

## علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بمستوى اداء بعض المهارات الاساسية

### للاعبات خماسي كرة القدم

الكلية التربوية المفتوحة - العراق

أ. م. د. د. كريمة حسين عليوي

### ملخص البحث

تتمثل مشكلة البحث في انها محاولة عملية للكشف عن علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بمستوى اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبات الخماسي وذلك لان خماسي كرة القدم لعبة لها متطلباتها وقانونها الخاص مما حذى بالباحثة دراسة هذه العلاقة .

### 1 - 3 اهداف البحث

- معرفة مستوى المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لدى عينة البحث .
- معرفة مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث .
- التعرف على العلاقة بين المتغيرات الوظيفية ومستوى بعض المهارات الاساسية لعينة البحث .
- الاستنتاجات استنتجت الباحثة من خلال نتائج البحث مايلي
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللااوكسجينية القصيرة والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( vo2 max ) لعينة البحث .
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللااوكسجينية القصيرة ومهارة الدرجة
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين القدرة الاوكسجينية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( vo2 max ) لعينة البحث .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة والاداء المهاري في بعض المهارات الاساسية باستثناء مهارة الدرجة .
- مؤشر القدرة الاوكسجينية واللااوكسجينية القصيرة والطويلة القصيرة والطويلة والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين كان بمستوى جيد لدى افراد عينة البحث .
- مستوى الاداء المهاري كان متواضعاً لدى افراد عينة البحث بسبب عدم الاهتمام بالاعداد المهاري
- وايلاء المنهج التدريبي الوحدات التدريبية الكافية لتطويرها المهارات الاساسية

The functional variables relationship With the performance level of some  
Bac skills of football players

The problem of this research lies in that it is a practical attempt to reveal  
the relation between some of functional variables in the level of basic skills

performance in penta football players, because penta football game has its requires and its own rule that push the researcher to study this relation. The research goals first of all knowing the level of the functional variables is under study on research group. Second goal is to know the level of the performance of some basic skills on research group. Third goal is to know the relation between functional variables and the level of some of basic skills on research group.

The conclusion of the research is that there is a significant correlation between the short Non-oxygenic ability and the maximum consumption of oxygen (vo2 max) at the research group. Also there is a significant correlation relation between the short Non-oxygenic ability and the rolling skill. Plus there is a significant inverse correlation between the oxygenic ability and the maximum consumption of oxygen (vo2 max) at the research group. Also there is no significant correlation between the functional indicators under study and the skill's performance in some basic skills except the rolling skill. In addition to that the index of oxygenic and Non-oxygenic "short, long-short, long" and the maximum consumption of oxygen were at a good level for some of the research group. At last skill performance levels was modest in some of the research group, because of the lack of interest in preparation skill and pay the training curriculum enough training sections to develop its basic skills...

### 1 – التعريف بالبحث

#### 1 – 1 المقدمة واهمية البحث

استطاعت المرأة ان تثبت وتبرز قدراتها في العديد من الانشطة الرياضية ومن بين تلك الانشطة لعبة كرة القدم . وتتطلب هذه الفعالية مهارات عالية بسبب اختلاف عدد اللاعبين ووقت المباراة وقياسات الملعب حيث ان كل هذا له اثر على اللاعات في الملعب ذات الابعاد القانونية للساحات الكبيرة والتي تختلف عن ملعب خماسي كرة القدم وهذا ما دفع الباحثة للتعرف على

اختلاف وتأثير هذه اللعبة بشكلها وقانونها على لعبة كرة القدم في الساحات الكبيرة ومعرفة علاقة المتغيرات الوظيفية بمستوى اداء المهارات الاساسية فيها وذلك لان دراسة المتغيرات الوظيفية تعد من الموضوعات التي يجب ان تأخذ اولوية في عملية البحث لاهميتها لانها ترتبط بتقنين حمل التدريب ووقاية الرياضيين من المضاعفات الخطيرة مما حدا بالباحثة لاجراء هذه الدراسة من اجل التعرض على مستوى المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات خاسي كرة القدم .

### 1 - 2 مشكلة البحث

تكن مشكلة البحث في انها محاولة عملية للكشف عن علاقة بعض المتغيرات الوظيفية بمستوى اداء المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبات الخاسي وذلك لان خاسي كرة القدم لعبة لها متطلباتها وقانونها الخاص مما حذى بالباحثة دراسة هذه العلاقة .

### 1 - 3 اهداف البحث

- معرفة مستوى المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لدى عينة البحث .
- معرفة مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث .
- التعرف على العلاقة بين المتغيرات الوظيفية ومستوى بعض المهارات الاساسية لعينة البحث .

### 1 - 4 فروض البحث

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الوظيفية وبعض المهارات الاساسية لعينة البحث .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات الوظيفية وبعض المهارات الاساسية لعينة البحث .

### 1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : (10) لاعبات من منتخب العراق لخاسي الكرة .
- 1 - 5 - 2 للفترة من 15 / 3 / 2014 ولغاية 23 / 3 / 2014 .

### المجال الزماني

- 1 - 5 - 3 المجال الزماني هو القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 القدرة اللاوكسجينية

تعرف القدرة اللاوكسجينية بأنها " كفاية العقلة لانتاج الطاقة اللاوكسجينية والتي يستخدمها اللاعب لاداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعب " (1: 282) بدون تجميع حامض اللاكتيك او قد تمتد الفترة الزمنية حتى ( 45 - 60 ) ثانية مع تجميع كمية كبيرة من حامض اللاكتيك

ان العملي الفعلي من دون وجود الاوكسجين عند تحليل الطاقة والذي يتميز فيه نظامين اولها يسمى بنظام العمل الفوسفاتي  $ATP - PC$  والذي لا يؤدي الى تراكم حامض اللينيك في العضلات وهو النظام الاسرع والمسؤول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي باقصى سرعة ممكنة والتي تعتمد على مخزون ( cp ) في العضلات يكفي لانتاج الطاقة لمدة من ( 1 - 3 ) ثوان اذ يتم بواسطة اتحاد ( ATP ) وفوسفات الكرياتين ( cp ) وكلايوجين العضلة بدون الاعتماد على الاوكسجين المنقول بجهاز الدوران والتنفس .

اما النظام للطاقة وهو نظام حامض اللاكتيك لكون معدل تكوين حامض اللينيك يكون اكثر من معدل خروجه لانتاج طاقة جديدة مما يؤدي الى نقص ( ATP ) في العضلة وتكون مدة عمله من ( 45 - 60 ) ثانية ويساهم في ادارة المهارات والحركات التي تتميز بالشدة الاقل من القصى حيث ان " وصول نسبة اللاكتيك في العضلة الى (40%) يؤدي الى عدم القدرة على اثارها " ( 15 : 121 ) وذلك يعني ان العمل العضلي غير قادر على الاداء وبالتالي عدم الاستمرار بالجهد عند الوصول الى تلك النسبة.

**2 - 1 - 2 القدرة الاوكسجينية :** " وهي تعني ان العمل العضلي يعتمد بشكل اساسي على الاوكسجين في انتاج الطاقة . فبعض العمليات الكيميائية داخل جسم الانسان يتطلب اجرائها وجود الاوكسجين والذي من خلاله تم عملية تحليل الكلايوجين الى (  $H_2O$  و  $CO_2$  ) بالاضافة الى الطاقة والتي تكفي لتصنيع مركب " ATP " ( 7 : 32 ) فقابلية الجسم على استهلاك الاوكسجين من القدرات المهمة التي يتطلبها النشاط البدني ذو صفة المطاولة في الاداء لفترة طويلة اذ لا يمكن للعمل العضلي الاستمرار بدون اوكسجين اكثر من (10) ثوان وبعدها يجب تزويد العضلات العاملة بالواوكسجين لغرض الاستمرار بالاداء اكثر من دقيقة من خلال الحصول على كمية كافية من الاوكسجين والتي يجب ان تتناسب مع زيادة شدة الحمل.

### **2 - 1 - 3 الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين**

ويعرف بأنه " اقصى قدرة للجسم على اخذ الاوكسجين ونقله ومن ثم استخدامه في الخلايا العاملة ( 22 : 23 ) وهو يعد من اهم القياسات المستخدمة لتحديد الكفاءة البدنية من حيث القدرة الاوكسجينية والذي تشترك في مسؤوليته ثلاثة اجهزة اساسية في الجسم هي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي وتختلف درجاته وفقاً " لعدة عوامل منها التدريب والعمر والجنس ( 9 : 116 - 117 ) وحجم الجسم " لذلك فإن الشخص ذا الجسم الكبير يستهلك حجماً كبيراً من الاوكسجين في اثناء الراحة او النشاط البدني " ( 10 : 68 ) .

2 - الدراسات المشابهة

2 - 2 - 1 دراسة سعد منعم 2000 ( 7 : 32 ) ( دراسة فاعلية الاداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم ) .

هدف الدراسة : معرفة بعض القياسات والمؤشرات الوظيفية للاعبي فرق عينة البحث : وكذلك معرفة فاعلية الاداء المعياري للاعبي فرق عينة البحث . وكذلك معرفة الفرق في فاعلية الاداء لكل شوط من شوطي المباراة لعينة البحث .

وقد تكونت العينة من (18) لاعباً من اندية الدوري الممتاز وواقع مباراتين لكل نادي وقد استخدم الباحث الاختبارات والقياسات وهي قياسات معدل ضربات القلب وضعف الدم والقدرة الاوكسجينية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( vo2 max ) وقد استنتجت الباحثة ان - هناك تباين للاداء الايجابي بين فرق عينة البحث .

- هنالك فرق ذات دلالة معنوية لفاعلية الاداء بين شوطي المباراة ولصالح الشوط الاول .

3 - منهج البحث واجراءته الميدانية

3 - 1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك

للملائمة لطبيعة الدراسة . 3 - 2 عينة

البحث : تمثلت عينة البحث بعينة من لاعبات المنتخب العراقي لخماسي الكرة وعددهن (10) لاعبات من اصل (14) لاعبة يمثلن المنتخب العراقي لخماسي كرة القدم للموسم ( 2013 - 2014 ) وبهذا شكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدار ( 23 . 9 % ) من المجتمع الاصلي للبحث وقد تم استبعاد (4) لاعبات بسبب اجراء التجربة الاستطلاعية عليهن .

3 - 3 الوسائل وادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

استخدمت الباحثة الادوات التالية للحصول على نتائج البحث : -

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .

- شبكة المعلومات الدولية الانترنت .

- الاختبارات والقياس .

- استمارة تسجيل البيانات والمعلومات .

- استمارة تفريغ البيانات .

الاجهزة : -

- ساعة توقيت الكترونية عدد ( 4 ) .

- شريط قياس معدني بطول ( 50 ) متر .

- ساعة طيبة عدد ( 4 ) .
- جهاز قياس ضغط الدم عدد ( 4 ) .
- جهاز لقياس القدرة اللاوكسجينية ( القفز العمودي لمدة 45 ثانية ) ( 7 : 65 ) .

### 3- 4 الاختبارات المستخدمة في البحث

استخدمت الباحثة الاختبارات المهاربة التالية :

- 1 - السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية ( 3 : 395 ) .
  - 2 - إيقاف حركة الكرة ( الاخذ ) ( 5 : 39 ) .
  - 3 - الدحرجة ( الجري بالكرة ) ( 6 : 45 ) .
  - 7 - التمريرات القصيرة لمسافة ( 10 ) امتار ( 4 : 149 ) .
  - 5 - ركل الكرة على الهدف ( 8 : 39 ) .
  - 6 - ركل الكرة بالقدم لاطول مسافة ممكنة ( 14 : 167 ) .
- فيما كانت الاختبارات الوظيفية هي :
- 1 - اختبار القدرة الاوكسجينية ( الركض المستمر لمسافة ( 2414 ) متر وحساب الزمن المستغرق ( 7 : 65 ) .

- 2 - اختبار القدرة الاوكسجينية القصيرة ( الركض السريع لمسافة 45 متر ) ( 7 : 65 ) .
- 3 - اختبار القدرة اللاوكسجينية الطويلة ( القفز العمودي لمدة 45 ثانية ) ( 7 : 65 ) .

### 3- 5 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث

3- 5 - 1 الثبات : ويقصد به معرفة درجة شمولية او تأثير نتائج الاختبارات و لاجل التأكد من ثبات الاختبارات اجرت الباحثة الاختبارات على بعض من افراد مجتمع البحث الاصلية وتم اعادة الاختبارات عليهم مرة اخرى بعد سبعة ايام من الاختبار الاول علماً بأن هذه المجموعة البالغ عددها (4) لاعبات قد استبعدوا من عينة البحث وبعد جمع نتائج الاختبارات في المرة الاولى والثانية و عولجت النتائج احصائياً ووجدت الباحثة ان الارتباط عالي بين الاختبارين مما يؤكد على ان الاختبارات كانت ثابتة وتقيس الهدف الذي وضعت من اجله .

3- 5 - 2 الصدق : استخدمت الباحثة الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات لكل اختبار وكان عالياً اي ان الاختبارات كانت صادقة في قياس المختبرين " والباحثون الذين يقيسون بثبات وصدق يكون عملهم ونتائجهم دقيقة وحقيقية " ( 17 : 146 ) .

**3-5-3 الموضوعية:** تم عرض استمارة تحتوي على الاختبارات الخاصة بالبحث على مجموعة من الخبراء والمختصين (\*) في كرة القدم والقياس والاختبار والفلسفة وقد اجمعوا على ان الاختبارات تقيس الهدف الذي وضعت من اجله ولم تختلف ارائهم حول الاختبارات التي عرضت عليهم وهذا يحقق شرط الموضوعية .

### 3-6 الوسائل الاحصائية ( 21 - 103 - 154 - 285 )

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

في ضوء اهداف البحث وفروضة وبعد تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث على عينة البحث قامت الباحثة بعرض وتحليل النتائج التي حصلت عليها افراد عينة البحث في الاختبارات الوظيفية والمهارية والجدول (1) بين المعالم الاحصائية لمتغيرات الدراسة .

جدول ( 1 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع القيم وترتيبها لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	مج س	مج س2
1.	القدرة اللاوكسجينية القصيرة	واط / كغم	6 . 564	. 573 0	59 . 08	390 . 463
2.	القدرة اللاوكسجينية الطويلة	واط / كغم	6 . 596	. 348 7	. 365 59	823 . 58
3.	القدرة الاوكسجينية		. 721 10	. 581 0	96 . 49	1037 . 187
4.	vo2 Max النسبي	ملم / كغم ، دقيقة	. 444 48	. 179 3	433	20913
5.	السيطرة	عدد	. 777 21	12.183	196	5456
6.	الاخاد	درجة	2 . 666	. 414 1	24	80
	التهديف	درجة	5 . 111	. 059	46	310

		3				.7
5305 . 8	217 . 4	. 607	. 155	ثانية	الدرجة	.8
		2	24			
4386	198	. 936	22	درجة	التمريرة القصيرة	.9
		1				
1231	103	. 554	11. 444	درجة	التمريرة الطويلة	.10
		2				

يتبين من الجدول (1) بأن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة كانت على التوالي القدرة اللااوكسجينية القصيرة القدرة اللااوكسجينية الطويلة القدرة الاوكسجينية وكذلك الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين المطلق ( vo2 mex ) فيما يلي اوساطها على التوالي ( 564 . 6 ، 569 . 6 ، 10.721 ، 48 . 444 ) اما انحرافاتها فقد بلغ ( 0 . 537 ، 0 . 348 ، 0.581 ، 3.179 ) فيما كانت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارة لعينة البحث على التوالي السيطرة ودقة التهديف والدرجة والتمريرة القصيرة والتمريرة الطويلة وهي ( 21 . 777 - 66 - 2 . 111 - 5 . 155 - 24 - 22 - 11 . 444 ) .

## جدول ( 2 )

يبين معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

التمريرة الطويلة	التمريرة القصيرة	الدرجة	التهديف	الاخذ	السيطرة	Max vo2	القدرة اللااوكسجينية	القدرة اللااوكسجينية الطويلة	القدرة اللااوكسجينية القصيرة	المتغيرات
0 ، 485	066 ، 0	.756	0 ، 018	0 ، 47	.305	.025	0 ، 23	. 035	0	القدرة اللااوكسجينية القصيرة
0 . 195	0 . 48	0 . 187	0 . 065	0 . 31	418	113	. 102	0	0	القدرة اللااوكسجينية الطويلة
0.207	0.104	0.294	0.496	0.285	.368	. 99				القدرة

—	—	—	—	—	0	0				الاوكسجينية
0. 224	0. 162	0. 301	0.538	0.239	352	—				vo2 Max
—	—	—	—	—	0.	—				
0،149	0. 091	0.323	0. 308	0. 256						السيطرة
0.248	0. 158	0. 886	0 . 14							الاخفاذ
0.52	0.042	0.318								التهديف
0.39	0.42									الدرجة
0.53										التمريرة القصيرة
										التمريرة الطويلة

من خلال الجدول (2) ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللااوكسجينية القصيرة والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (max ، vo2 ) وبين القدرة اللااوكسجينية ومهارة الدرجة وبين القدرة اللااوكسجينية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (max ، vo2 ) اذا كانت قيمة (r) المحتسبة على التوالي ( 0.025 ، 12 ، 0.756 ، 0.99 ، 0 — ) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية البالغة ( 0.666 ) .

#### \* انظر الملحق رقم (1)

تحت درجة حرية ( 7 ) واحتمال خطأ ( 5 % ) وتعزوا الباحثة سبب العلاقة الى كون تلك المؤشرات يعتمد تطورها الواحدة على الاخرى فإن " التفسيرات الفسيولوجية للجسم تختلف تبعاً لنوع النشاط الحركي ولنوع الحمل " ( 17 : 301 ) ومن الواضح ان القدرة الاوكسجينية تتحدد باستهلاك الاوكسجين القصوى خلال الجهد البدني الذي يمكن للاعبة استهلاكه خلال دقيقة واحدة وكلما كان استهلاك الاوكسجين أكبر استطاعت اللاعبة ان تنفذ أكبر جهد بدني ممكن حيث " ان استقبال الاوكسجين في الدقيقة يعد من المعايير المهمة لقابلية التدريب الدائم التي تحقق البناء في لعبة كرة القدم " ( 12 : 98 ) لان " لعبة كرة القدم تجري تارة وتمشي اخرى وتثب في بعض الاحيان وهو في ذلك يتطلب جلياً يحقق له هذا التنوع في الحركة " ( 20 : 126 ) وبما ان تدريب خراسي كرة القدم لا

يفسح المجال من ناحية الوقت والمساحات للاعبات وإنما يتطلب الحركة المستمرة وبدون توقف لكون جميع الفعاليات والمهارات تحدث بالقرب من اللاعب لضعف مساحة اللعب وهذا يتطلب المساهمة المستمرة في الدفاع والهجوم والحركة المستمرة مما يؤدي وبشكل فعال الى تطوير عنصر المطاولة لدى اللاعبات والتي " تعد اساساً مهماً لبرامج الاعداد لجميع الرياضيين سواء كانوا من لاعبي السرعة او المطاولة وخاصة في بداية الموسم التدريبي " (1:231) وبما ان " الطاقة اللاهوائية هي الطاقة الاساسية للاعب كرة القدم بالرغم من ان زمن المباراة يصنف لعبة كرة القدم ضمن الانشطة الهوائية وان نظام حامض اللاكتيك هو النظام اللاهوائي الاساسي " (2:218).

بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة ارتباط عضوية بين المؤشرات الوظيفية ومستوى الاداء المهاري للمهارات الاساسية قيد الدراسة لدى عينة البحث باستثناء وجود (25) ياردة ذهاباً واياباً بين (3) شواخص . وتعزو الباحثة اسباب ذلك لكون معظم اللاعبات كن يزاولن رياضات غير كرة القدم قبل ممارستهن لهذه اللعبة فمهن مثلن المنتخب الوطنية في العاب القوى والدراجات والسلة مما يؤكد امتلاكهن القدرة الاوكسجينية .

واللاوكسجينية بنوعها اذ كان الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( vo2 max ) بمستوى جيد هذا فيما لو تم مقارنتها بالمستوى المعياري المحدد من قبل محمد نصر الدين رضوان ( 18 : 366 ) وتعلل الباحثة اسباب ضعف الاداء المهاري لدى افراد عينة البحث لكون المدة الزمنية التي مارسن منها كرة القدم هي مدة قصيرة اضافة الى ان معظم اللاعبات بمراحل عمرية متقدمة اكبر من الثامنة عشر وسوف تكون عملية التعلم للمهارات لديهن ابطء من المراحل العمرية الصغيرة علاوة على ان المهارات الاساسية بكرة القدم فيها نوع من الصعوبة في الاداء الحركي وبما ان اللاعبات مبتدئات في تعلم تلك اللعبة حيث ان نشوء خماسي كرة القدم للنساء في العراق ظهر منذ مدة قصيرة وتلك المدة الزمنية غير كافية لتطوير المهارات لدى لاعبات المنتخب الوطني لخماسي كرة القدم . او ربما يعود السبب لعدم التأكيد وايلاء تلك المهارات الاهتمام الكافي اثناء عملية التدريب خلال الوحدات التدريبية مما ادى الى عدم حصول تطور في الاداء المهاري لدى افراد عينة البحث في تلك المهارات بشكل جيد اذ ان عملية تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم امر في غاية الاهمية وهو يتطلب من لاعب كرة القدم ان يكون ادائه للمهارات سريعاً ودقيقاً فالمستلزمات الاساسية لتنفيذ تلك المهارات بأقل جهد ممكن واقصر وقت . لذا فإن عملية تنظيم التدريب تلعب دوراً اساسياً في تطوير المهارات الاساسية والتي تنسجم مع قابليات اللاعبات وان يكون مكان التدريب والمستلزمات الضرورية للتدريب معدة اعداداً جيداً وكل ذلك له دوراً ايجابياً في عملية فهم وتطوير المهارات للاعبين حيث ان " الوصول الى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الادوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل مناسب

واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب على وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الافضل " ( 13 : 76 ) مما يؤكد ان التدريب هو الاساس والتدريب المستمر غير المنقطع للاعبات والتي تضمن التطور الافضل سوف يؤدي الى ان تتقدم باستمرار في تطوير مستوى اداؤها المهاري وتكون بعيدة عن الاصابات في الملعب .

### 5 - 1 الاستنتاجات

- 5 - الاستنتاجات استنتجت الباحثة من خلال نتائج البحث مايلي
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللااوكسجينية القصيرة والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( vo2 max ) لعينة البحث .
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة اللااوكسجينية القصيرة ومهارة الدرجة .
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين القدرة الاوكسجينية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ( vo2 max ) لعينة البحث .
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المؤشرات الوظيفية قيد الدراسة والاداء المهاري في بعض المهارات الاساسية باستثناء مهارة الدرجة .
- مؤشر القدرة الاوكسجينية واللااوكسجينية القصيرة والطويلة القصيرة والطويلة والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين كان بمستوى جيد لدى افراد عينة البحث .
- مستوى الاداء المهاري كان متواضعاً لدى افراد عينة البحث بسبب عدم الاهتمام بالاعداد المهاري وايلاء المنهج التدريبي الوحدات التدريبية الكافية لتطويرها المهارات الاساسية .

### 5 - 2 التوصيات

- الاهتمام بالتدريبات البدنية والمهارية لكي ترتقي النواحي الفسيولوجية الحيوية .
- العناية بالمؤشرات الوظيفية ووضعها واحتياجاتها في المناهج التدريبية لرفع مستوى الاداء المهاري .
- الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع لأي سبب من الاسباب حتى لاتتأثر الفورمه الرياضية للاعبات - وضع مناهج تدريبية والتخطيط لها عملياً وعلى اسس علمية حتى تكون الفائدة والوصول الى احسن المستويات العالية من خلال الاعتماد على اللاعبات ذات الاعمار الصغيرة .
- تشجيع العاملين في مجال خراسي كرة القدم على المزيد من الدراسات والبحوث في مجال التدريب وما يلزمه من الاهتمام الفسيولوجي .

## المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 2- ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان ؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 3- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 4- ثامر محسن وآخرون ؛ الاختيار والتحليل بكرة القدم ؛ الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1999 .
- 5- رعد حسين حمزة ؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .
- 6- سامان حمد سليمان ؛ اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- 7- سعد منعم نافع ؛ دراسة فاعلية الاداء وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- 8- ضرغام جاسم محمد ، وضع درجات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1992 .
- 9- علي فهمي البيك وعبد المنعم بدير ، دراسة مقارنة لمستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين بين بعض مجموعات من الباحثين الناشئين المصريين والسوفيت ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة .
- 10- عمار عبد الرحمن قبيع ؛ الطب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل .
- 11- قاسم المندلاوي واحمد سعيد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، 1978 .
- 12- قاسم حسن حسين ؛ التدريب للياقة البدنية والتكنيك الرياضي للالعاب الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1985 .
- 13- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الاساسية لتعليم الساحة والميدان ، بغداد ، مطبعة دار الحرية للطباعة ، 1976 .
- 14- محمد خضر أسمر الحياتي ، ؛ اسلوب المنافسة والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 1998 .