

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد 12 العدد 21

دراسة مقارنة في الكفاءة البدنية بين لاعبات بعض الالعاب الفرقيه  
لمنتخب تربية محافظة بغداد

هدى صالح محمد

2013

### الخلاصة

ان الانجاز الرياضي لا يتم الا من خلال برمجة التدريب وفق اسس علمية ولسنوات عديدة للنواحي البدنية والخططية والوظيفية وغيرها , وان عملية دراسة كفاءة الاداء البدني للاعبات وتقويمها تعد عملية مهمة جدا , كونها ستساهم بمعرفة مدى تأثير التدريب الرياضي في الاجهزة الوظيفية للاعبات , اذ يعد معدل الكفاءة البدنية والوظيفية من المؤشرات الهامة الضرورية التي تحدد حالة اللاعب في كافة الانشطة الرياضية بصفة عامة وفي الالعاب الفرقيه(كرة السلة' وكرة الطائرة ' وكرة اليد ) بصفة خاصة.

لذا هدف البحث الى اجراء مقارنة بين لاعبات الالعاب الفرقيه (كرة السلة ' كرة الطائرة ' وكرة اليد) في الكفاءة البدنية لمنتخب تربية محافظة بغداد.

أستخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح على لاعبات منتخب تربية بغداد بالالعاب الفرقيه والبالغ عددها ثلاث فرق هي ( فريق كرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة ), وبعدد لاعبات بلغ (31) لاعبة , وتم اختيار عينة البحث من بين لاعبات الفرق الثلاث والبالغ عددها (18) لاعبة . وقد استنتجت الباحثة ان قيمة اختبار الكفاءة البدنية للاعبات كرة اليد وكرة السلة أفضل من قيمة اختبار الكفاءة البدنية للاعبات كرة الطائرة , كما استنتج ايضا بعدم وجود اختلاف في قيمة اختبار الكفاءة البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة السلة.

لذا توصي الباحثة بالأهتمام بتطوير مستوى الكفاءة البدنية للاعبات كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة واجراء اختبارات دورية للاعبات الالعاب الفرقيه للتعرف على قيمة اختبار الكفاءة البدنية للاعبات كونه مؤشر الحالة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران.

### 1- التعريف بالبحث :-

#### 1-1- مقدمة البحث وأهميته:-

يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة أدائه لتحقيق مستوى معين من الأداء الحركي , وهو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي به إلى بلوغ درجة من الكفاءة والإنتاج البدني التي لا تستطيع أساليب الحياة الاعتيادية اليومية إتاحتها له , وتساعد على مواجهة الاحتياجات والمتطلبات من الطاقات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياض. والتدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات مختلفة بدنية ومهارية ووظيفية, إذ يتطور مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد. تعد الكفاءة البدنية أحد اهداف التدريب الرياضي التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير امكانيات اللاعب, وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من . لذا فان الكفاءة البدنية تعد من أهم متطلبات الأداء في الالعاب الفرقيه ( الناحية البدنية والمهارية كرة القدم , كرة اليد , كرة السلة , كرة الطائرة ) وهي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات و خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين, وذلك نظرا لأن مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعد احد الاسباب الهامة التي تسهم في تحقيق العديد من الانتصارات, فارتفاع مستوى الكفاءة البدنية لأحد الفرق تمكنه من اداء موسم رياضي ناجح , هذا بالاضافة الى ان ارتفاع الكفاءة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب بالحركة اليه تهدف ما لذا نجد في مقدمة . في معظم الاحيان ان يستفيد منها ويحافظ عليها

البدنية الكفاءة تحسين طريق عن يتم العالي الانجاز مستوى الى الوصول بغية الرياضية بالعمل مباشرة علاقة لها الاعضاء التي تلك وبالأخص الجسم المختلفة، لاعضاء والوظيفية وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي) أن التدريب. التنفسي والجهاز الدوران لجهاز العضلي تغيرات فسيولوجية ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه الرياضي يؤدي إلى حدوث بما يحقق التكيف لأجهزة الجسم لأداء التحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة التغيرات الإيجابية الاقتصاد بالجهد(6:24). عالية مع

إمكانية ارتباط وثيق بقدرة اللاعب على الأداء، إذ أنها تلعب دوراً هاماً في فالكفاءة البدنية لها تحكمها في النواحي المهارية والبدنية أثناء التدريب والمنافسات. الحيوية الاجهزه به تتميز لذا تكمن اهمية البحث في ان الكفاءة البدنية تعد من اهم مؤشرات ما والرئتين للاعبات الالعب الفرقية التي تتطلب إعدداً بدنياً خاصاً، الأمر الذي يتعين تحديده كالعقل البدنية للاعبات الكفاءة البدنية للاعبة , كما أنها تعد إحدى المحاولات العلمية لدراسة الكفاءة الالعب الفرقية.

### 2-1- مشكلة البحث :-

ان الانجاز الرياضي لا يتم الا من خلال برمجة التدريب وفق اسس علمية ولسنوات عديدة للنواحي البدنية والخطبية والوظيفية وغيرها، وان عملية دراسة كفاءة الاداء البدني للاعبات وتقويمها تعد عملية مهمة جداً، كونها ستساهم بمعرفة مدى تأثير التدريب الرياضي في الاجهزة الوظيفية للاعبات، اذ يعد معدل الكفاءة البدنية والوظيفية من المؤشرات الهامة الضرورية التي تحدد حالة اللاعب في كافة الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي الالعب الفرقية (كرة السلة , لعبة الكرة الطائرة وكرة اليد) بصفة خاصة خلال فترات التدريب والاعداد، وكذلك خلال اداء المباريات. ومن خلال مشاهدة الباحثة لدوري التربية بالالعب الفرقية للنساء وللكتير من المباريات، وجد ان هناك تباين في مستوى اللاعبات، ويعزى هذا التفاوت الى التباين في مؤشرات مستوى الكفاءة البدنية، ونظراً لقلّة الدراسات والبحوث العلمية المتوفرة بهذا الخصوص، وجدت الباحثة ضرورة دراسة هذه المشكلة من اجل تحديد نواحي النقص والقصور في اعداد اللاعبات فيسهل استكمالها من خلال تعديل او تطوير برامج التدريب واساليبه.

### 3-1- اهداف البحث:

- 1- التعرف على قيم الكفاءة البدنية لدى لاعبات منتخب التربية للالعب الفرقية (لعبة كرة السلة، لعبة الكرة الطائرة وكرة اليد) في محافظة بغداد.
- 2- المقارنة بين لاعبات الالعب الفرقية (لعبة كرة السلة، لعبة الكرة الطائرة وكرة اليد) في الكفاءة البدنية لمنتخب تربية محافظة بغداد.

### 4-1- فرض البحث:

- هناك فروقات بين لاعبات الالعب الفرقية (لعبة كرة السلة، لعبة الكرة الطائرة وكرة اليد) في قيم الكفاءة البدنية لمنتخب تربية محافظة بغداد.

### 5-1 - مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري :لاعبات منتخب التربية للالعب الفرقية (كرة السلة، لعبة الكرة الطائرة وكرة اليد) في محافظة بغداد .
- 2-5-1- المجال الزمني الفترة من 2012-3-20 ولغاية 2013-4-15م.
- 3-5-1- المجال المكاني : قاعة الشعب الرياضية في محافظة بغداد.

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 الكفاءة البدنية :

ان مفهوم الكفاءة البدنية من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجالات الرياضة والعمل، ولقد دلت التجارب ان الكفاءة البدنية يرتفع مستواها ارتباطاً بكفاءة الجهاز الدوري، حيث ان الحجم الضربة يزداد مع زيادة مستوى الكفاءة البدنية، وتنعكس على زيادة حجم الضربة وانخفاض معدل ضربات القلب اثناء الراحة (7:216) .

لأداء أقصى عمل كما انهاهي إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة زمنية ممكنة (10:27).

ومن الطرق اكثر شيوعا في تحديد مستوى الكفاءة البدنية هو باستخدام النبض، وان النبض بحد ذاته يعد معيار فسيولوجي سهل التسجيل والقياس. وان النبض له علاقة وثيقة بالمجهود البدني من جهة ومن جهة اخرى ارتباط النبض بكمية الاوكسجين المستهلكة اثناء اداء المجهود(4:70).

والكفاءة البدنية تعني كفاءة إنتاجية الجهاز الدوري التنفسي والدم وكفاءة العضلات على استهلاك الأوكسجين وإنتاج الطاقة . كما ان إختبار الكفاءة البدنية يعد مقياساً كلياً لكثير من الوظائف الهامة لأعضاء الجسم , ونتائج هذا الإختبار تعبر عن الحد الأقصى لإستهلاك ( أو مقدار الشغل والذي يعبر عنه بالمقاومة والمسافة والزمن,  $VO_{2max}$  الأوكسجين بالجسم ) لهذا الإختبار علاقة بالألعاب والأنشطة الرياضية التي تعتمد على إنتاج الطاقة الهوائية بالجسم , حيث يستخدم لمعرفة الكفاءة البدنية الرياضية بفعاليات وسباقات المسافات الطويلة والسباحة والدراجات والتجديف والمصارعة والملاكمة وكرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكي... الخ .

لقد بدأت فكرة الإختبارات الوظيفية الرياضية في مطلع القرن الماضي , وقد اشار(فوكس ) الى ( اقترح الإختبار الوظيفي مع الحمل البدني , حيث يتم قياس تغيرات نشاط Marten ان ( مارتن عمل القلب بعد أداء حمل بدني وكان عبارة عن ثني كامل بالركبتين مستمر عشرين مرة مع قياس النبض(11:75). ثم تطورت الإختبارات لتشمل أنواعاً مختلفة من الأحمال البدنية كالوثب بالمكان والجري , ومن ثم العمل أي التبديل بالرجلين على الدراجة الثابتة أو المشي أو الجري على السير المتحرك , وإختبار الخطوة فوق الصندوق , الذي استخدمه الباحثة في دراسته الحالية, وقد اعتمدت جميع هذه الإختبارات على قياس معدل وسرعة عمل القلب (النبض) .

### 2-2 الدراسات المشابهة:-

#### 1-2-2 رائد محمد مشتت وآخرون: ( دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة الوظيفية للقلب وجهاز

الدوران لدى لاعبي الساحة والميدان)(3:39) .

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الكفاءة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة. كذلك التعرف على الفروق في مستوى الكفاءة البدنية للقلب وجهاز الدوران لدى عينة البحث. واستخدم المنهج الوصفي على عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في محافظة بغداد. واستنتج الباحثون ان مستوى الكفاءة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران لدى عدائي المسافات المتوسطة أفضل من مستوى الكفاءة الوظيفية لعدائي

المسافات القصيرة والطويلة. كما انه لا يوجد هناك اختلاف في مستوى الكفاءة الوظيفية في اختبار الحالة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران بين عدائي المسافات القصيرة والطويلة. لذا يوصي الباحثون في الأهتمام بتطوير مستوى الكفاءة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران لدى عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة, و اجراء اختبارات دورية للاعبين للتعرف على الحالة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران لديهم.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### 1-3 منهج البحث:

أستخدامت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه أفضل المناهج وأيسرها في حل مشكلة البحث.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبات منتخب تربية بغداد بالالعاب الفرعية والبالغ عددها ثلاث فرق هي ( فريق كرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة ), وبعدد لاعبات بلغ (31) لاعبة, وتم اختيار عينة البحث من بين لاعبات الفرق الثلاث والبالغ عددها (18) لاعبة. وكما مبين في جدول(1) .

#### جدول (1)

يبين مجتمع البحث والعينة التي تم اختيارها والنسب المئوية.

العينة	العدد الكلي	العينة المختارة	النسبة المئوية
لاعبات كرة اليد	12	7	58,3%
لاعبات كرة السلة	9	5	55,5%
لاعبات كرة الطائرة	10	6	60%
المجموع	31	18	58,06%

### 3-3- الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث :

: حددت الباحثة أدوات وأجهزة جمع البيانات المستعملة وكما يأتي

- ✍ ساعة توقيت الكترونية.
- ✍ استمارة تسجيل البيانات
- ✍ جهاز قياس النبض والضغط.
- ✍ صندوق خشبي ارتفاعه 46سم .
- ✍ المصادر والمراجع.

### 4-3- الاختبار المستعمل بالبحث :

اختبار الكفاءة البدنية: اختبار (هود جكنز و سكوبك) . (8:293)

الهدف من الاختبار: قياس الكفاءة البدنية.

طريقة الأداء:

- تقف اللاعبة وأحد رجليها فوق الصندوق والأخرى على الأرض والجذع عمودي.
- يقاس النبض في هذه الحالة.

- تعطى اللاعبة حملاً قدره (24) مرة صعوداً ونزولاً بتكرار (6) خطوة والوقت المخصص (3) دقائق.

- بعد الانتهاء من العمل مباشرة يقاس النبض .

- يحتسب لها النبض لمدة 30 ثا بعد نهاية الدقيقة الأولى إلى اللحظة التي يصل إلى مستوى 100ن/د . وتحسب الكفاءة البدنية وفق المعادلة الآتية:-

الكفاءة البدنية = عدد الثواني التي تستغرقها اللاعبة في الأداء  $\times 100$

### 3-5- التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20/3/2012م على عينة عددها (2) لاعبة من مجتمع البحث تم اختيارهن عشوائياً , وكان الغرض من هذه التجربة التعرف على مدى كيفية إجراء الاختبارات لإفراد عينة البحث والمكان المناسب , فضلاً عن معرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء إجراء الاختبارات على أفراد عينة البحث.

### 3-6- التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات، تم تبليغ اللاعبات بموعد الاختبارات وتم ثم إجراء التجربة الرئيسية على (٠)٠\* تحضير الأجهزة والأدوات وايضا تبليغ فريق العمل المساعد مدى ثلاثة ايام , بتاريخ 13-15 / 4 / 2013 .

### 3-7- الوسائل الإحصائية:

( وعلى وفق spss تم معالجة نتائج الاختبارات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي ( القوانين الآتية.

النسبة المئوية. ✍

الوسط الحسابي ✍

الانحراف المعياري. ✍

تحليل التباين المحادي On Way ANOVA ✍

قانون L. S. D ✍

-تكون فريق العمل من :

د. ازهار محمد جاسم مديرة تربية الرياضية في وزارة التربية

م.م سوزان صادق طالبة دكتوراه كلية التربية اثرياضية للبنات.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأختبار الكفاءة البدنية لدى لاعبات الالعاب الفرقيه لمنتخب تربية بغداد

الكفاءة البدنية		عينة البحث
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1,15	71	لاعبات كرة اليد
0,54	71,6	لاعبات كرة السلة
0,75	74,8	لاعبات كرة الطائرة

من خلال الجدول (2) نجد ان اختبار الكفاءة البدنية يعتمد على صغر العدد الناتج بمعنى ان ناتج المعادلة كلما قل كانت الكفاءة البدنية للاعبة افضل.

لذا نجد ان الوسط الحسابي لأختبار الكفاءة البدنية لدى لاعبات كرة اليد قد بلغ (71) وبأنحراف معياري قدره (1,15) اما الوسط الحسابي للاعبات كرة السلة فقد بلغ (71,6) وبأنحراف معياري قدره (0,54) اما الوسط الحسابي للاعبات كرة الطائرة فقد بلغ (74,8) وبأنحراف معياري قدره (0,75) ومن خلال ذلك نجد ان هناك أختلاف (تباين) في مستوى الكفاءة البدنية بين لاعبات منتخب التريبات للالعاب الفرقيه، ومن اجل التعرف على هذه الفروق فقد أجرت ، وكما مبين في الجدول (3). On Way Anova. الباحثة تحليل التباين الأحادي

## جدول (3)

يبين تحليل التباين لأختبار الكفاءة البدنية للاعبات الالعاب الفرقيه لمنتخب تربية بغداد

دلالة الفروق	fقيمة الجدولة	fقيمة المحسوبة	متوسطة المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
معنوي	6,35	32,6	26,2	2	52,41	بين المجاميع
			0,80	15	12,03	داخل المجاميع
				17	64,44	المجموع الكلي

من خلال جدول (3) نجد ان قيمة (f) المحسوبة قد بلغت (32,6) وهذه القيمة هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (6,35) تحت درجة حرية (0,01) مما يدل على وجود فروق معنوية بين لاعبات الالعاب الفرقيه في اختبار الكفاءة البدنية . ومن اجل التعرف على ان الفروق كانت لصالح لاعبات اي فعالية فقد أجرت الباحثة عملية حساب قيمة اقل فرق معنوي (L. S. D) وذلك من اجل التعرف على المجموعة الافضل في هذا الاختبار, اذ ان طريق اقل فرق معنوي تستخدم لمعرفة المجموعة الافضل في اختبار الكفاءة البدنية, بعد ان يكون هناك فرق في نتائج حساب تحليل التباين , وان هذه الطريقة (L. S. D) تحسب عندما يكون هناك فروق اي قيمة F المحسوبة اكبر من قيمة F الجدولية(9:391).

جدول ( 4 )

يبين قيمة اقل فرق معنوي والفروق بين المتوسطات لدى لاعبات الالعاب الفرقيه في اختبار الكفاءة البدنية.

لاعبات كرة الطائرة	لاعبات كرة السلة	لاعبات كرة اليد	
74,8	71,6	71	
3,8(*)	0,6		لاعبات كرة اليد
3,2(*)			لاعبات كرة السلة
			لاعبات كرة الطائرة
المحسوبة والبالغة(1,4) عند L. S. D (*) تعني ان القيمة اقل فرق معنوي اكبر من قيمة مستوى خطأ 0,05			

من خلال الجدول ( 4 ) نجد ان الفرق بين الأوساط الحسابية بين لاعبات الالعاب الفرقيه L. S. D (كرة اليد وكرة السلة) قد بلغ (0,6) وهذا الفرق بين الاوساط هو اقل من القيمة المحسوبة، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في اختيار الكفاءة البدنية بين لاعبات فريق كرة اليد وكرة السلة.

اما الفرق بين الأوساط الحسابية للاعبات الالعاب الفرقيه (كرة اليد وكرة الطائرة) قد بلغ المحسوبة مما يدل على وجود L. S. D (3,8) وهذا الفرق بين الاوساط هو اكبر من القيمة فروق معنوية في اختيار الكفاءة البدنية بين لاعبات فريق كرة اليد وكرة الطائرة ولصالح لاعبات كرة اليد.

كما تبين ان الفرق بين الأوساط الحسابية للاعبات الالعاب الفرقيه (كرة السلة وكرة الطائرة) قد المحسوبة ، مما يدل على وجود L. S. D بلغ (3,2) وهذا الفرق بين الاوساط هو اكبر من القيمة فروق معنوية في اختيار الكفاءة البدنية بين لاعبات فريق كرة السلة وكرة الطائرة ولصالح لاعبات كرة السلة.

إن الفرد الرياضي يمتلك الكثير من الصفات البدنية والحركية والتي يكتسبها من خلال نوع الفعالية الرياضية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في كفاءته ، إذا ما أصقلت بالتدريب الجيد وذلك بتحديد كمية الإعداد بما يتناسب وقدراته الجيدة(5:120). إذ تختلف طبيعة التدريب عندما يتعلق الأمر بالكفاءة البدنية ، حيث يتطلب من اللاعب كرة اليد وكرة السلة التدريب على مسافات وسرعات مختلفة في الشدة والحجم. ويعد ذلك امراً ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يشير إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الانجاز (2:66) . وهذا ما جعل لاعبات كرة اليد وكرة السلة افضل في اختبار الكفاءة البدنية من لاعبات كرة الطائرة.

ويرى الباحثة ان طبيعة الاداء المهاري في لعبتي الكرة اليد والكرة السلة من مهارات هجومية ودفاعية وزمن اداء المنافسة والتحركات التي تؤيدها لاعبات كل من كرة اليد وكرة السلة ، من تحركات سريعة وعلى مدار فترة المباراة، وهذا يتطلب مهارات هجومية ودفاعية وحالات احتكاك مع المنافس خلال مساحة الملعب الواسعة، وما تفرضه تلك المهارات من التشابه الكبير ادى الى عدم وجود فروق معنوية في اختبار الكفاءة البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة السلة .

كما ترى الباحثة ان طبيعة تحركات لاعبة كرة الطائرة والملعب الذي يقل مساحة عن اللعيبين الاخرى جعل لاعبة كرة الطائرة اقل حركة وانتقال، مما ادى الى ان تكون اقل في اختبار الكفاءة البدنية، اي ان لاعبات كرة اليد وكرة السلة هما الافضل في اختبار الكفاءة البدنية. وتعد كرة اليد وكرة السلة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب أن يقطع مسافات مختلفة بأقصى سرعة ممكنة وان يتحرك بالكرة وبدون الكرة في أماكن ومواقع مختلفة داخل الملعب، الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات خاصة ومستويات متباينة من الكفاءة البدنية، من أجل تنفيذ المهارات الأساسية بالمستوى المطلوب، وبالتالي اختلاف العبء الواقع على أجهزة وأعضاء الجسم مما يتطلب التعرف على حالة اللاعب البدنية وقدراته المهارية والتي بدراستها يمكن تخطيط حمل التدريب المناسب وتقويمه للوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي(1:13).  
اذ ان الكفاءة البدنية تعد من المحددات المهمة في اختيار اللاعبين للاعب الفردية او الفرقية او للاختيار اللاعبين داخل الفعالية الواحدة لاختلاف مراكز اللعب لوجود اختلاف في طبيعة منافسات كل فعالية رياضية، ومهام كل لاعب في مركزه داخل الفريق(12: 118-122).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- قيمة اختبار الكفاءة البدنية للاعبات كرة اليد وكرة السلة أفضل من قيمة اختبار الكفاءة البدنية للاعبات كرة الطائرة .
- لا يوجد هناك اختلاف في قيمة اختبار الكفاءة البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة السلة.

##### 2-5 التوصيات:

- الأهتمام بتطوير مستوى الكفاءة البدنية للاعبات كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة.
- اجراء اختبارات دورية للاعبات الالعب الفرعية للتعرف قيمة اختبار الكفاءة البدنية للاعبات كرة اليد وكرة السلة كونه مؤشر الحالة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران.

المصادر

1. إبراهيم مجدي أحمد: دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق. 1985.
2. أمر الله أحمد ألبساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي ، (دار المعارف للطباعة ، الإسكندرية . 1998).
3. رائد محمد مشنتت وآخرون:دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران لدى لاعبي الساحة والميدان . (بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد السادس، المجلد الثاني، 2007).
4. علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات و القياس و الإحصاء في المجال الرياضي: (مطبعة لطيف، 2004 ) .
5. محمد إبراهيم شحاتة ؛ دليل الجميز الحديث، (دار المعارف، الإسكندرية، 1992).
6. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، ط11، (دار المعارف، القاهرة، 1992).
7. محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد عبد الفتاح:فسيولوجيا التدريب الرياضي.(القاهرة. دار الفكر العربي، 2000) .
8. محمد نصر الدين رضوان :طرق قياس الجهد البدني في الرياضة.(مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1998).
9. مروان عبد المجيد ابراهيم: الأحصاء الوصفي والأستدلالي. ط1 ( عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000).
10. موفق مجيد المولى: الأعداد الوظيفي لكرة القدم، (دار الفكر، عمان: 999).

11. Fox , E: Sport Physiology, 2 ed( Saunders College Publishing ,U.S.A. 1984).

12. Conditions and features of students' motivation to physical activity of wellness orientation at the present stage of realization physical education in high schools. المؤلف: Yurchyshyn Y.V. المجلة: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports ISSN: 18189172 السنة: 2012 المجلد: 4 :الصفحات 118-122 :المزود: DOAJ الناشر: Kharkov Regional Branch of the National Olympic Committee of.

## Comparative study in Physical Efficiency among Sport Game's Female player for Baghdad's Education Team

Huda Salih Muhammad

### Abstract

The physical achievement would be only fulfilled through years-taken training programs based on scientific bases for functional , planning and physical sides .

The process of studying physical performance's efficiency for female-players has been considered extremely as on important process since it contributes to know to what extent the physical training would have effect on female-players.

Thus, the overage and rate of physical and functional efficiency has been regarded as necessary indicator which determines the situation of player in all sport activities in general and in basket ball, volleyball and handball in specific.

Therefore , the goal of research is to make comparison among sports-games female-players (basketball, volleyball, and handball) in respect to physical efficiency of Baghdad's education team. It has been employed descriptive method (survey method) on Baghdad's education team for sport-games(basketball, volleyball, and handball in specific)

Female-players numbered 31 and it has been chosen a research sample 18 – numbered female players .

The researcher concluded that the value of physical efficiency testing for handball's and basketball's female-players has been better than those playing volleyball; she also concluded that there wasn't difference in value of physical efficiency testing for female-players' handball and basketball

Hence the researcher recommended paying more attention on developing level of female-players' physical efficiency in respect to basketball, volleyball, and handball , and on making periodical tests for female-players as to know efficiency test value that being regarded as an indicator for heart function and circulation