

مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية للاعبين الاعمال الفرعية لجامعة أربيل

م.د. عمر مجيد اغا

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث الى التعرف على الفروقات في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية بين لاعبي الاعمال الفرعية. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث. شمل مجتمع البحث لاعبو فرق كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين /اربيل بالاعمال الفرعية (كرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم). للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) والبالغ (٦٥) لاعبا. وتم اختيار (١٠) لاعبين من كل فريق بالطريقة العشوائية. وبلغت عينة البحث (٤٠) لاعبا وينسبة (٦١,٥٣)% وتم استخدام عدد من الاختبارات والتي تم تحديدها من خلال عرض مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص واعتمد الباحث على العناصر التي حصلت على نسبة (٧٥)% فاكثر. والاختبارات هي: (اختبار عدو ٢٠ متر من الوقوف، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس الطويل، اختبار الجري المتعرج، اختبار الدوائر المرقمة، الجلوس من الرقود ٢٠ ثانية من وضع ثني الرجلين، التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة، اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل، اختبار (٣) حجلات بالقدمين من الثبات، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية، اختبار جري (١٥٠٠ متر)، للوصول الى نتائج البحث باستخدام (SPSS) واستخدم لباحث الحقيبة الاحصائية الوسط الحسابي. توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات والتوصيات في نهاية البحث.

Abstract.

Comparing Some Physical Fitness And Movement Components Of Team Sport Players From Erbil University

The research aimed at identifying the differences in some physical fitness and motor components in team sport players. The researcher used the descriptive method. The subjects were (40) team sport players from physical education and sport sciences college/ university of Salah Al Deen /Erbil (ten players from each team sport; volleyball, football, basketball and handball). Many tests were conducted including 20m long jump test, medicine

ball throw from sitting position, shuttle run, etc) the data was collected and treated using SPSS to come up with the conclusions and recommendations. The researcher concluded significant differences between team sports players (football, basketball, volleyball, and handball) in (medicine ball, coordination, sit ups and 1500 running). There were no significant differences between team sports players in 20m running, long jump, agility, scoring, flexibility, and Nilsom Test. The researcher recommended that all team sports players should pay attention to general and special physical training and that coaches should use special training programs for developing some special physical abilities. Finally he recommended making similar studies on other compounds and other sports.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب، وقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً لعملية إعداد اللاعبين للوصول إلى الانجازات العليا وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الدولية لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول، ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال إعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب على نواح مختلفة ومتداخلة مع بعضها مثل النواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها في إعداد الرياضي. وإن حمل التدريب هو الوسيلة التي تستخدم للتأثير في المستويين البدني للاعبين كما ان تقنيته بشكل علمي مدروس سوف يصحبه تقدماً في المستوى العام (الفورمة الرياضية). ولذلك فإن من أهم العوامل الأساسية التي أدت إلى التقدم الكبير في مجال الرياضة مؤخراً هو الارتقاء الكبير في مستويات الإحجام التدريبية.

تلعب اللياقة البدنية والحركية دوراً بارزاً في جميع الأنشطة الرياضية دون استثناء ويختلف هذا الدور تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعة متطلباته حيث يختلف حجم ونوع اللياقة باختلاف الألعاب وهذا ما يعرف باللياقة الخاصة، ولكن لا بد من الإقرار بأن اللياقة العامة هي الأساس والدعامة الرئيسية التي تستند عليها اللياقة البدنية الخاصة. حيث تعد اللياقة البدنية بشقيها العام والخاص من العوامل الرئيسية المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي. وأما أهمية اللياقة البدنية بمكوناتها (قوة، سرعة، مطاولة، مرونة، رشاقة) فهي تلعب دوراً مهماً لدى لاعبي الألعاب الفرقية ومن خلالها يتم تأدية المهام التكتيكية ومقارعة الخصوم، ومع مدار زمن المباراة ومع اختلاف الحاجة إلى العمل البدني لدى لاعبي هذه الألعاب ووصولاً إلى توصيف عناصر اللياقة البدنية للعبة معينة والذي بدوره سيؤدي إلى إيجاد مناهج تدريبية معتمدة على أسس علمية.

٢-١ مشكلة البحث:

ان تنوع طرائق التدريب الحديثة ووسائله ساعد المدربين على الارتقاء بالعملية التدريبية لتحقيق افضل النتائج، من خلال ملاحظة الباحث لتدريبات فرق كلية التربية الرياضية إن الإعداد البدني متشابه وإن هذا الإعداد قد لا يكون مجدداً في حالة حاجة اللعبة إلى عنصر يختلف عن اللعبة لأخرى وامكانية بعض لاعبي اللعب لأكثر من لعبة. وتعد مسألة عدم التعرف على هذه الخصوصية أحد المشاكل التي يريد الباحث التعرف عليها. وعليه يمكن أن تصاغ المشكلة بالتساؤل الآتي:

هل توجد فروقات في عناصر اللياقتين البدنية والحركية بين لاعبي الألعاب الفرقية لجامعة اربيل

٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على الفروقات في بعض من عناصر اللياقة البدنية بين لاعبي الألعاب الفرقية
٢. التعرف على الفروقات في بعض القدرات الحركية بين لاعبي الألعاب الفرقية

٤-١ فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في عدد من عناصر اللياقتين البدنية والحركية بين لاعبي الالعب الفرقية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو فرق كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين /اربيل للألعاب الفرقية للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة ٢٠/٢/٢٠١٦ ولغاية ١/٤/٢٠١٦
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/ اربيل

٢- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته مع طبيعة الدراسة.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث لاعبو فرق كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين/هتولير بالألعاب الفرقية (قدم، سلة، طائرة، يد) للعام الدراسي (٢٠١٥/٢٠١٦) وقد بلغ عددهم (٦٥) لاعباً، وتم اختيار (١٠) لاعبين من كل فريق بالطريقة العشوائية، وبلغت عينة البحث (٤٠) لاعباً ونسبة (٥٣%) من المجتمع. والجدول (1) يبين ذلك.

العينة	الكلية	العينة
10	20	كرة القدم
10	15	كرة السلة
10	15	كرة الطائرة
10	15	كرة اليد
40	65	المجموع

٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- طباشير.
- شواخص.
- كرة طبية.
- مصطبة

٤-٢ وسائل جمع البيانات:

لغرض تحقيق أهداف البحث تم استخدام عدد من الاختبارات والتي تم تحديدها من خلال عرض مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية من ذوي الخبرة والاختصاص وقد اعتمد الباحث العناصر التي حصل عليها، وسيتطرق الباحث إلى اختبارات العناصر التي تم تحديدها من خلال هذه الاجراءات وكما يأتي:

- اختبار عدو ٢٠ متر من الوقوف (حسانين وحمدي، ١٩٨٨، ٨٠).
- اختبار الوثب العريض من الثبات (الحكيم، ٢٠٠٤، ٩١).
- اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس الطويل (سليمان، ١٩٩٧، ٣٣).
- اختبار الجري المتعرج (الحكيم، ٢٠٠٤، ١٢٣).
- اختبار الدوائر المرقمة (مجيد، ١٩٨٩، ١٨٣).
- الجلوس من الرقود ٢٠ ثانية من وضع ثني الرجلين (حسانين، ٢٠٠٤، ٢٢٢).
- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (الحكيم، ٢٠٠٤، ٣٥٩).
- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (الحكيم، ٢٠٠٤، ١٣٢).
- اختبار (٣) حجلات بالقدمين من الثبات (حسانين، ١٩٨٧، ١٩٩).
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (الحكيم، ٢٠٠٤، ١٤٤).
- اختبار جري (١٥٠٠ متر) (رفيق، ٢٠٠٥، ٣١).

٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

على الرغم من وضوح اختبارات البحث المستخدمة فقد قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/٣/٢٥ ولغاية ٢٠١٦/٣/٢٥ وذلك للاطمئنان على آلية تنفيذ الاختبارات من قبل عينة البحث، وتم تطبيق هذه الاختبارات على (٥ طلاب) من المرحلة الثالثة وأظهرت التجربة ما يلي

١. سهولة تنفيذ الاختبارات.
٢. إمكانية فريق العمل على المساهمة في تنفيذ هذه الاختبارات.

٦-٢ التجربة الرئيسية:

بعد أن اطمئن الباحث على سهولة تنفيذ الاختبارات قاموا بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٦/٣/٣٠ ولغاية ٢٠١٦/٤/٥.

٧-٢ الوسائل الإحصائية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. تحليل التباين.
٤. أقل فرق معنوي L.S.D

٣- المبحث الثالث: عرض النتائج ومناقشتها.

١-٣ عرض النتائج:

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات عينة البحث

القدرات البدنية	وحدة قياس	المعالم الإحصائية	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
عدو ٢٠ متر	ثانية	س	٤,٤٠٢	٤,٥٥٨	٤,٣٨٦	٤,٤٤١
		ع±	٠,١٩٦	٠,١٨١	٠,٢٩٩	٠,٢٣٦
ظفر العريض	متر	س	٢,٢٠١	٢,٢٧٥	٢,١٩٣	٢,٢٢٠
		ع±	٠,١٩٦	٠,١٨١	٠,٢٩٩	٠,٢٣٦
رمي الكرة الطبية	متر	س	١١,٢٢٩	١١,٣٧٦	١٠,٩٦٧	٩,٩٣٧
		ع±	٠,٧٦٨	١,٣٤٧	٠,٨٥٥	١,٤٣٦
رشاقة	ثانية	س	٦,٢٧٧	٦,٢٧٤	٦,٢٢٦	٦,٢٣٤
		ع±	٠,٢٤٧	٠,٥٠٦	٠,١٣٣	٠,٤١٤

القدرات البدنية	وحدة قياس	المعالم الاحصائية	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
توافق	ثانية	س	٧,٥٩٩	٨,٢٣٨	٧,٥١٤	٨,٣٧٤
		ع±	٠,٧٩٨	٠,٥٣٢	٠,٨٧٦	٠,٧٣٢
الرقود من الجلوس	عدد	س	٢٢,٥٠	٢٠,٣٠٠	٢١,٣٠٠	٢٤,٢٠٠
		ع±	١,٧١٥	٣,٥٩١	١,٨٢٨	٢,٥٢٩
نيلسون	ثانية	س	١,٣٣	١,٤٣٨	١,٠٤٢	١,٠٤٥
		ع±	٠,٠٤٠	٠,١٤٧	٠,١٤١	٠,٢٥٨
١٥٠٠	ثانية	س	٣١٩,٦	٣٢١,٧	٣٣٤,١	٣١٥,٢
		ع±	٥,٧٩٦	٦,٤٦٤	٩,٨٤٨	٨,٥٦٠
مرونة	سم	س	١٤	١٢,٤	١٤,٧	١٤,٧
		ع±	١,٩٤٣	٣,٠٦٢	٢,٤٩٦	٢,١١٠
٣ حجلات	متر	س	٥,١	٥,١٧٩	٥,١١٧	٥,١٧٢
		ع±	٠,١٢٦	٠,٠٤٧	٠,١١	٠,٣١
مستطيلات متداخلة	درجة	س	٩,٩	٨,٣	٩,١	٩
		ع±	١,١٩٧	١,٣٣٧	١,٧٩١	١,٦٣٢

الجدول (٣)

تحليل التباين للفرق الأربعة

النتيجة	الاحتمالية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	العينة
غير معنوي	٠,٣٥٧	١,١١١	٠,٠٦ ٠,٠٥٤	٣ ٣٦	٠,١٨١ ١,٩٥٥	بين المجموعات داخل المجموعات	عدو ٢٠ متر
غير معنوي	٠,٢٢٣	١,٥٣	١٨٨٧,٦٢٥ ١٢٣٤,٠٣	٣ ٣٦	٥٦٦٢,٨٧ ٤٤٤٢٤,١	بين المجموعات داخل المجموعات	عريض
معنوي	٠,٠٣٣	٣,٢٤٢	٤,٢١٥ ١,٣	٣ ٣٦	١٢,٦٤٦ ٤٦,٨٠١	بين المجموعات داخل المجموعات	كرة طيبة
غير معنوي	٠,٩٨٣	٠,٠٥٥	٠,٠٠٧ ٠,١٢٧	٣ ٣٦	٠,٠٢١ ٤,٥٦٦	بين المجموعات داخل المجموعات	رشاقة
معنوي	٠,٠٢٧	٢,٤٤٣	١,٩١٥ ٠,٥٥٦	٣ ٣٦	٥,٧٤٦ ٢٠,٠٣	بين المجموعات داخل المجموعات	توافق

العينة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الاحتمالية	النتيجة
بطن	بين المجموعات	٨٤,٤٧٥	٣	٢٨,١٥٨	٤,٤٠٢	٠,٠١	معنوي
	داخل المجموعات	٢٣٠,٣	٣٦	٦,٣٩٧			
تصويب على المستطيلات	بين المجموعات	١٢,٨٧٥	٣	٤,٢٩٢	١,٨٨٦	٠,١٤٩	غير معنوي
	داخل المجموعات	٨١,٩	٣٦	٢,٢٧٥			
مرونة	بين المجموعات	٣٥,٣	٣	١١,٧٦٧	١,٩٧٤	٠,١٣٥	غير معنوي
	داخل المجموعات	٢١٤,٦	٣٦	٥,٩			
٣ حجلات	بين المجموعات	٠,٠٢٣	٣	٠,٠٠٨	٠,٢٤٥	٠,٨٦٤	غير معنوي
	داخل المجموعات	١,١٣٨	٣٦	٠,٠٣٢			
نيلسون	بين المجموعات	٠,٠٩١	٣	٠,٠٣	١,٠٩٦	٠,٣٦٣	غير معنوي
	داخل المجموعات	٠,٩٩٢	٣٦	٠,٠٢٨			
١٥٠٠	بين المجموعات	١٩٦٨,١	٣	٦٥٦,٠٣٣	١٠,٦٨	٠,٠٠٠	معنوي
	داخل المجموعات	٢٢١١	٣٦	٤١٧.			

جدول (4)

الفروق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في رمي الكرة الطبية

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	١١,٢٢	١١,٣٧	١٠,٩٦	٩,٩٣	
كرة يد	١١,٢٢	—	٠,٢٦	١,٢٩*	
كرة طائرة	١١,٣٧	٠,١٥	—	١,٤٤*	
كرة سلة	١٠,٩٦	—	—	١,٠٣	
كرة قدم	٩,٩٣	—	—	—	

* قيمة L.S.D

يتضح من الجدول (٤) أن القيم (١,٢٩، ١,٤٤) أكبر من قيمة L.S.D وهذا يعني وجود فرق معنوي بين

الفرق الأربعة، ولصالح الوسط الحسابي الأكبر

جدول (٥)

الفرق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في التوافق

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	٧,٥٩	٧,٥٩	٨,٢٣	٧,٥١	٨,٣٧
كرة يد	٧,٥٩	—	—	٠,٠٨	—
كرة طائرة	٨,٢٣	* ٠,٦٤	—	* ٠,٧٢	—
كرة سلة	٧,٥١	—	—	—	—
كرة قدم	٨,٣٧	* ٠,٧٨	* ٠,١٤	—	—

* قيمة L.S.D

يتضح من الجدول (٥) أن القيم (٠,٧٢ ، ٠,٦٤ ، ٠,٧٨) أكبر من قيمة L.S.D وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الفرق الأربعة، ولصالح الوسط الحسابي الأكبر.

جدول (٦)

الفرق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في الرقود من الجلوس

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٠,٣	٢١,٣	٢٤,٢
كرة يد	٢٢,٥	—	٢,٢	١,٢	—
كرة طائرة	٢٠,٣	—	—	—	—
كرة سلة	٢١,٣	—	١	—	—
كرة قدم	٢٤,٢	١,٧	* ٣,٩	* ٢,٩	—

* قيمة L.S.D

يتضح من الجدول (٦) أن القيم (٢,٩ ، ٣,٩) أكبر من قيمة L.S.D وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الفرق الأربعة ولصالح الوسط الحسابي الأكبر.

٢-٣ مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (٣) وجد الباحث عدم وجود فروق معنوية في معظم عناصر اللياقة البدنية المختارة في الألعاب الفرقية - عينة البحث- وذلك يعود إلى ما ذهب إليه الباحث في مشكلة البحث بخصوص تشابه أعداد فرق الكلية وهي حقيقة واقعة لكي لا يتخبي على أساتذتنا مدربي الفرق، يرى الباحثون وجود فارق كبير بين لاعبي كليتنا ولاعبي الكليات الأخرى على المستوى المهاري والبدني الأمر الذي لا يعطي حافزاً كبيراً لعملية الإعداد. فضلاً عن ذلك عدم مشاركة فريق الجامعة في البطولات الجامعية في السنتين الأخيرتين، زاد من عدم اكتراث عملية الإعداد، في حين أظهر عدد من عناصر اللياقة البدنية فروقات معنوية. وكما يأتي:

١. وجود فارق معنوي في اختبار رمي الكرة الطبية وعليه لجأ الباحث لاستخدام قانون L.S.D كما موضح في

جدول (٤)

الفروق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في رمي الكرة الطبية

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	١١,٢٢	١١,٣٧	١٠,٩٦	٩,٩٣	
كرة يد	١١,٢٢	—	٠,٢٦	* ١,٢٩	
كرة طائرة	١١,٣٧	٠,١٥	—	* ١,٤٤	
كرة سلة	١٠,٩٦	—	—	١,٠٣	
كرة قدم	٩,٩٣	—	—	—	

فقد أظهر الجدول وجود فرق معنوي ولصالح فريق كرة الطائرة، فالأمر يبدو منطقياً مع لاعبي القدم والسلة واليد، فلاعبي كرة الطائرة يستخدمون القوة الانفجارية للذراعين أكثر من بقية الفرق.

٢. بعد إجراء اختبار التوافق قد بين الجدول (٥):

جدول (٥)

الفروق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في التوافق

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	٧,٥٩	٨,٢٣	٧,٥١	٨,٣٧	
كرة يد	٧,٥٩	—	٠,٠٨	—	
كرة طائرة	٨,٢٣	* ٠,٦٤	—	* ٠,٧٢	
كرة سلة	٧,٥١	—	—	—	
كرة قدم	٨,٣٧	* ٠,٧٨	٠,١٤	—	

فقد أظهر الجدول وجود فرق معنوي ولصالح فريق القدم، والأمر يبدو منطقياً لأن لاعبي القدم يستخدمون الرجلين لهذه اللعبة قياساً مع الألعاب الأخرى.

٣. بعد إجراء اختبار البطن بين الجدول (٦):

جدول (٦)

الفرق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في الجلوس من الرقود

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٠,٣	٢١,٣	٢٤,٢
كرة يد	٢٢,٥	-	٢,٢	١,٢	-
كرة طائرة	٢٠,٣	-	-	-	-
كرة سلة	٢١,٣	-	١	-	-
كرة قدم	٢٤,٢	١,٧	* ٣,٩	* ٢,٩	-

أظهر الجدول وجود فرق معنوي بين الفرق ولصالح فريق القدم وهي مسألة لم يجد الباحثون سبباً لها، وقد يعود السبب إلى شمولية الإعداد.

٤. بعد إجراء اختبار ١٥٠٠ يبين الجدول (٧):

جدول (٧)

الفرق بين المتوسطات الحسابية للفرق الأربعة في الجلوس من الرقود

العينة	الأوساط	كرة يد	كرة طائرة	كرة سلة	كرة قدم
س	٣١٩,٦	٣١٩,٦	٣٢١,٧	٣٣٤,١	٣١٥,٢
كرة يد	٣١٩,٦	-	-	-	٤,٤
كرة طائرة	٣٢١,٧	٢,١	-	-	٦,٥
كرة سلة	٣٣٤,١	* ١٤,٥	* ١٢,٤	-	* ١٨,٩
كرة قدم	٣١٥,٢	-	٦,٥	-	-

* قيمة L.S.D

يتضح من الجدول (٧) أن القيم (١٤,٥، ١٢,٤، ١٨,٩) أكبر من قيمة L.S.D وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الفرق الأربعة ولصالح الوسط الحسابي الأكبر.

أظهر الجدول أن لاعبي السلة قد أظهروا فروقات مع باقي لاعبي الفرق ولصالح لاعبي الفرق الأخرى، وإن هذا الأمر قد يبدو منطقياً مع لاعبي القدم واليد، لما تحتاجه هاتان اللعبتان من مطاولة، وإن مما استغربه الباحثون هو الفرق المعنوي بين لاعبي السلة والطائرة. وقد يعود ذلك إلى أن معظم لاعبي كرة الطائرة يتديرون باستمرار مع فريق اندية اربيل، وإن هذا التدريب المنظم قد يكون سبباً في التفوق على لاعبي كرة السلة.

٤ – المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٤ الاستنتاجات:

١. وجود فروقات معنوية بين لاعبي الالعاب الفرقيه (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) في العناصر (كرة طبية، توافق، بطن و ١٥٠٠)،
٢. وعدم ظهور فرق معنوي بين لاعبي الالعاب الفرقيه في العناصر (عدو ٢٠متر، العريض، الرشاقة، التصويب على المستطيلات، مرونة، ٣ حجلات، اختبار نيلسون).

٢-٤ التوصيات:

١. على المدربين للالعاب الفرقيه الاربعه الاهتمام بالجانب البدني العام والخاص
٢. ضرورة المدربين الالعاب الفرقيه اعتماد على المنهاج التدريبيه خاصه (مبدأ خصوصية التدريب) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة
٣. اجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية لعناصر اللياقتين البدنية والحركية الخاصة بكل لعب

المصادر.

١. ابراهيم سلامة (١٩٦٩): اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. اسماعيل، سعد محمد (١٩٩٦): تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة لانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً بكرة اليد، لأطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٣. البشتاوي، اسماعيل (٢٠٠٦): فسيولوجية التدريب البدني، ط ١، دار وائل للنشر والطباعة، عمّان.
٤. البشتاوي، الخواجا (٢٠١٠)، مبدأ التدريب الرياضي، ط ١، دار وائل للنشر والطباعة، عمّان.
٥. التكريتي، وديع ياسين، محمد علي (١٩٨٦): الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة، الموصل.
٦. حسانين وحمد، (١٩٨٨): الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، الجهاز المركزي للكتب، القاهرة.
٧. الحكيم، علي سلوم (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم، جامعة القادسية.
٨. الرياضي (١٩٩٨): الجديد في ألعاب القوة، الجامعة الاردنية، عمان.
٩. سليمان واخرون (١٩٩٧): التنبؤ بمستوى الطالب العلمي بكرة السلة بدلالة الاختبارات القبول البدنية، بحث غير منشور في مجلة الرافدين، المجلد ٤، العدد ١١، الموصل.
١٠. السيد واحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجية الرياضة، نظريات وتطبيقات، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. شوكت وضياء منير (٢٠٠٠): علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٢. ضياء. الطالب (٢٠١٠): علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، الموصل.
١٣. الطالب (١٩٩٨): المدخل إلى الألعاب العشرية للرجال والنساء، دار الكتب والطباعة والنشر، الموصل.
١٤. عبد الخالق (١٩٩٩): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. عثمان، محمد (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى، دار النشر والتوزيع، الكويت.
١٦. مجيد. ريسان خريبط (١٩٨٩): موسوعة القياس واختبارات التربية البدنية، جزء ١، مطبعة التعليم العالي، جامعة البصرة.
١٧. ياسر الدبو (١٩٧٠): كرة اليد الحديثة، دار المعارف، القاهرة.

18. Singer, Rebrt, Moter K Traing and Hamer, 3rd., Macamiln

19. Socha (1997): sterowania trenning iem, katoice 19