

الكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري الهجومي وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

م.م. حسن جاسم حسين ، م.د. ياسر محسن عليوي ، م.م. وسام قيس خزل

العراق. مديرية تربية ميسان

Hassan_77@yahoo.com

الملخص

يعد الجانب النفسي أحد المتطلبات الأساسية في لعبة كرة القدم الذي يعمل على اخراج اللاعب بشكل أفضل من ناحية الاداء البدني والمهاري والخططي وتتميز لعبة كرة القدم بتعدد مهاراتها وتسلسلها فضلا عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهاره على التي تليها وبهذا سيزيد من فاعلية العامل النفسي، وللأداء الحركي الدقيق بالغ الأهمية في لعبة كرة القدم حيث ان مواقف اللعب تتغير من الهجوم الى الدفاع مما ستلزم توظيفها بشكل أمثل لمتطلبات اللعب للسيطرة على مجريات اللعب ، كما ان مفهوم الذات البدنية تعني تقدير اللاعب للصفات البدنية التي يمتلكها حيث ان الرياضي يجب ان يدرك ما يتمتع به من صفات بدنيه ومهارية وان تكون لديه الثقة العالية بالقدرات التي يمتلكها لتساعده على مواجهة المواقف المختلفة وخاصة في المنافسات الرياضية ، وتكمن أهمية البحث في محاولة دراسة الجانب البدني الواقعي للرياضي ومدى علاقته بالذات البدنية في الجانب الرياضي، ومكانية توظيف معرفة اللاعب بقدراته البدنية ولصالح الاداء المهاري ومواجهة المواقف المختلفة في المنافسات الرياضية ، اما مشكلة البحث لقد لاحظ الباحثون من خلال اطلاعهم على ادبيات فسلجه التدريب الرياضي ان هناك ندرة في الدراسات التقييمية التي تتناول علاقة الارتباط بين الكفاءة البدنية والمهارات الهجومية ومستوى مفهوم الذات حيث تكمن مشكلة البحث في عدم معرفة اللاعبين بمستوى قدراتهم في الجانب البدني والمهاري والنفسي ومدى العلاقة بينهما فخلال اجراء اختبار الكفاءة البدنية والاداء المهاري للاعب ودراسة علاقة ذلك بما يدركه اللاعب من امتلاكه الصفات البدنية ومدى فهمه الدقيق لهذه الصفات التي تؤهله من اجتياز العقبات التي تواجهه خلال المنافسات الرياضية بثقة ، اما اهم الأهداف التعرف على مستوى الكفاءة البدنية والأداء المهاري وعلاقتها بتقدير مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، اما فرض البحث يوجد ارتباط ايجابي بين مستوى الكفاءة البدنية والاداء المهاري بتقدير مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اما عينه البحث اجري البحث على عينه اختيرت بالطريقة العمدية تكونت من (١١) لاعبا من لاعبي نادي السكر الرياضي حيث كان مجتمع البحث (٢٠) لاعبا، اما اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنويه بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الكفاءة البدنية وهذا يفسر ان عينة البحث يدركون ما يمتلكونه من قدرات بدنيه وتطبيق ذلك في الواقع ، اما اهم التوصيات إمكانية استخدام المقياس المطبق في البحث الحالي من قبل المدربين لقياس تقدير الذات البدنية.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة البدنية ، الأداء المهاري الهجومي ، كرة القدم

Physical competence and the level of offensive skill performance and their relationship to the physical concept of self among football players

Assistant Lect. Hassan Jassim Hussain, Lect.Dr. Yasser Mohsen Alaiwi, Assistant Lect. Wissam Qais Khazal / Iraq. Maysan Education Directorate

Hassan_77@yahoo.com

Abstract

The psychological aspect is one of the basic requirements in the game of football, which works to bring out the player better in terms of physical, skill and planning performance. The game of football is characterized by the multiplicity of its skills and sequences as well as its interconnectedness that makes each skill dependent on the next, and this will increase the effectiveness of the psychological factor, and for accurate motor performance is extremely important in the game of football as the positions of the game change from attack to defense, which will need to be optimized for the requirements of play to control the course of the game. The concept of the physical self means the player's appreciation of the physical qualities he possesses, as the athlete must realize what he enjoys from Physical and skillful qualities and to have high confidence in the abilities he possesses to help him face different situations, especially in sports competitions. The research significance lies in trying to study the realistic physical side of the athlete and the extent of his relationship with the physical self in the sports side, and the possibility of employing the player's knowledge of his physical abilities and for the benefit of skillful performance and facing situations. As for the research problem, researchers have noticed, through their review of the literature, of the Riyadh training series That there is a dearth of evaluation studies that deal with the relationship between physical competence, offensive skills and the level of self-concept, where the problem of research lies in the lack of knowledge of the players with the level of their abilities in the physical, skill and psychological aspect and the extent of the relationship between them during the examination of the physical aptitude and the skill performance of the player and studying the relationship of that with what he perceives the player's possession of physical qualities and the extent of his accurate understanding of these qualities that qualify him to pass the obstacles that he faces during sports competitions with confidence. The researcher aimed to identify the level of physical competence and skillful performance and their relationship to the appreciation of the concept of physical self among football players. As for the research hypothesis is that there is a positive correlation between the level of Physical competence and skill performance in assessing the concept of physical self among football players. As for the research sample, the research was conducted on its own sample. It was deliberately chosen. It consisted of (11) players from the Sugar Sports Club where the research community was (20) players. As for the most important conclusions, there is a significant correlation relationship between the concept of the physical self and the level of physical competence, and this explains that the research sample is aware of the physical abilities they possess. In fact, the most important recommendations are the possibility of using the scale applied in the current research by trainers to measure physical self-esteem.

Key words: physical competence, offensive skill performance, football

١- المقدمة :

تعد الدراسات التقييمية لمستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة واحدة من لاتجاهات التي تركز عليها اهتمام الباحثين في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي بغية الوقوف على التقييم الامثل لمستوى الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية الهوائية واللاهوائية والتي بدورها تعكس مستوى التكييفات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، طبقاً لخصوصية الفعالية الرياضية ومستوى اعداد الرياضي، وان ما يؤكد هذا الترابط ما اشار إليه اسامة رياض من ان تحديد مستوى القابلية الوظيفية للجهاز الدوري القلب والاوعية الدموية والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين له تأثير مباشر في تقويم القابلية البدنية

(اسامة رياض ، ٢٠٠١ ، ص٢٢٣)

وذلك لان أداء أجهزة الجسم المختلفة لوظائفها بكفاءة عالية .

كما ان الفهم الحقيقي والدقيق للسلوك البشري والعوامل المختلفه التي تؤثر عليه بمظاهره العديده بسهولة لا يمكن ان نصل إليها من خلال تحليلنا لهذا السلوك ومعرفة مدى علاقته بالجوانب الاخرى حتى نستطيع ان نفسره ونحكم عليه ، وبالتالي نتعرف على العوامل التي قد تؤثر في هذا السلوك ولذلك يعتبر السلوك البشري ظاهره مميزه بالتعقيد والتشابك حتى تتفاعل العديد من العوامل المختلفه في تحديد اتجاهه وجوانبه المختلفه فالسلوك البشري لبس هو حصيلة عامل محدد بل تجتمع فيه عدة عوامل تعمل على تحديد المواقف المختلفه التي تحدد ذلك السلوك .

ويعد الجانب النفسي أحد المتطلبات الأساسية في لعبة كرة القدم الذي يعمل على اخراج اللاعب بشكل أفضل من ناحية الاداء البدني والمهاري والخططي وتتميز لعبة كرة القدم بتعدد مهاراتها وتسلسلها فضلا عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهاره على التي تليها وبهذا سيزيد من فاعلية العامل النفسي، وللأداء الحركي الدقيق بالغ الأهمية في لعبة كرة القدم حيث ان مواقف اللعب تتغير من الهجوم الى الدفاع مما ستلزم توظيفها بشكل أمثل لمتطلبات اللعب للسيطرة على مجريات اللعب.

كما ان مفهوم الذات البدنية تعني تقدير اللاعب للصفات البدنية التي يمتلكها حيث ان الرياضي يجب ان يدرك ما يتمتع به من صفات بدنيه ومهارية وان تكون لديه الثقة العالية بالقدرات التي يمتلكها لتساعده على مواجهة المواقف المختلفه وخاصة في المنافسات الرياضية.

وبهذا تأتي أهمية البحث في محاولة دراسة الجانب البدني الواقعي للرياضي ومدى علاقته بالذات البدنية في الجانب الرياضي، ومكانية توظيف معرفة اللاعب بقدراته البدنية ولصالح الاداء المهاري ومواجهة المواقف المختلفة في المنافسات الرياضية.

ولقد لاحظ الباحثون من خلال اطلاعه على ادبيات فلسفه التدريب الرياضي ان هناك ندرة في الدراسات التقييمية التي تتناول علاقة الارتباط بين الكفاءة البدنية والمهارات الهجومية ومستوى مفهوم الذات حيث تكمن مشكلة البحث

في عدم معرفة اللاعبين بمستوى قدراتهم في الجانب البدني والمهاري والنفسي ومدى العلاقة بينهما فخلال اجراء اختبار الكفاءة البدنية والاداء المهاري للاعب ودراسة علاقة ذلك بما يدركه اللاعب من امتلاكه الصفات البدنية ومدى فهمه الدقيق لهذه الصفات التي تؤهله من اجتياز العقبات التي تواجهه خلال المنافسات الرياضيه بثقة ، ومدى تطابق ذلك مع الواقع الحالي للاعب فالفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بانه يفتقر الى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته ضعف مستوى تواقفه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض الى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه. ويهدف البحث الى:

١- التعرف على مستوى الكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي كرة القدم.

٢- التعرف على مستوى الكفاءة البدنية والأداء المهاري وعلاقتها بتقدير مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

اجري البحث على عينه اختيرت بالطريقة العمدية تكونت من (١١) لاعبا من لاعبي نادي السكر الرياضي حيث كان مجتمع البحث (٢٠) لاعبا ، والجدول الاتي يبين مواصفات العينة وقد تم اجراء التجانس لعينة البحث في قياسات الطول والوزن والعمر والجدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث باستخدام معامل الالتواء إذ كانت قيمته بين (٣+).

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر)

المواصفات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن (كغم)	٧٢,٣٢	٢,٢٣٠	٧١	٠,٧٦
الطول (سم)	١٧٣,٣١	٢,٨٨	١٧٣	١,٢١-
العمر (سنة)	٢٠,٣٤	١,٤٤	٢٠	٠,٨٧-

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة

- المصادر والمراجع العلمية

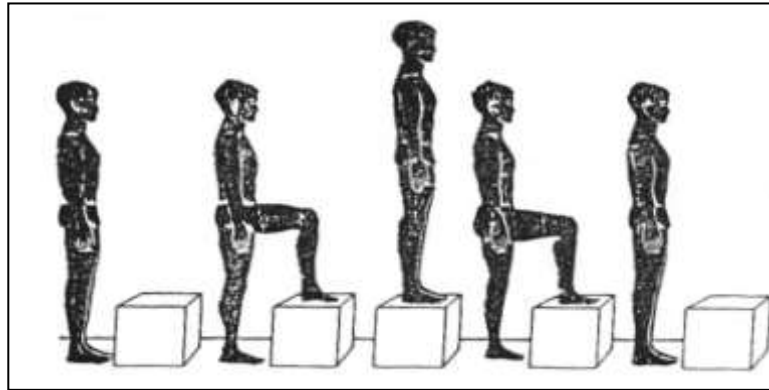
- مقياس تقدير الذات البدني

(محمد حسن علاوي وآخرون ، ١٩٩٨ ، ص٥٧)

- كرات قدم (٥)
- ملعب كرة القدم
- صافره عدد (٢)
- الوسائل الإحصائية
- سماعه طبيه لقياس معدل ضربات القلب
- ٢-٤ التجربة الاستطلاعية:
تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من خارج عينة البحث وذلك للتعرف على طريقة العمل ، وكذلك لكي يتعرف الباحثون على مستوى وحجم الجهد البدني الأول والثاني ، وأيضا معرفة إمكانية الكادر المساعد (ملحق ١) والوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.
- ٢-٥ إجراءات البحث الميدانية:
تم البدء بإجراء الاختبارات الأساسية للبحث بتاريخ ١٦/١/٢٠١٩ وقد راعى الباحثون النقاط التالية قبل تنفيذ الاختبارات:
 - تهيئة مكان الاختبار وكل المستلزمات المستخدمة فيه.
 - شرح طريقة الاختبار وكيفية الاجابه على المقياس للاعبين وتوضيح أهميته.
 - يبدأ العمل بالاختبار بجلوس اللاعب أمام الباحثون لغرض تسجيل المعلومات المطلوبة في الاستمارة الخاصة بالاختبارات.
- ٢-٦ القياسات والاختبارات المستخدمة:
٢-٦-١ قياس الكفاءة البدنية
تم قياس الكفاءة البدنية عن طريق معادلة كاريمان الشهيرة:
$$PWC170 = N1 + (N1 + N2)(170 - F1/F2 - F1)$$

حيث $N1$ شدة الحمل الأولى، $N2$ شدة الحمل الثاني، $F1$ هي معدل القلب الأول بعد الشدة الأولى، $F2$ معدل القلب الثاني بعد الشدة الثانية.
- ولتطبيق هذا الاختبار فقد أجرى الباحثون اختبار الخطوة (STEP TEST) وذلك من خلال أداء حملين تكون شدتهما غير عالية، ويكون الحمل الثاني أكبر من الأول ويتمثل الحمل البدني الأول والثاني بخطوات الصعود والنزول على مسطبة (Bench) بارتفاع (٤٠) سم معدة لهذا الغرض، إذ يجري الاختبار بالطريقة الآتية:-
- ١- يتم حساب معدل النبض في وقت الراحة ومن وضع الجلوس عن طريق الجس (palpation) وبواسطة الشريان السباتي (Carotid Artery) الموجود بالرقبة بجانب الحنجرة.
- ٢- بعد ذلك يقوم اللاعب بإجراء تمارين الإحماء.
- ٣- ومن ثم يبدأ اللاعب بالاختبار من خلال أداء حملين بدنيين مدة كل منهما ثلاث دقائق.

٤- يكون معدل خطوات الصعود والنزول على المسطبة في الحمل الأول (٣٠) مرة في الدقيقة بينما في الحمل البدني الثاني (٤٠) مرة في الدقيقة.



الشكل (١)

يوضح كيفية صعود ونزول اللاعب من المسطبة بأربعة عدات في اختبار الكفاءة البدنية

٥- يتم حساب العدة الواحدة عن طريق وضع اللاعب إحدى قدميه على المسطبة ثم وضع القدم الأخرى ليأخذ اللاعب وضع الوقوف الكامل على المسطبة بدون ثني الركبتين، ثم النزول بالقدم الأولى فالثانية مثلاً (يسار، ويمين، ويسار، ويمين) يحسب بعدة واحدة.

٦- يسمح للاعب بتغيير القدم القائدة عند التعب.

٧- في نهاية الدقائق الثلاثة لكل من الجهدين الأول والثاني يتم حساب معدل سرعة النبض الأول والثاني وذلك لاستخراج قيمة (F1 ، F2) .

٨- ويتم استخراج قيمة (N) بالنسبة للجهد البدني الأول والثاني وفق المعادلة الآتية :

(أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ، ١٩٩٧ ، ص١٥٧)

إذ أن $N = \text{الجهد}$

$١,٥ = \text{قيمة ثابتة}$

$$N = 1.5 \times W \times H \times \left(\frac{n}{3}\right)$$

W = وزن اللاعب

H = ارتفاع المسطبة

n = عدد مرات الصعود والنزول

٣=تمثل الوقت المستغرق في أداء الجهد وهو (٣) دقائق ، ويتم تقسيم (n) على الرقم (٣) لاستخراج عدد مرات الصعود والنزول بالدقيقة الواحدة .

٢-٦-٢ الاختبارات المهارية:

- أولاً: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (١٠م) (وميض شامل كامل ، ٢٠١٢ ، ص ٦٧)
 ثانياً: اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) (رحيم عطية جناني ، ٢٠٠٢ ، ص١٧)
 ثالثاً: اختبار الإخماد الأرضي من الحركة (فرج عبد الجليل عبد الرضا ، ٢٠١٢ ، ص٦٦)

٢-٦-٣ مقياس الذات البدنية

(محمد حسن علاوي وآخرون ، ١٩٩٨ ، ص٥٧)
 استخدم الباحثون مقياس محمد حسن علاوي وآخرون ١٩٩٨ لقياس الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

٢-٧ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون برنامج (SPSS - 16) لمعالجة البيانات.

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

لأجل تحقيق أهداف البحث، قام الباحثون بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها من خلال إجراء اختبارات البحث والجدول (٢) يبين هذه القياسات.

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث

ع	س-	المعالم إحصائية القياسات المستخدمة	
		تقدير الذات البدنية	
١٢,٣٥٦	٩٩,٧٢	التهديف	الذات المهارية
٠,٩٢٨	٧,٨٥٦	المناولة	
٠,٧٣٤	٥,٦٤٤	الاخمداد	
١,١٧٤	٧,٧٢٢	الكفاءة البدنية pwc170	
٩٩,٤٦٥	٧١٢,٤٣٦		

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) تبين لنا أن الوسط الحسابي لمفهوم تقدير الذات البدنية هو (٩٩,٧٢) وبانحراف معياري قدره (١٢,٣٥٦) أما الوسط الحسابي لمهارة التهديف فقد كان (7.856) وبانحراف معياري قدره (0.928) (وقد كان الوسط الحسابي لمهارة المناولة (7.722) وبانحراف معياري قدره (0.734) كما ظهر الوسط الحسابي لمهارة الاخمداد (7.722) وبانحراف معياري قدره (1.174). وبعد استخدام المعادلة القانونية الخاصة بقيمة الكفاءة البدنية (pwc170) تبين لنا أن الوسط الحسابي لدى لاعبي كرة القدم قد بلغ (٧١٢,٤٣٦) وبانحراف معياري قدره (٩٩,٤٦٥).

٢-٣ مناقشة النتائج

جدول (٣) يبين قيمة الارتباط ما بين متغيرات البحث وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لاختبارات البحث

القياسات المستخدمة	تقدير الذات البدنية	sig	الدلالة الإحصائية
الكفاءه البدنية pwc170	٠,٧٩٣	٠,٠٠٠	معنوي
التهديف	٠,٧٤٣	٠,٠٠٠	معنوي
المناولة	٠,٨٢٧	٠,٠٠٠	معنوي
الاخمداد	٠,٨٤٤	٠,٠٠٠	معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) وما تقدم من عرض نتائج الاختبارات يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار مفهوم الذات البدنية واختبار الكفاءة البدنية لدى لاعبي كرة القدم اذ بلغت قيمة (ر) ألمحتسبه بين الكفاءة البدنية ومهارة التهديف ومهارة المناولة ومهارة الاخمداد مع مفهوم الذات البدنية هي على التوالي (٠,٧٩٣)، (٠,٧٤٣)، (٠,٨٢٧)، (٠,٨٤٤) حيث كان مستوى الدلالة لجميع قيم الارتباط هو (٠,٠٠٠) وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي بين متغيرات البحث وهذا دليل على أن لاعبي كرة القدم قد أدركوا ذاتهم البدنية وفهمهم لما يتمتعون

به من صفات بدنيه بحيث تتماشى مع التوافق النفسي لديهم(كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد مستوى توافقه النفسي)
(جابر عبد الحميد ، ١٩٨٦ ، ص٤٤٦)

ويؤكد الباحثون ان مفهوم الذات البدنية هي عباره عن امكانية فهم الفرد لقدراته البدنية بشكل ايجابي وتطابقه مع الواقع من خلال الواجبات المطلوبة منه في المواقف المختلفه وهذا ما حققه لاعبو كرة القدم من خلال لأجابه على مقياس مفهوم الذات البدنية واختبار الكفاءة البدنية فلذلك ظهر الترابط المعنوي بين الاختبارين .
ويعتقد الباحثون ايضا الى ان امكانية تحديد القدرات البدنية الذاتية للفرد من خلال تحديد مستواه البدني من خلال الاستيعاب والتصور الذهني الكامل للصفات البدنية المختلفة والعمل على تطويرها باعتبارها أحد المكونات الأساسية لتقدم الفرد الرياضي نحو الأفضل.

وأيضاً يشير الجدول (٣) إلى ان معامل الارتباط بين الكفاءة البدنية والمهارات الاساسية مع الذات البدنية كانت ذات دلالة معنوية وهذا يعني ان هناك ارتباط معنوي ما بين متغيرات البحث ويعتقد الباحثون الى سبب تلك المعنوية نتيجة الثقة التي جاءت من الادراك والفهم الذاتي الايجابي للقدرات البدنية التي يتمتع بها اللاعب مما عكس ذلك على الواقع من خلال الاداء الجيد.

كما يشير (kane) (الذات البدنية هي احدى الابعاد التي تلعب دورا هاما في المجال الرياضي)
(kane. 1972 . p. 129)

وكما اشار محمد حسن الى ان اللاعب ذو المفهوم الايجابي يتصف بأن لديه ذات قوية تعمل بكفائه ويتصرف ازاء مواقف الحياة بطريقه فعاله ولديه عزمه تعبئه على مواجهة تحديات الحياة بما فيها من مواقف المنافسة الرياضية بنجاح مما يجعله جدير بالتقدير والاحترام وتزداد ثقته بنفسه ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الاداء الجيد)
(محمد حسن أبو عتيبة ، ١٩٨٢ ، ص٣١٦)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الكفاءة البدنية وهذا يفسر ان عينة البحث يدركون ما يمتلكونه من قدرات بدنيه وتطبيق ذلك في الواقع.

٢- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى المهارات الأساسية وهذا يفسر ان عينة البحث يدركون ما يمتلكونه من قدرات بدنية وتسخير ذلك في الاداء المهاري.

٣- ان عينة البحث لديهم الوعي بما يمتلكونه من قدرات بدنية ومدى اهمية ذلك الوعي في تنفيذ الاداء المهاري على أكمل وجه.

٢-٤ التوصيات:

- ١- إمكانية استخدام المقياس المطبق في البحث الحالي من قبل المدربين لقياس تقدير الذات البدنية
- ٢- ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي وخاصة تقدير الذات البدنية للاعبين كرة القدم من خلال دورات واعداد البرامج النفسية لغرض تعزيز الثقة بقدراتهم البدنية.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة والالعاب الاخرى تضم جوانب الدراسة الحالية

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.

- اسامة رياض : الطب الرياضي واعداد المنتخبات الأولمبية ، الاتحاد العربي السعودي للألعاب الرياضية، مؤسسة المختار ٢٠٠١.
- جابر عبد الحميد: نظريات شخصية (البناء - الديناميكيات - النمو - طرق البحث - التقويم) دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٦.
- رحيم عطية جناني: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٢.
- فرج عبد الجليل عبد الرضا : تأثير استخدام أسلوب الإتيقان والإقران في تعلم وتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية والمعرفية للناشئين بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، ٢٠١٢.
- محمد حسن أبو عتيبة: المناهج في علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط٥، ١٩٨٢.
- محمد حسن علاوي وآخرون: مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر ، مصر، القاهرة ، ١٩٩٨.
- وميض شامل كامل: تأثير تمارين خاصة في تطوير القدرات والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديد من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٢.
- kane. psychological aspects of physical education and sport. 2nd. London ,routledge and kajan pul,1972,p 129

ملحق (١) فريق العمل المساعد الذي استعان به الباحثون في اجراء البحث

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.م.د. حمد ماجد محمد	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان
٢	م. عدنان راضي فرج	طب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
٣	م.م. ماجد محمد مساعد	اصابات رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

ملحق (٢) مقياس الذات البدنية

العبارة	ابداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١- استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
٢- عندما اتدرب بالانتقال لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
٣- لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبيره					
٤- اشعر بضعف بعضلات الرجلين					
٥- انا لاعب سريع الحركة					
٦- استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب					
٧- اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب					
٨- يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد					
٩- يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
١٠- استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
١١- أؤدي معظم المهارات بسرعه					
١٢- هناك بعض الحركات لا اتمكن من اداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيره					
١٣- استطيع ان اتدرب بالانتقال لمدة طويله					
١٤- اسبق معظم زملائي في العدو					
١٥- عندما اتدرب بالانتقال اشعر بالتعب السريع					
١٦- اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب					
١٧- عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتناع الصدمة حتى لا اصاب					
١٨- في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي					
١٩- اتميز بخفة الحركة					
٢٠- اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى					
٢١- استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة					
٢٢- اشعر بانني افضل من يؤدي تدريبات الانتقال التي تتسم بالسرعة					
٢٣- لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط					
٢٤- بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي					
٢٥- استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بتقل معين في زمن محدد					
٢٦- استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط					