحث عينة بحثه بطريقه عمدية ممتثله بلاعبين نادي المستقبل المشرق الرياضي للموسم (٢٠١٠-٢٠١١) والبالغ عددهم (٢١) لاعبا موزعون على ثلاثة خطوط (خط الدفاع، وخط الوسط، وخط الهجوم) ان تكون كل خط من (٧) لاعبين، وتم اختبارهم في عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قيد البحث، واستخدم الباحث الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)، والنسبة المئوية كوسائل إحصائية. وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- هناك اختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (الرشاقة، والمطاولة العامة، والقوة الانفجارية للرجلين، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) بين خطوط اللعب (خط الدفاع، وخط الوسط، وخط الهجوم).
 - هناك تفاوت بسيط في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (السرعة الانتقالية، والمرونة، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) بين خطوط اللعب (خط الوسط، وخط الهجوم، وخط الدفاع).
 - تفوق لاعبي خط الوسط ولاعبين خط الهجوم على لاعبي خط الدفاع في عنصر الرشاقة في حين تقارب مستوى لاعبي خط الوسط والهجوم في عنصر الرشاقة.
 - تفوق لاعبي خط الوسط على لاعبي خط الدفاع ولاعبين خط الهجوم في عنصر المطاولة العامة.
 - تفوق لاعبي خط الدفاع ولاعبين خط الهجوم على لاعبي خط الوسط في عنصر القوة الانفجارية في حين تقارب مستوى لاعبي خط الدفاع وخط الهجوم في عنصر القوة الانفجارية للرجلين.
 - تفوق لاعبي خط الوسط على لاعبي خط الدفاع ولاعبين خط الهجوم في عنصر مطاولة السرعة.
 - تفوق لاعبي خط الدفاع ولاعبين خط الهجوم على لاعبي خط الوسط في عنصر مطاولة القوة للرجلين في حين تقارب مستوى لاعبي خط الدفاع وخط الهجوم في عنصر القوة الانفجارية للرجلين
- وفي ضوء الاستنتاجات المذكورة انفا يوصي الباحث بما يأتي:
- التأكيد على التدريب الفردي أو التخصصي للاعبين على وفق خطوط لعبهم وبما يتلائم مع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

A COMPARATIVE STUDY OF THE ELEMENTS OF GENERAL AND SPECIFIC PHYSICAL FITNESS AMONG FOOTBALL PLAYING LINES

Asist.Lecturer:Mahmood. H.Younis

Abstract

The research aims at the following:

Realizing the differences in the elements of general and specific physical fitness among football playing lines. The researcher hypothesis is that significant differences are found in the elements of general and specific physical fitness among football playing lines. The descriptive method has been applied by the researcher for its convenience with the nature of the research. The research sample has been chosen intentionally represented by the players of Almustaqbal & Almarshriq football clubs for the academic year (2010-2011). The research sample has consisted of (21) players distributed on three lines (defense, middle and forward). Each line has consisted of (7) players, tested in the elements of general and specific physical fitness under discussion. The researcher has applied (arithmetic mean, standard deviation, skewness ,coefficient, one-direction variation analysis and the least significant difference (LSD) test) as statistical means.

The researcher has attained the following conclusions:

- Significant differences are found in the elements of general and specific physical fitness (agility, general endurance, legs' explosive force, legs' force endurance and speed endurance) among the (defense, middle and forward) lines.
- Non significant differences are found in the elements of general and specific physical fitness (transitional speed, flexibility, legs' force endurance and legs' speed differentiated force) among the (defense, middle and forward) lines.
- Defense and forward lines players were superior to middle line players in the elements of legs' explosive force and legs' force endurance, while the level of the defense and forward line players was convergent regarding legs' explosive force and legs' force endurance.
- Middle and forward line players were superior to defense line players in agility element, while the level of the middle and the forward line players was convergent regarding agility element.
- Middle line players were superior to defense and forward line players in speed endurance element.
- Middle line players were superior to defense and forward line players in general endurance element.

In the light of the conclusions attained, the researcher has recommended the following:

- Individual or specific training of players pursuant to their playing lines and in convenience with the physical, skillful, planning, psychological and mental aspects should be confirmed upon.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يتميز العصر الحديث بالسعي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية لمختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية ، ونتيجة لهذا السعي فقد اكتشفت العديد من النظريات الحديثة في المجال الرياضي والتي أدت إلى تفسير الكثير من الظواهر وساعدت في إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشاكل والمواضيع التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء ، وتعد كرة القدم إحدى الفعاليات التي نالت الاهتمام والسعي من قبل العاملين فيها ، فقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين والاعتماد على الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية للوصول إلى الأعداد المتكامل للاعبين باختلاف مراكزهم لجميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية، وتعد اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم القاعدة الأساسية التي تبنى عليها بقية المتطلبات المهارية والخطية والنفسية والذهنية ، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات المختلفة والمتنوعة وحسب المركز الذي يتخصص فيه اللاعب والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بوصف أن " التكنيك العالي والتكنيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين وإن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما " (الربيعي والمولى ، ١٩٨٨ ، ١١) ، وإن الاختلاف في الواجبات الملقاة على عاتق اللاعبين يرجع لاختلاف مراكزهم، وعلى ما يتمتع به كل لاعب من عناصر لياقة بدنية تؤهله للعب في مركز دون الآخر، وكلما امتلك اللاعب لعناصر اللياقة البدنية المتعددة فضلاً عن النواحي المهارية والخطية والنفسية كلما أمكنه ذلك من التحكم في سير المباراة (الرومي وآخرون ، ٢٠٠٦ ، ١١٧) ، وعلى ذلك فإن اختلاف خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) في الواجبات البدنية والمهارية والخطية أدى إلى وجود التخصص والأفضلية في بعض عناصر اللياقة البدنية وحسب خصوصية كل خط من هذه الخطوط، وتكمن أهمية البحث في معرفة عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة التي يمتلكها كل من (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) من لاعبي كرة القدم ومن هو الأفضل من خلال المقارنة بين الخطوط الثلاثة وهي محاولة علمية قد تقيد مدربي الأندية والمؤسسات في وضع المناهج التدريبية .

١-٢ مشكلة البحث :

صحيح أن كرة القدم الحديثة لخصت الأداء البدني والفني والخطي بكلمات بسيطة جداً وهي الهجوم في حالة السيطرة على الكرة بجميع اللاعبين والتحول للدفاع بجميع اللاعبين في حالة فقدان الكرة، إلا أن التخصص دور هام في العملية التدريبية في كرة القدم ، إذ أن واجبات اللاعبين المدافعين تختلف عن واجبات اللاعبين المهاجمين

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

فضلاً عن اختلاف لاعبي الوسط بواجباتهم عن كل من اللاعبين المدافعين والمهاجمين ، وان الصفات البدنية العامة والخاصة لكل خط من خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) تبقى مهمة ما بقيت كرة القدم تلعب .ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال الاتي:

هل اللاعبين باختلاف خطوط لعبهم (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) متساويين أم مختلفين في عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ولمصلحة من هذا الاختلاف ان وجد .

٣-١ هدف البحث التعرف على:

١-٣-١ الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبي كرة القدم .

٤-١ فرضية البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للموسم (٢٠١٠-٢٠١١) .

٢-٥-١ المجال الزمني : ابتداء من ٢٠١٠/٧/٣ ولغاية ٢٠١٠/٧/٤ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم/الموصل .

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

١-٢ الإطار النظري :

١-١-٢ اللياقة البدنية :

تعد اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة الشاملة التي تضم اللياقة البدنية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها، إذ أن اللياقة البدنية تعني "كفاءة البدن وسلامته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله مع الحياة" (عبد الحميد وحسانين ، ١٩٧٨ ، ٢٤) ،ونقلاً عن بعض العلماء والخبراء الذين اختلفوا في وضع تعريف موحد للياقة البدنية فيشير (ابراهيم سلامة) إلى "ان اللياقة البدنية هي احدى مكونات اللياقة البدنية العامة أو الشاملة للفرد"، اما (ماتثوز) فيعرفها بأنها "مقدرة الفرد على اداء عمل معين" (كماش ، ٢٠٠٢ ، ٢٠) ،وفي المجال الرياضي فان مصطلح اللياقة البدنية "هو ما يحتويه لعدد من القابليات والصفات البدنية والتي تكون اساسية لأي نوع من الانجاز أو الاداء الرياضي (65 , 1993 , Bauer) ، وتنقسم اللياقة البدنية إلى:

• اللياقة البدنية العامة: وهي القاعدة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة ، وتهدف إلى تنمية المكونات الأساسية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة.

• اللياقة البدنية الخاصة: وهي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين ، وتهدف إلى تنمية مكونات معينة تتطلبها طبيعة اللعبة التي يمارسها الفرد.(اسماعيل وآخران ، ١٩٨٩، ٩٠، ٩١)

٢-١-٢ اللياقة البدنية في كرة القدم :

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتصف بالحاجة إلى متطلبات بدنية عالية ، وتنفيذ فعاليات متكررة ومتعددة ، فقد لوحظ ان لاعب كرة القدم يؤدي حوالي (١١٠٠) متغير في النشاطات كافة خلال المباراة ويغطي (١١) كم تقريباً خلال المباراة الواحدة وعليه فان امتلاك لاعب كرة القدم للياقة البدنية يساعده في مواجهة وتحمل المتطلبات البدنية للعبة فضلاً عن المحافظة على القابليات الفنية خلال زمن المباراة كاملاً (المولى ، ١٩٩٩ ، ٩٣) ،واللياقة البدنية في لعبة كرة القدم تختلف عن غيرها من الالعاب الاخرى فهي محددة بمتطلبات اساسية فالأداءات فيها واسعة فاللاعب يركض بسرعة ويتوقف فجأة، ويمشي ويرجع إلى الخلف، ويقفز ويمسك الخصم ويضرب الكرة بالقدم والرأس ويدحرج الكرة وهذه كلها تتطلب مقدرة بدنية عالية (94 , 1984 , Smith) وتعرف اللياقة البدنية في كرة القدم بأنها "عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية (كماش ، ٢٠٠٢ ، ٢١) ويعرفها (اسماعيل وآخران ، ١٩٨٩) بأنها "قدرة اللاعب على الاداء بأعلى كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أي اعباء اضافية على القلب والرئتين والعضلات" (اسماعيل وآخران ، ١٩٨٩ ، ٨٩) .وان ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكنيكية برشاقة واقترار وعكس ذلك اللاعب الذي لا يمتلك اللياقة البدنية المطلوبة" (الصفار وآخرون ، ١٩٨٧ ، ١٣) . وكما هو معلوم فأن اداء الفعاليات الهجومية والدفاعية تلقي على اللاعبين في الخطوط الثلاثة (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) أعباء بدنية عالية خلال زمن المباراة

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

الفعلي الامر الذي يتطلب من اللاعب أداء حركياً متوازناً ومناسباً ولياقة بدنية خاصة في كل خط بمستوى عال (حسين، ١٩٨٥، ٤٦٥)

٢-١-٣ أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم:

عن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول (ببليه) ان التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً ناتج عن الاهتمام بتوفير اللياقة البدنية الفائقة للاعبين وهي وان لم تكن عنصراً جديداً ، إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة، وتبرز أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم بالنقاط الآتية :

- تلعب اللياقة البدنية دوراً مهماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية .
- ان تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين ، وان معظم مهارات التوافق تتضمن عناصر الرشاقة والتوازن والسرعة.
- تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في تنفيذ خطط اللعب، فهي تساعد لاعبي الفريق في سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية ، فضلاً عن الهجوم لتنفيذ الخطط الهجومية ، إذ يرى (Bony) ان اللياقة البدنية احدي القواعد التي تساعد على نجاح اللاعب في تطبيق خطة اللعب .
- تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والتكامل بينهما احد العوامل المهمة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة (اسماعيل وآخران ، ١٩٨٩ ، ٩٣-٩٥) .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة (الحياني والراوي ، ١٩٩٨) : "دراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية بين مراكز اللاعبين في كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في بعض المهارات الاساسية بين لاعبي المراكز المختلفة بكرة القدم (الدفاع ، والأشباه، والهجوم) واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٢) لاعباً من لاعبي كلية التربية الرياضية موزعون على ثلاثة مراكز حيث كان عدد المدافعين (٨) لاعبين، والأشباه (٧) لاعبين، والمهاجمين (٧) لاعبين وتم استبعاد حراس المرمى وذلك لاختلاف المهارات التي يتطلبها مركز حارس المرمى عن بقية اللاعبين واستخدم الباحثان الاختبارات التالية لقياس المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، وتنطيط الكرة ، والاحماد ، وضرب الكرة لأبعد مسافة) واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، وتحليل التباين) .وتوصل الباحثان إلى الاستنتاج الآتي : عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المراكز الثلاثة (الدفاع ، والأشباه ، والهجوم) في جميع المهارات الاساسية .

٢-٢-٢ دراسة (الرومي وآخران ، ٢٠٠٦) : "دراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم بين المراكز المختلفة للاعبين" .

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في بعض المهارات الاساسية بين لاعبي المراكز المختلفة بكرة القدم (الدفاع ، والوسط ، والهجوم) واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعباً من لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة القدم، وتم اختبارهم ببعض الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الاساسية الآتية (الدرجة ، والمناولة القصيرة ، والاحماد ، والسيطرة على الكرة "تنطيط الكرة") ، واستخدم الباحثون (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الالتواء ، وتحليل التباين ، وقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) كوسائل احصائية) ، وتوصل الباحثون إلى الاستنتاج الآتيين:

- تقارب مستوى اللاعبين على وفق مراكزهم المختلفة (الدفاع ، والوسط ، والهجوم) في المهارات الاساسية الآتية (الدرجة والمناولة القصيرة والاحماد) .
- تفوق لاعبي الوسط على لاعبي الدفاع في مهارة السيطرة على الكرة ، في حين تقارب مستوى لاعبي الوسط مع لاعبي الهجوم في هذه المهارة .

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملاءمته وطبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للموسم (٢٠١١، ٢٠١٠) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا، وتكونت العينة من (٢١) لاعباً موزعون على ثلاثة خطوط (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) ، اذ تكون كل خط من (٧) لاعبين، بعد ان تم استبعاد حراس المرمى

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

وعدددهم (٣) حراس، واللاعبين المصابين وعدددهم (٢)، فضلا عن (٤) لاعبين لم يكملوا الاختبارات، والجدول رقم (١) يبين عدد عينة البحث واللاعبين المستبعدين والمجموع الكلي، في حين الجدول رقم (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول، والعمر، والوزن) لخطوط اللعب (خط الدفاع، وخط الوسط، وخط الهجوم)

الجدول رقم (١) عدد عينة البحث واللاعبين المستبعدين والمجموع الكلي للعينة

النسبة المئوية	العدد	
٪٧٠	٢١	عينة البحث
٪٣٠	٩	اللاعبين المستبعدين
٪١٠٠	٣٠	المجموع الكلي

الجدول رقم (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول، والعمر، والوزن) لخطوط اللعب (خط الدفاع، وخط الوسط، وخط الهجوم)

التغيرات	وحدة القياس	خط الدفاع			خط الوسط			خط الهجوم		
		معامل الالتواء	±	س	معامل الالتواء	±	س	معامل الالتواء	±	س
الطول	سم	٠.١٩-	٥.٨٧	١٧٠.٨٥	٠.٨٢	٨.٧٠	١٧٢.١٤	٠.٧٢	٧.١٣	١٧٢.٥٧
العمر	سنة	٠.٠٥-	٣.٩٨	٢٤.٢٨	٠.٤١-	١.٢١	٢٢.٨٥	٠.٩٧	٢.٨٧	٢٢.٤٢
الوزن	كغم	٠.٢٩-	٤.٠٤	٧١	٠.٩٠	٦.٧٤	٦٦.٨٥	٠.٣٥	٧.١٥	٦٧.٨٥

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات: استخدم الباحثان وسائل جمع البيانات الآتية:

(تحليل محتوى المصادر العلمية، والمقابلة الشخصية*، واستمارة الاستبيان، والاختبار والقياس).

٣-٤ تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة واختباراتها:

٣-٤-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية (اسماعيل وآخرون، ١٩٨٩)، (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩)، (البيك، ٢٠٠٨)، (الحياي، ٢٠٠٧)، تم اختيار عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بلاعب كرة القدم ووضعها في استمارة استبيان (الملحق ١)، وتم توزيعها على مجموعة من المختصين في مجال كرة القدم (الملحق ٢) لغرض تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة التي تخدم هدف البحث، وبعد تفريغ البيانات تم اعتماد عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون، ١٩٨٣) إلى انه "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من اراء المحكمين" (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦). والجدول رقم (٣) يبين النسب المئوية لاتفاق اراء السادة المختصين حول تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.

* قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع السادة المختصين لغرض جمع معلومات تخدم اهداف البحث وهم:

- أ.د. زهير قاسم الخشاب، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- أ.د. محمد خضر اسمر، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- أ.د. معتز يونس دنون، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- م.د. معن عبد الكريم، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

الجدول رقم (٣) النسب المئوية لاتفاق اراء السادة المختصين حول تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة القدم

عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
السرعة الانتقالية	٩	٩	%١٠٠
الرشاقة	٩	٨	%٨٨
المطاولة العامة	٩	٩	%١٠٠
المرونة	٩	٧	%٧٧.٧٧
القوة الانفجارية للرجلين	٩	٩	%١٠٠
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٩	٩	%١٠٠
مطاولة السرعة	٩	٩	%١٠٠
مطاولة القوة للرجلين	٩	٨	%٨٨

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة المختارة .

بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية (الطائي ، ٢٠٠١) ، (الزهاوي ، ٢٠٠٤) ، (خضر ، ٢٠٠٨) ، (الحيالي ، ٢٠٠٨) ، (النعمان ، ٢٠٠٥) ، تم اختيار مجموعة من الاختبارات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ووضعها في استمارة استبيان (الملحق ٣) ، وتم توزيعها على السادة المختصين في القياس والتقييم وكرة القدم (الملحق ٤) وذلك لتحديد الاختبار الانسب لكل عنصر والذي يخدم هدف البحث ، وبعد تدقيق البيانات حصل الباحث على الاختبارات التي تقيس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي بلغت نسبة الاتفاق عليها (٧٥%) فأكثر والجدول رقم (٤) يبين النسب المئوية لاتفاق اراء السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة المختارة

الجدول رقم (٤) النسب المئوية لاتفاق اراء السادة المختصين حول تحديد الاختبار الانسب لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة المختارة

عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة	وحدة القياس	الاختبارات	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
السرعة الانتقالية	ثانية	اختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	١٢	١١	%٩١.٦
الرشاقة	ثانية	اختبار الجري المكوي (١٠×٤)م	١٢	٩	%٧٥
المطاولة العامة	دقيقة	اختبار ركض (١٠٠٠) متر من الوضع العالي	١٢	١٠	%٨٣.٣
المرونة	سم	ثني ومد الجذع الى الامام والاسفل من الوقوف على الصندوق	١٢	١١	%٩١.٦
القوة الانفجارية للرجلين	سم	اختبار القفز العمودي من الثبات	١٢	١١	%٩١.٦
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	اختبار ثلاث حجلات لابعد مسافة	١٢	٩	%٧٥
مطاولة السرعة	ثانية	اختبار ركض (١٨٠)م مرتد	١٢	١٠	%٨٣.٣
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد	١٢	٩	%٧٥

٣-٥ مواصفات اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة المستخدمة في البحث .

قام الباحث باعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من اراء السادة المختصين كما موضح في الجدول رقم (٤) وهذه الاختبارات هي :

٣-٥-١ اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة

أ. اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة .

- الهدف من الاختبار : قياس صفة السرعة الانتقالية .
- الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف ، وثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض ، المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠) امتار ، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) متراً.

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى ان يتخطى الخط الثالث ، ثم يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث وهي مسافة (٣٠) متراً .
 - طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً من الخط الثاني وحتى الخط الثالث ، (الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ١١٢-١١٣)
 - ب. اختبار الجري المكوكي (١٠×٤) متر .
 - الهدف من الاختبار : قياس صفة الرشاقة .
 - الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ومكعبان من الخشب ، يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٣٠) قدم ، يوضع على الخط المقابل لخط البداية المكعبان الخشبيان .
- وصف الاختبار :

- الوضع الابتدائي : يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي .
 - طريقة الأداء : العدو بأقصى سرعة نحو احد المكعبين ليأخذ احدهما ويعود لوضعه على خط البداية ، ثم يكرر ذلك مرة أخرى ليعود بالمكعب الثاني لوضعه بجانب الأول على خط البداية
 - طريقة التسجيل : يسجل الوقت لأقرب ١٠/١ من الثانية (كماش ، ٢٠٠٢ ، ١١١)
- ج. اختبار ركض (١٠٠٠) متر من الوضع العالي
- الهدف من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (المطاولة العامة).
 - الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف ، ملعب أو مضمار للركض .
 - وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يركض ليقطع المسافة المحددة بأقصى سرعة واقل زمن ممكن حتى يجتاز خط النهاية.
 - التسجيل: يسجل الزمن الذي سجله المختبر في قطع المسافة المحددة بالدقيقة ولأقرب (٠.٠١) من الثانية. (الطائي، ٢٠٠١ ، ١٦٣)

- د. اختبار ثني ومد الجذع الى الامام والاسفل من الوقوف على الصندوق.
- الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للفخذ.
 - الأدوات المستخدمة: صندوق ارتفاعه (٥٠)سم، ومسطرة بطول (٥٠) سم مثبتة عمودياً على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح الصندوق ورقم (٥٠) موازياً للحافة السفلى للصندوق.
 - وصف الاختبار: يقف المختبر فوق الصندوق والقدمتان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتان ، ثم يقوم المختبر بثني الجذع الى الامام والاسفل محاولاً تمرير اصابع اليدين في مستوى اقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراءة بالسنتيمتر السالب والموجب ، وذلك من مستوى سطح الصندوق مع الثبات في وضع الثني لمدة (٢-٣) ثانيه.
 - التسجيل: اذا لم تصل الاصابع الى مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وبالسنتيمتر واذا تخطت تصل الاصابع الى مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالموجب وبالسنتيمتر. (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٩٨)
- ٣-٥-٢ اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة:

- أ. اختبار القفز العمودي من الثبات :
- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
 - الأدوات المستخدمة : طباشير ، وشريط قياس ، ولوحة مدرجة .
 - وصف الأداء : توضع اللوحة بجانب اللاعب (المختبر) الذي يقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة الطباشير ، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى اعلي نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله اللاعب .
 - طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل. (حسانين وحمدى ، ١٩٩٧ ، ١١٧)

ب. اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ولكل رجل على حدا :

- الهدف من الاختبار : قياس صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، وارض ملعب في حدود (٢٠ - ٢٥) متراً ، وبورك .

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

- وصف الأداء : يؤدي المختبر ثلاث جولات بالقدم لأبعد مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في إثناء الحبل وعدم ملامسة أي جزء من الجسم بغير قدم الحبل على الأرض .
 - طريقة التسجيل : قياس ابعاد مسافة ممكنة للحبل بالقدم اليمنى ثم اليسرة ثم يتم جمع المسافتين معاً ويتم تقسيم الناتج على اثنين لاستخراج متوسط المسافتين والتسجيل بالمتر وأجزائه .(عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٤٦)
 - ج. اختبار ركض (١٨٠) متر مرتد :
 - الهدف من الاختبار : قياس صفة مطاولة السرعة .
 - الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف، وأربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (١٥) متر .
 - وصف الأداء : بعد إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب (المختبر) بالانطلاق من خط البداية إلى الشاخص الأول والعودة إلى خط البداية ، ثم الركض إلى الشاخص الثاني والعودة إلى خط البداية ، وأخيرا الركض إلى الشاخص الثالث والعودة إلى خط البداية ، وبذلك يكون اللاعب (المختبر) قد أنهى الاختبار .
 - طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١/١٠ من الثانية .(الخشاب ، ١٩٨٤ ، ٤٤)
 - د. اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد:
 - الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للرجلين .
 - الأدوات المستخدمة: صافرة، وارض مستوية.
 - وصف الاختبار: من وضع الوقوف وعند إشارة البدء يقوم المختبر بعملية ثني ومد الرجلين بشكل كامل من الركبتين ويستمر الأداء لحين الوصول إلى مرحلة التعب القصوى والتي لا يستطيع بعدها أداء الاختبار .
 - التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات ثني ومد الرجلين كاملا من مفصل الركبتين .
- (عبد الجبار وبسطويسي، ١٩٨٧، ٣٥٠)

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعة إيقاف عدد (٢) لقياس الزمن الاقرب ١/١٠٠ من الثانية .
- صافرة عدد (٢) .
- شريط قياس .
- شواخص عدد (١٠) .
- بورك لتحديد خطوط بعض الاختبارات .
- طباشير .

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية على لاعبين من عينة البحث بتاريخ ٢٨/٦/٢٠١٠ وكان الهدف من هذه التجربة

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة .
- تعرف فريق العمل المساعد* على كيفية العمل وطريقة التسجيل .
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات المستخدمة .
- ومن خلال التجربة تم تقسيم الاختبارات على مدار يومين .

٣-٨ التجربة الرئيسية:

- اجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الرئيسية للاختبارات الخاصة بالبحث في ٣/٧ ولغاية ٤/٧/٢٠١٠ وكما يأتي :
- اليوم الأول : ٣/٧/٢٠١٠ ، تم اختبار (السرعة الانتقالية ، والرشاقة ، ومطاولة السرعة ، والمطاولة العامة).

* م.د عمر سمير ذنون، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

السيد محمد خالد محمد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

السيد فتحي سلطان، مساعد مدرب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم.

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

- اليوم الثاني : ٢٠١٠/٧/٤ ، تم اختبار (المرونة ، والقوة الانفجارية للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ومطاولة القوة للرجلين) .

٣-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، ومعامل الالتواء ، وتحليل التباين باتجاه واحد ، واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) ، والنسبة المئوية) .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: بعد الحصول على البيانات الخاصة بالبحث تمت معالجتها احصائياً وذلك من اجل التحقق من هدف البحث واختبار فرضيته .

٤-١ عرض وتحليل النتائج :

الجدول رقم (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء وقيمة (ف المحسوبة) ونسبة الخطأ والدلالة لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم)

الدلالة	نسبة الخطأ °	ف المحسوبة	خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع			وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة
			الالتواء	±ع	س	الالتواء	±ع	س	الالتواء	±ع	س		
غير معنوي	٠.٣٤	١.١١	٠.٨٠	٠.١٨	٣.٩٤	٠.٣٧-	٠.١٩	٣.٨٨	٠.١٩	٠.٢٤	٣.٩٣	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	٠.٠٠٨	٦.٣٠	٠.٣٦-	٠.١٤	٩.٠١	٠.٨٤	٠.٢٣	٩.١٥	٠.٩٥	٠.٣٣	٩.٤٧	ثانية	الرشاقة
معنوي	٠.٠٣	٤.٢٧	٠.٥١-	٠.٢٤	٤.٠٢	٠.٩٢	٠.٣١	٣.٥٥	٠.٨٥-	٠.٣٦	٣.٩١	دقيقة	المطاولة لعامة
غير معنوي	٠.٧٨	٠.٢٤	٠.٢١	٢.٦٠	١٤.٨٥	٠.٣٤	٢.٧٥	١٥.٧١	٠.٩٠-	٢.٤٩	١٥.٧١	سم	المرونة
معنوي	٠.٠٤	٣.٧٣	٠.١٦	٤.٠٧	٣٨.٧١	٠.٢٤-	٣.٣٣	٣٣.١٤	٠.٥٣	٥.٨٠	٣٩	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠.٨٩	٠.١٠	٠.٣١	٠.٣٩	٦.٥٥	٠.٢٦-	٠.٨١	٦.٥٥	٠.٩٤-	٠.٢٥	٦.٦٦	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	٠.٠٢	٤.٨٧	٠.٨٣	٠.٣٥	٣٢.٧١	٠.٣٥-	٠.٣٧	٣١.٩٧	٠.٥٤-	٠.٦٧	٣٢.٨٠	ثانية	مطاولة السرعة
معنوي	٠.٠٢	٤.٥٦	٠.٩٩	٨.٦٣	٤٣.٧١	٠.١٠-	٣.٤٥	٣٤.٧١	٠.٥٥	٨.٩٧	٤٦.١٤	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

من خلال الجدول رقم (٥) يتبين لنا ما يأتي :

- هناك فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (الرشاقة ، والمطاولة العامة، والقوة الانفجارية للرجلين، ومطاولة السرعة ، ومطاولة القوة) بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة على التوالي (٦.٣٠) ، (٤.٢٧) ، (٣.٧٣) ، (٤.٨٧) ، (٤.٥٦) ، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (٠.٠٠٨) ، (٠.٠٠٣) ، (٠.٠٠٤) ، (٠.٠٠٢) ، (٠.٠٠٢) ، (٠.٠٠٢) .

- هناك فروق غير معنوية في عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (السرعة الانتقالية ، والمرونة ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة على التوالي (١.١١) ، (٠.٢٤) ، (٠.١٠) ، وبملاحظة نسبة الخطأ والبالغة على التوالي (٠.٣٤) ، (٠.٧٨) ، (٠.٨٩) .

وبما أن اختبار تحليل التباين لا يشير إلى ان الفرق لصالح أي (خط من خطوط اللعب الثلاثة) ، لذا لجأ الباحث إلى استخدام اختبار اخر هو قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).

* اعتمد الباحث نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$.

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

الجدول رقم (٦) فرق الأوساط الحسابية لاختبار (L.S.D) ونسبة الخطأ والدلالة بين خطوط اللعب بعنصر الرشاقة

خطوط اللعب	فرق الأوساط الحسابية	نسبة الخطأ	الدلالة
خط الدفاع - خط الوسط	٠.٣٢	٠.٠٢	معنوي
خط الدفاع - خط الهجوم	٠.٤٦	٠.٠٠٣	معنوي
خط الوسط - خط الهجوم	٠.١٤	٠.٣٠	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٦) تبين لنا ما يأتي :

- هناك فرق معنوي في عنصر الرشاقة بين خطي الدفاع والوسط ولمصلحة خط الوسط ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط (٠.٠٢) .
- هناك فرق معنوي في عنصر الرشاقة بين خطي الدفاع والهجوم ولمصلحة خط الهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠٠٣) .
- هناك فرق غير معنوي في عنصر الرشاقة بين خطي الوسط والهجوم إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٣٠) .

الجدول رقم (٧) فرق الأوساط الحسابية لاختبار (L.S.D) ونسبة الخطأ والدلالة بين خطوط اللعب بعنصر المطاولة العامة

خطوط اللعب	فرق الأوساط الحسابية	نسبة الخطأ	الدلالة
خط الدفاع - خط الوسط	٠.٣٥	٠.٠٤	معنوي
خط الدفاع - خط الهجوم	٠.١١	٠.٥١	غير معنوي
خط الوسط - خط الهجوم	٠.٤٦	٠.٠١	معنوي

من خلال الجدول رقم (٧) يتبين لنا ما يأتي :

- هناك فرق معنوي في عنصر المطاولة العامة بين خطي الدفاع والوسط ولمصلحة خط الوسط ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠٤) .
- هناك فرق معنوي في عنصر المطاولة العامة بين خطي الوسط والهجوم ولمصلحة خط الوسط ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠١) .
- هناك فرق غير معنوي في عنصر المطاولة العامة بين خطي الدفاع والهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٥١) .

الجدول رقم (٨) فرق الأوساط الحسابية لاختبار (L.S.D) ونسبة الخطأ والدلالة بين خطوط اللعب بعنصر القوة الانفجارية للرجلين

خطوط اللعب	فرق الأوساط الحسابية	نسبة الخطأ	الدلالة
خط الدفاع - خط الوسط	٥.٨٥	٠.٠٢	معنوي
خط الدفاع - خط الهجوم	٠.٢٨	٠.٩٠	غير معنوي
خط الوسط - خط الهجوم	٥.٥٧	٠.٠٣	معنوي

من خلال الجدول رقم (٨) تبين لنا ما يأتي :

- هناك فرق معنوي في القوة الانفجارية للرجلين بين خطي الدفاع والوسط ولمصلحة خط الدفاع ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط (٠.٠٢) .
- هناك فرق معنوي في القوة الانفجارية للرجلين بين خطي الوسط والهجوم ولمصلحة خط الهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط (٠.٠٣) .
- هناك فرق غير معنوي في القوة الانفجارية للرجلين بين خطي الدفاع والهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط (٠.٩٠) .

الجدول رقم (٩) فرق الأوساط الحسابية لاختبار (L.S.D) ونسبة الخطأ والدلالة بين خطوط اللعب بعنصر مطاولة السرعة

خطوط اللعب	فرق الأوساط الحسابية	نسبة الخطأ	الدلالة
خط الدفاع - خط الوسط	٠.٨٢	٠.٠١	معنوي
خط الدفاع - خط الهجوم	٠.٠٩	٠.٧٦	غير معنوي
خط الوسط - خط الهجوم	٠.٧٣	٠.٠٢	معنوي

من خلال الجدول رقم (٩) يتبين لنا ما يأتي :

- هناك فرق معنوي في عنصر مطاولة السرعة بين خطي الدفاع والوسط ولمصلحة خط الوسط ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠١).
- هناك فرق معنوي في عنصر مطاولة السرعة بين خطي الوسط والهجوم ولمصلحة خط الوسط ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠٢).
- هناك فرق غير معنوي في عنصر مطاولة السرعة بين خطي الدفاع والهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٧٦) .

الجدول رقم (١٠) فرق الأوساط الحسابية لاختبار (L.S.D) ونسبة الخطأ والدلالة بين خطوط اللعب بعنصر مطاولة القوة للرجلين

خطوط اللعب	فرق الأوساط الحسابية	نسبة الخطأ	الدلالة
خط الدفاع - خط الوسط	١١.٤٢	٠.٠١	معنوي
خط الدفاع - خط الهجوم	٢.٤٢	٠.٥٥	غير معنوي
خط الوسط - خط الهجوم	٩	٠.٠٣	معنوي

من خلال الجدول رقم (١٠) يتبين لنا ما يأتي :

- هناك فرق معنوي في عنصر مطاولة القوة للرجلين بين خطي الدفاع والوسط ولمصلحة خط الدفاع ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠١).
 - هناك فرق معنوي في عنصر مطاولة القوة للرجلين بين خطي الوسط والهجوم ولمصلحة خط الهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٠٣).
 - هناك فرق غير معنوي في عنصر مطاولة القوة للرجلين بين خطي الدفاع والهجوم ، إذ بلغت نسبة الخطأ لفرق الأوساط الحسابية (٠.٥٥) .
- ٤-٢ مناقشة النتائج .

يتبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق غير معنوية بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) في عنصر (السرعة الانتقالية) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى مشاركة لاعبي الدفاع في الهجوم ومشاركة لاعبي الهجوم في الدفاع فضلاً عن مساهمة لاعبي الوسط في المشاركة مع المهاجمين عند الهجوم أو المشاركة مع المدافعين عند الدفاع عن مرماهم وهذا يتطلب سرعة الانتقال من مكان إلى آخر ، كما ان المدافع الذي يتميز بالسرعة يستطيع ان يحد من خطورة المهاجم ويمنعه من تسجيل الاهداف ، فضلاً عن المساهمة الفعلية لخط الوسط في الدفاع والهجوم وذلك من خلال الاسناد الذي يقومون به في حالة الهجوم والدفاع وهذا يتطلب سرعة الانتقال من خط إلى اخر ، كما ان المهاجم الذي يتميز بسرعة الركض يكون اكثر حظاً من خصمه في الاستحواذ على الكرة وتسجيل الاهداف ، إذ يشير (الحيالي ، ٢٠٠٨) بأنه "يحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفة البدنية بشكل خاص وذلك من خلال سرعة الانتقال بالكرة أو بدونها ، وهي تعد من عناصر اللياقة البدنية المهمة لاعبي كرة القدم لأن المهاجم الذي يتميز بسرعة الركض يكون اكثر حظاً في تشكيل خطورة على مرمى الخصم عند محاولة تسجيل الاهداف ، كما ان المدافع السريع يكون صمام الامان لفريقه" (الحيالي ، ٢٠٠٨ ، ٢٤) .

والجدول رقم (٥) يبين وجود فروق غير معنوية بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) في عنصر المرونة ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى حاجة اللاعبين جميعاً لعنصر المرونة وخاصة عند أداء المهارات الأساسية وترتبط مع القدرات البدنية الأخرى ، إذ يشير (حماد ، ٢٠٠١) إن "المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والمهاري والاقتصاد في الطاقة وبدون المدى الحركي الكافي تصبح محدودة". (حماد ، ٢٠٠١ ، ١٩٤)

كما تبين من الجدول رقم (٥) وجود فروق غير معنوية بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) في عنصر (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ويرى الباحث إن حاجة جميع اللاعبين إلى استخدام هذا العنصر هو ضروري ويحتاجونه في مواقف كثيرة وخاصة في أداء المهارات الأساسية التي تتطلب دمج القوة مع السرعة كما في الانطلاق السريع والمراوغة والخداع ودرجة الكرة ، وقد أوضح (النعمان ، ٢٠٠٥) بأن "هذا النوع من القوة هو الأكثر استخداماً في لعبة كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة عالية" (النعمان ، ٢٠٠٥ ، ٣٠). في حين تبين من الجدول رقم (٦) وجود فروق معنوية في عنصر الرشاقة يبين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) فعند المقارنة بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الوسط تبين إن الفرق لمصلحة لاعبي خط الوسط ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبي خط الوسط يتميزون بالعديد من المهارات الأساسية ومنها الدرجة والمراوغة والخداع والسيطرة على الكرة كل هذه المهارات تتطلب درجة عالية من الرشاقة ، إذ يشير (أبو زيد ، ٢٠٠٥) بأنه "يحتاج لاعبي كرة القدم إلى الرشاقة لإدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد" (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، ٢٧٠). ونلاحظ من الجدول رقم (٦) وجود فروق معنوية في عنصر الرشاقة بين لاعبي خط الدفاع وخط الهجوم ولمصلحة خط الهجوم ، ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى الانطلاقات المستمرة للمهاجمين إلى جهة اليمين واليسار لخلق فراغ بين المدافعين فضلاً عن التقاطعات المستمرة بين المهاجمين فضلاً عن الأداء المهاري الذي يؤديه المهاجمين كل ذلك يحتاج إلى عنصر الرشاقة ، ويؤكد ذلك (السيد ، ٢٠٠٨) بأن الرشاقة يحتاجها اللاعب المهاجم في الجري والتحرك وسرعة ركلاته للكرة فضلاً عن المرارعة لاجتياز الخصم وتسجيل الأهداف (السيد ، ٢٠٠٨ ، ٤٥). ويتبين من الجدول رقم (٧) وجود فروق معنوية في عنصر المطاولة العامة بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) وعند المقارنة بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الوسط تبين أن الفرق لمصلحة لاعبي خط الوسط ، كما تبين عند مقارنة لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الهجوم أن الفرق كان لمصلحة لاعبي خط الوسط أيضاً ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعب خط الوسط في حركة مستمرة طوال زمن المباراة وهذا ما يفرضه الجانب الخططي الذي يقوم به، فضلاً عن دوره الذي يقتضي منه أن يكون في الموقف المناسب دائماً عند الهجوم أو الدفاع وهذا ما تشير إليه أغلب الإحصائيات الحديثة في كرة القدم بأنه يقطع لاعب خط الوسط مسافة تقرب من (١٠-١٣) كيلو متر خلال المباراة ، ويشير (المولى ، ١٩٩٩) بأن لاعب خط الوسط يمتلك مستوى عالي من التحمل حيث الركض المتكرر لمسافات طويلة أكثر من بقية اللاعبين ، يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار عند تخطيط تدريب اللياقة البدنية. (المولى ، ١٩٩٩ ، ٩٩)، في حين يتبين من الجدول رقم (٨) وجود فروق معنوية في عنصر القوة الانفجارية للرجلين بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) فعند المقارنة بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الوسط تبين أن الفرق لمصلحة لاعبي خط الدفاع ، ويرى الباحث إن ذلك يعود إلى تميز لاعبي خط الدفاع بالقوة الجسمانية وكثرة التصادم مع مهاجمي الفريق المنافس ، فضلاً عن الواجبات التكتيكية والتكتيكية التي تفرض على اللاعب المدافع ، إذ يشير (www.kuwaitclub,2009) إلى أنه "يجب أن يمتاز المدافعين بالقوة الانفجارية لقطع الكرات العالية القادمة من المنافس ، فضلاً عن التكنيك العالي والسلوك القوي نحو الخصم وقاطعين للكرات يجيدون التغطية لزملائهم ويلعبون بشكل ملاصق للمهاجمين الخطرين ، كما يجيدون لعب الدفاع عن المنطقة ودفاع رجل للرجل" (http://www.kuwaitclub,2009,6)، كما نلاحظ من الجدول رقم (٨) وجود فروق معنوية في عنصر القوة الانفجارية للرجلين بين لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الهجوم ولمصلحة لاعبي خط الهجوم ، ويرى الباحث إن ذلك يعود إلى تميز لاعبي خط الهجوم في الانطلاق المفاجئ والذي يحتاج إلى عنصر القوة الانفجارية فضلاً عن التسديد القوي على مرمى الخصم بشكل كبير فضلاً عن استقبال الكرات العالية بالرأس والصدر أكثر من لاعبي خط الوسط - ويؤكد ذلك (www.kuwaitclub,2009) بأنه "يمتاز المهاجم بإجادة ضربات الرأس ، ولعب هجومي وتكنيك عالٍ ، ورد فعل وقابلية على التهديف ، والهروب من الخصم ويجيد المناولات الجدارية فضلاً عن قابلية عالية لاخترق المدافعين ، والانطلاقات المستمرة إلى جهة اليمين واليسار لخلق فراغ بين المدافعين" (http://www.kuwaitclub,2009,7). ويتبين من الجدول رقم (٩) وجود فروق معنوية في عنصر مطاولة السرعة بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) وعند المقارنة بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الوسط تبين أن الفرق لمصلحة لاعبي خط الوسط ، كما تبين عند مقارنة لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الهجوم أن الفرق كان لمصلحة لاعبي خط الوسط أيضاً ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الدور المهم الذي يقوم به لاعب خط الوسط في حالتي الدفاع والهجوم وذلك من خلال مشاركته مع المهاجمين والرجوع في حالة فقدان الكرة بأقصى

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

سرعة إلى حالة الدفاع فهو في حركة مستمرة طوال زمن المباراة ، كما ان لاعب خط الوسط يقوم بالركض المتكرر ، لعدة مرات ولمسافات اكثر من بقية اللاعبين وهذا ما يفرضه الجانب الخططي على لاعبي خط الوسط ، ويشير (مختار ، ١٩٨٠) بهذا الصدد بأنه "يجب على لاعبي خط الوسط فضلا عن ارتفاع مستواهم المهاري وكفاءتهم الخططية العالية وامتلاكهم لقدرات عقلية مرتفعة ، ان تكون لديهم صفة تحمل السرعة" (مختار ، ١٩٨٠ ، ٤٠) كما يتبين من الجدول رقم (١٠) وجود فروق معنوية في عنصر مطاولة القوة للرجلين بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم) فعند المقارنة بين لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الوسط تبين ان الفرق لمصلحة لاعبي خط الدفاع ، ويرى الباحث ان ذلك يعود إلى تميز لاعبي خط الدفاع بتكرار أداء المهارات الأساسية مثل ضرب الكرة بالرأس بالقز بقصد الإبعاد أو التميرير أو تشتيت الكرات من أمام المرمى ومنع الخصم من التهديد فضلا عن المهارات الدفاعية والهجومية الأخرى وكل هذا يتطلب عنصر القوة طوال زمن المباراة ، فضلاً عن الواجبات الخططية التي تفرض على اللاعب المدافع ، إذ يشير (www.kuwaitclub,2009) إلى انه "يجب ان يمتاز المدافعين بمطاولة القوة لأداء المهارات الدفاعية المتكررة إثناء المباراة ، فضلا عن ماتفرضه المباراة من اداءات بدنية مختلفة . (http://www.kuwaitclub,2009,٧) ، كما نلاحظ من الجدول رقم (١٠) وجود فروق معنوية في عنصر مطاولة القوة للرجلين بين لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الهجوم ولمصلحة لاعبي خط الهجوم ، ويرى الباحث ان ذلك يعود إلى تميز لاعبي خط الهجوم بتكرار الأداء البدني والمهاري والخططي طوال زمن المباراة مثل الانطلاق المفاجئ نحو الكرة أو الخصم وأداء مهارة التهديد سواء بالقدم أو الرأس فضلا عن تبادل المراكز وخلق الفراغ للزميل، ويشير (مختار، ١٩٨٠) بهذا الصدد انه على اللاعب المهاجم القدرة على اخذ المكان المناسب وذا طابع كفاحي لا يستسلم للمدافع وان تكون مهاراته عالية ومتعددة وخاصة مهارة التهديد الدقيق ولعب الكرة بالرأس، وان يكون لديه الكفاءة الخططية في التحرك واخذ المكان الشاغر وتبادل المراكز بصورة مؤثرة مع الزملاء وكل هذا يحتاج عنصر مطاولة القوة طوال زمن المباراة. (مختار، ٤١، ١٩٨٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات .

- هناك اختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (الرشاقة، والمطاولة العامة، والقوة الانفجارية للرجلين ، ومطاولة السرعة، ومطاولة القوة للرجلين) بين خطوط اللعب (خط الدفاع ، وخط الوسط ، وخط الهجوم)
- هناك تفاوت بسيط في بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (السرعة الانتقالية ، والمرونة ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) بين خطوط اللعب (خط الوسط ، وخط الهجوم ، وخط الدفاع) .
- تفوق لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الهجوم على لاعبي خط الدفاع في عنصر الرشاقة في حين تقارب مستوى لاعبي خط الوسط والهجوم في عنصر الرشاقة.
- تفوق لاعبي خط الوسط على لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في عنصر المطاولة العامة .
- تفوق لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم على لاعبي خط الوسط في عنصر القوة الانفجارية في حين تقارب مستوى لاعبي خط الدفاع وخط الهجوم في عنصر القوة الانفجارية للرجلين .
- تفوق لاعبي خط الوسط على لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم في عنصر مطاولة السرعة .
- تفوق لاعبي خط الدفاع ولاعبي خط الهجوم على لاعبي خط الوسط في عنصر القوة مطاولة القوة للرجلين في حين تقارب مستوى لاعبي خط الدفاع وخط الهجوم في عنصر القوة الانفجارية للرجلين

٥-٢ التوصيات .

- التأكيد على التدريب الفردي أو التخصصي للاعبين على وفق خطوط لعبهم وبما يتلائم مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية .
- المصادر العربية والاجنبية :
- أبو زيد ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعب الجماعية ، منشأة المصارف ، الاسكندرية .
- اسماعيل ، طه وآخرون (١٩٨٩) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن .
- بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي ، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكورهيل ، القاهرة ، مصر .

- البيك ، علي فهمي (٢٠٠٨) : اسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- حسنين ، محمد صبحي وحمدى ، عبد المنعم (١٩٩٧) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مركز الكاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقيام والإحصاء في المجال الرياضي ، الطبقة للطباعة جامعة القادسية ، العراق .
- حماد ، مفتي ابراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، مزيدة ومنقحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- الحيايى ، محمود حمدون يونس (٢٠٠٨) : اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الحيايى ، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : اثر اختلاف اساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الحيايى ، محمد خضر اسمر والراوي ، مكي محمود حسين (١٩٩٨) : دراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية بين مراكز اللاعبين في كرة القدم ، مجلة الرافيدين للعلوم ، المجلد الرابع ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الخشاب ، زهير قاسم (١٩٨٤) : خصائص الاختبارات الميدانية في حالة التدريب الخاصة للاعبين لكرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، موسكو .
- الخشاب ، زهير قاسم واخران (١٩٩٩) : كرة القدم ، ط ٢ محدثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، موصل ، العراق .
- خضر ، ادهام صالح محمود (٢٠٠٨) : اثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفترى والأسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الربيعي ، كاظم عبدو المولى ، موفق مجيد (١٩٨٨) : الاعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- الرومي ، جاسم محمد نايف وأخران (٢٠٠٦) : دراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية لكرة القدم بين المراكز المختلفة للاعبين ، بحث منشور ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد ١٢ ، العدد ٤١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- الزهاوي ، هه فال خورشيد (٢٠٠٤) ، اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- السيد ، زهران (٢٠٠٨) : المهارات الفنية في كرة القدم ، ط ١ ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- الصفار ، سامي وآخرون (١٩٨٧) : كرة القدم ، الجزء الأول ، ط ٢ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
- الطائي ، معتز يونس ذنون (٢٠٠١) : اثر برنامجين تدريبيين لأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- عبد الجبار ، قيس ناجي بسطويسي ، احمد (١٩٨٧) : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- عبد الحميد ، كمال ، حسنين ، محمد صبحي (١٩٧٨) : اللياقة ومكوناتها : الاسس النظرية - الاعداد البدني ، طرق القياس ، دار الفكر العربي ، مطابع الرجوعي ، القاهرة
- كماش ، يوسف لازم (٢٠٠٢) : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- مختار ، حنفي محمود (١٩٨٠) : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- المولى ، موفق مجيد (١٩٩٩) : الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- النعمان ، علي زهير صالح (٢٠٠٥) : اثر استخدام تدريبات الاثقال والبليوميتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

- Bauer , cerhard (1993) : soccer techniques , tactics and teamwork sterling publishing com . Inc , New York .
- Smith , mike (1983) : success in football , success sports Books , 3 addition , Hong Kong .
- [http://forum.koora.com/F.aspx\(2009\)](http://forum.koora.com/F.aspx(2009)) .
- [http://www.kuwaitclub.com.kw/showthread.php\(2009\)](http://www.kuwaitclub.com.kw/showthread.php(2009)) .

الملحق رقم (١)

استمارة استبيان لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م/استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل-----المحترم

تحية طيبة-----

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية بين خطوط اللعب للاعبين كرة القدم))، وبعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تحديد اهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية وعملية في هذا المجال، يرجى تحديد اهم هذه الصفات والتي تخدم اهداف البحث. ولكم منا فائق الشكر والتقدير

*ملاحظة/ يرجى وضع علامة (✓) امام الصفة البدنية المناسبة والتي تخدم اهداف البحث، وإضافة أي صفة بدنية يراها المختص مناسبة ولم تذكر في استمارة الاستبيان.

الاختصاص :

الاسم الكامل :

التاريخ :

اللقب العلمي :

التوقيع :

الكلية والجامعة :

الإشارة	عناصر البدنية العامة والخاصة
()	١- السرعة الانتقالية
()	٢- الرشاقة
()	٣- المطاولة العامة
()	٤- المرونة
()	٥- التوازن
()	٦- الدقة
()	٧- التوافق
()	٨- القوة الانفجارية للرجلين
()	٩- القوة الانفجارية للذراعين
()	١٠- القوة المميزة بالسرعة للرجلين
()	١١- القوة المميزة بالسرعة للذراعين
()	١٢- القوة المميزة بالسرعة للبطن
()	١٣- مطاولة السرعة
()	١٤- مطاولة القوة للرجلين
()	١٥- مطاولة القوة للذراعين
()	١٦- مطاولة القوة للبطن

الملحق رقم (٢) أسماء السادة المختصين الذين تم عرض استمارة اختيار عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة عليهم

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
د- لؤي غانم الصميدعي	استاذ	بايوميكانيك / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- زهير قاسم الخشاب	استاذ	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

د- محمد خضر اسمر	استاذ	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- معتز يونس ذنون	استاذ	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
د- مكي محمود حسين	استاذ	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- نوفل فاضل رشيد	مدرس	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- معن عبد الكريم جاسم	مدرس	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- علي زهير صالح	مدرس	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
م.م-جميل محمود حسن	مدرس مساعد	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

الملحق رقم (٣) استمارة استبيان لتحديد الاختبار الانسب لعناصر اللياقة البدنية المختارة

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

م / استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل ----- المحترم .

تحية طيبة ---

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية بين خطوط اللعب للاعبين كرة القدم))، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المختارة ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة القدم ، يرجى بيان رأيكم في تحديد أهم اختبار من الاختبارات المدونة لقياس كل صفة بدنية وإضافة أي اختبار ترونه مناسباً ولم يتم إدراجه في استمارة الاستبيان

والتقدير ..

ملاحظة / يرجى وضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب لكل صفة والذي يخدم أهداف البحث .

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

التاريخ :

التوقيع :

الكلية والجامعة :

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية.....

الإشارة	الاختبار	عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة
()	اختبار ركض (٣٠) م من بداية متحركة	السرعة الانتقالية
()	اختبار ركض (٤٠) م من وضع الوقوف	
()	اختبار ركض (٦٠) م من وضع الوقوف	
()	اختبار بارو(٤.٥×٣) متر	الرشاقة
()	اختبار الركض المتعدد الجهات	
()	اختبار الجري المكوئي (٤ × ١٠) م	المطاولة العامة
()	اختبار ركض(١٠٠٠)م من وضع البدء العالي	
()	اختبار ركض(١٥٠٠)م من وضع البدء العالي	
()	اختبار ركض(٢٠٠٠)م من وضع البدء العالي	المرونة
()	اختبار ثني ومد مفصل الركبة	
()	اختبار تبعيد مفصل الفخذ	
()	اختبار ثني ومد الجذع إلى الإمام والأسفل	
()	اختبار القفز العمودي في الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
()	اختبار الوثب الطويل من الثبات	
()	اختبار ابالاكوف	
()	اختبار الوثب الطويل إلى الأمام(١٠) ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
()	اختبار الحجل على رجل واحدة (٣٠) م	
()	اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة	
()	اختبار ركض (١٥٠) م من وضع البدء العالي	مطاولة السرعة
()	اختبار ركض (١٨٠) م مرتد بأربعة شواخص	
()	اختبار ركض (١٢٠) م من وضع البدء العالي	
()	اختبار القفز للأعلى من وضع الجلوس لمدة (٩٠) ثانية	مطاولة القوة للرجلين
()	اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد	
()	اختبار الحجل المستمر بالقدمين لقطع اكبر مسافة خلال دقيقة	

الملحق رقم (٤) أسماء السادة المختصين الذين تم عرض استمارة اختيار الاختبارات عليهم

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
د- زهير قاسم الخشاب	استاذ	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- محمد خضر اسمر	استاذ	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- هاشم احمد سليمان	استاذ	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- إياد محمد عبد الله	استاذ	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- معتز يونس ذنون	استاذ	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
د- مكي محمود حسين	استاذ	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- نوفل محمد الحياي	استاذ مساعد	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- سبهان محمود	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- وليد خالد رجب	استاذ مساعد	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- نبيل محمد عبد الله	مدرس	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- نوفل فاضل رشيد	مدرس	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
د- معن عبد الكريم جاسم	مدرس	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل