



The effect of special agility exercises on some basic skills of football players youth

Nazhan Khalaf Muhammad^{1*}

Uday Mahmoud Zahmar¹

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.37>

Article info.

Article history:

-Received: 14/9/2021

-Accepted: 26/9/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- impact
- exercises
- agility
- basic skills
- football players

©2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The problem of the research is that there is weakness and fluctuation in the performance of skills and the loss of the ball from the players, so the researcher decided to develop special agility exercises for football players youth

and to be of help to coaches and inexpensive that can be adopted in the training process.

The research aims to:

1- Develop special agility exercises to develop the performance of some basic skills for football players youth.

2- To reveal the significance of the differences in the results of the tribal and remote tests of the experimental group in some basic skills of football players youth years.

3- Revealing the significance of the differences in the results of the post-tests between the control and experimental groups in the performance of some basic skills for football players youth.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The researcher used the experimental design with pre and post tests for the experimental and control groups. The research community included the young football players in Kirkuk Governorate, which numbered (152) players representing (6) clubs. The researcher used the statistical bag (spss) to treat the special results obtained by the researcher using the following statistical equations: (arithmetic mean, standard deviation, skew coefficient, median, T-test for correlated and unrelated samples).

The researcher reached the following most important conclusions:

1- Special agility exercises made a remarkable development in the performance of some basic football skills for the experimental group.

2- The special agility exercises according to the high intensity and repetitive interval training had a great impact on developing the performance of some basic football skills for the experimental group.

The researcher also recommended:

1- The possibility of using special agility exercises to develop the performance of some basic skills of young football players.

2- The possibility of adopting the method of high-intensity interval training and repetition to develop the performance of some basic skills in football.

* Corresponding Author: nazhankhalaf@gmail.com College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تأثير تمرينات الرشاقة الخاصة في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب

أ.م.د. عدي محمود زهمر

نزهان خلف محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت / العراق

الخلاصة:

تكمن مشكلة البحث في أن هناك ضعف وتذبذب في أداء المهارات وضياع الكرة من اللاعبين لذا ارتأى الباحثان إلى وضع تمرينات الرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب ولتكون عوناً للمدربين وغير مكلفة يمكن اعتمادهم في العملية التدريبية. يهدف البحث إلى:

وضع تمرينات الرشاقة الخاصة لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب. الكشف عن دلالة الفروق في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب. الكشف عن دلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أد بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث. وأستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة. أشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب لكرة القدم في محافظة كركوك والبالغ عددهم (152) لاعباً يمثل (6) أندية. أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج الخاصة التي حصل عليها الباحثان بواسطة المعادلات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، اختبار (T) لعينات المرتبطة وغير المرتبطة).

وتوصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات التالية:

- 1- أحدثت تمرينات الرشاقة الخاصة تطوراً ملحوظاً في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
 - 2- إن تمرينات الرشاقة الخاصة وفق التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري كان له التأثير الكبير في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- كما أوصى الباحثان :

- 1- إمكانية استخدام تمرينات الرشاقة الخاصة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- إمكانية اعتماد طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة والتكراري لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تأثير
- تمرينات
- الرشاقة
- المهارات الأساسية
- لاعبي كرة القدم

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً في طرائق واساليب التدريب وخطط ومواقف اللعب خصوصاً منها الهجومية والدفاعية التي يتطلبها الاداء التنافسي حيث يمكن ملاحظته من خلال الجهد البدني والحركي الذي يبذله اللاعب داخل الملعب وطول وقت المباراة وهذا يعتمد على عملية إتقان المهارات الهجومية وما تحتاجه من قدرات بدنية وتحمل اداء خاصة وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمرينات حسب مواقف اللعب الهجومية والدفاعية بحيث يتم اعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وحركيا من اجل الوصول للاعب الى المستويات العليا.

إن التركيز على مواقف اللعب ومهاراتها ازداد في الآونة الاخيرة بشكل ملحوظ اذ لابد للاعب ان يكون قادرا على اداء هذه المهارات في مناطق اللعب وتحت كل الظروف ومن اجل تطوير الاداء المهاري للاعبين يجب رفع متطلبات التدريب مع مراعاة إمكانية كل لاعب في الفريق وذلك لتحقيق أعلى الدرجات من الناحية المهارية والخططية⁽¹⁾.

وهذا بدوره اجبر علماء التدريب في كرة القدم على البحث عن طرائق وأساليب جديدة في التدريب. ولجوء المدربين ، الى تمرينات جماعية وتحمل الأداء .اذ يقوم اللاعب بتطوير قدراته البدنية وتحمل الأداء وتحمل السرعة بتلك التمرينات اللعب إذا تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب السرعة والانطلاقات والقوة والقفز واستلام الكرة وتسليمها والحركة السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والاسناد والتهديد المركز وتغيير الاتجاه وبصورة مستمرة داخل الملعب فضلا عن التوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق لأخذ الكرة من المنافس وذلك كله أدى الى ضرورة أن يمتلك اللاعب قدرات مختلفة منها البدنية وتحمل الاداء لخدمة العمل الجماعي والخططي للفريق⁽²⁾.تعد الرشاقة من المكونات المهمة في الانشطة الرياضية التي تتضمن تغيرات سريعة في أوضاع الجسم وأجزائه مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وغيرها من الالعاب وأن لاعب كرة القدم يحتاج الى تمرينات الرشاقة وكذلك لربط عدة مهارات ببعضهما وكذلك تأدية مهارات حركية تحت ظروف متغيرة وأن تمرينات الرشاقة ترتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي المهارية للاعب وهذا يحتم علينا العناية بها في مختلف مراحل

(¹) هاشم ياسر حسن؛ تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة. ط1:(القاهرة. مركز الكتاب للنشر.2009) ص11.

(²) هاشم درويش جبرائيل؛ تأثير تمرينات في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الاداء للاعب كرة القدم المتقدمين:(اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.2016).

الاعداد البدني العام والخاص وأن لعبة كرة القدم ذات متطلبات بدنية ومهارية عديدة يحتاجها اللاعب كتحمل الأداء وتحمل السرعة وغيرها من الصفات المرتبطة بالأداء المهاري للاعب لذا تعد تدريبات الرشاقة الخاصة من التدريبات المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وذلك لطبيعة اللعبة وكثرة التغيرات من مكان إلى آخر أثناء اللعب والتي لها أهمية في تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة الى آخره لأن لاعب كرة القدم يحتاج إلى تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة الآخر دقيقة من المباراة لضمان الفوز ، لأن أي هبوط بالمستوى أداء اللاعب في هذه الصفات يؤدي إلى ضعف في مستوى الفريق مما قد يؤدي ذلك الهبوط في المستوى إلى خسارة الفريق. لذلك يجب على المدرب تطوير أعضاء الفريق في مستواهم البدني إلى أعلى مستوى لتحمل الاداء وتحمل السرعة وأداء المهارات أثناء المباراة بأفضل ما يكون لتحقيق الفوز لذا تكون أهمية البحث في إعداد تدريبات الرشاقة الخاصة لتطوير تحمل الاداء وتحمل السرعة القصيرة وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب والتي يراها الباحث قد تسهم في رفع مستوى اللاعبين والارتقاء بهم إلى المستويات العالية في لعبة كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم الحديثة من الألعاب الجماعية التي تتميز بسرعة وتحمل الأداء على فترات زمنية طويلة أو تتطلب هذه اللعبة مستوى عال من القدرات البدنية وتحمل الأداء والذي ينعكس على أداء المهارات الأساسية بشكل متقن يحسب مواقف اللعب ومنها الهجومية بالذات وكذلك لخصوصية كرة القدم في الساحات المكشوفة وهو طول الوقت الذي قد يصل في بعض الأحيان إلى 120 دقيقة اذا ما تم تمديده للأشواط الإضافية وكذلك الأجواء المختلفة التي تلعب فيها المباراة والتي قد تكون أصعب من ظروف كرة القدم.

1-3 اهداف البحث:

1- أعداد تدريبات الرشاقة الخاصة في تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب .

2- التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة في تحمل الاداء والسرعة وبعض المهارات للاعبي كرة القدم.

1-4 فرضا البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب .

1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: اللاعبين الشباب لنادي الحويجة الرياضي لكرة القدم الشباب .

2- المجال الزمني: المدة من 2021/1/20 إلى 2021/8/22.

3- المجال المكاني: ملعب نادي الحويجة الرياضي.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الرشاقة :

تعد الرشاقة من القدرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لما لها من تأثير مباشر على جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب , ومنها يمكن تعريفها بأنها " تتضمن قدرات عديدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل والسعة الحركية ودقة التحكم والتوافق"⁽¹⁾.

ومن الممكن تعريف الرشاقة بأنها "المقدرة على تغيير أو ضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"⁽²⁾ . ويرد تعريفها بأنها "القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع اجزاء جسمه أو بجزء معين منه "⁽³⁾.
وتقسم الرشاقة⁽⁴⁾ إلى:

1- الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية.

2- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة الرياضية التخصصية .

ولما كانت الرشاقة عنصراً مركباً فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة الخ . أذ أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن اعد جيد بالنسبة لتلك العناصر . ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في جميع الألعاب الجماعية . وعلى ذلك

(¹) محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي . ط1 : (القاهرة. دار الفكر العربي. 1994) ص406.

(²) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح : (القاهرة . دار الكتب الحديث . 2010) ص55 .

(³) قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي . ط1:(عمان دار الفكر العربي للطباعة والنشر . 1998) ص615 .

(⁴) وميض كامل شامل ؛ مصدر سبق ذكره . ص36 .

فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة . والقوة . وتغير الاتجاه . والتوافق . والدقة . والمرونة والعديد من الصفات البدنية .

والبراعة في حد ذاتها عبارة عن لفظ مرادف إلى حد كبير لكلمة الرشاقة . إذ إن هذه الصفة هي التي تجعل اللاعب بشكل خاص متميز عن قرنائهم من اللاعبين خلال الأداء البدني والمهاري أو حتى خلال تقادي الإصابة عند الوقوع على الأرض . ونود أن ننوه إلى أن البراعة لا تطابق الرشاقة تمام . بل إنها تعتبر مستوى متميز منها ولو إن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج . ومن المرجح أن المستوى العالي من البراعة الخاصة هو نتاج التراكبات الحركية المكتسبة من خلال المزاولة في الصغر للأنشطة الرياضية العديدة والمتنوعة.

2-1-2 المهارات الأساسية في كرة القدم:

لا يخفى على أحد أن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم يُعد من الأمور المهمة جداً في تكامل أداء اللاعبين والفريق وفي تحقيق الفوز في المباريات إذ يؤكد أحد الباحثين أن " المهارات الأساسية في كرة القدم هي عماد الأداء فيها وبدون إجادتها بدرجة عالية تصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة. فهي الوسيلة الوحيدة لتعامل اللاعب مع الكرة وهناك علاقة ارتباط إيجابية بين إجادة المهارات الأساسية وارتفاع مستوى الأداء الخططي ، وإن إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون التفكير في جزئيات المهارة"⁽¹⁾ .

إن هذا الدور الحيوي للمهارات الأساسية يجعلنا نؤكد الحقيقة التي تشير إلى أن لعبة كرة القدم ترتكز على القدرات البدنية وعلى المهارات الأساسية. وإن هذه المهارات تعد العمود الفقري للعبة كرة القدم وبدون إجادتها بمستوى عالٍ من الدقة لا يمكن أداء أي مهمة ولا يمكن الوصول إلى المستويات العليا. إن اللاعب الذي يتقن المهارات بمستوى عالٍ من الدقة سوف يكون قادراً على تنفيذ جميع الواجبات المطلوبة منه من قبل المدرب وسوف يكون قادر على تحقيق الانجازات العالية وتحقيق أفضل النتائج.

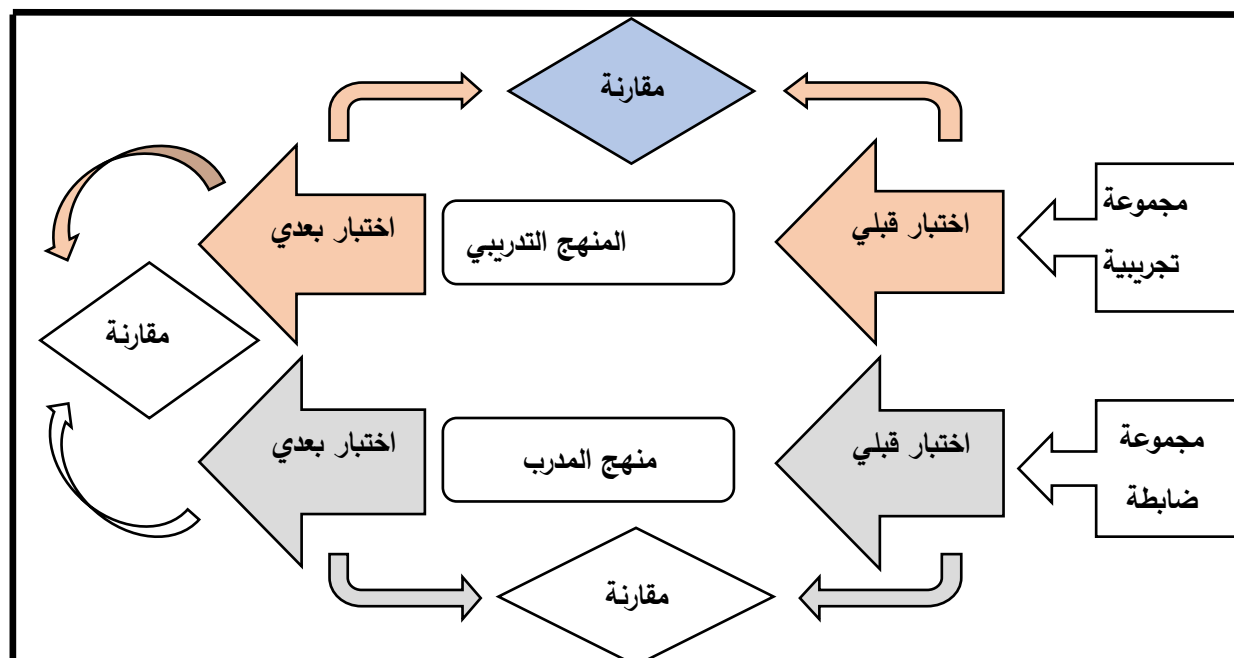
3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث إذا إن المنهج التجريبي هو أو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها⁽²⁾ .

(¹) مفتي إبراهيم حماد ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة . دار الفكر العربي . 1994) ص38.
(²) عكلة سليمان الحوري . هند سليمان علي ؛ الدليل إلى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والنفسية : (القاهرة . مركز الكتاب الحديث للنشر . 2016) ص93 .

وأستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمة لطبيعة البحث والشكل (1) يوضح ذلك :



الشكل (1)
مخطط التصميم التجريبي

3-2 مجتمع البحث وعينته:

أشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب لكرة القدم في محافظة كركوك والبالغ عددهم (152) لاعبا يمثل (6) أندية كما موضوع في الجدول (1) وقد تم اختبار عينة البحث بطريقة عمدية وهم لاعبو الشباب لنادي الحويجة الرياضي والبالغ عددهم (29) لاعبا. وذلك لتوفير كافة شروط اجراء المنهج التجريبي وقد تم استبعاد (5) لاعبين وهم حراس المرمى واللاعبين المصابين لتكون عينة البحث من (24) لاعبا وهم يمثلون نسبة (15,187%) من مجتمع البحث وقسموا عشوائيا عن طريق القرعة الى (12) لاعبا لكل مجموعة. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

ت	مجتمع البحث	عدد اللاعبين	النسبة المئوية لعينة البحث لنادي الحويجة
1	الحويجة	29	%19,07

2	سولاف	24
3	الثورة	26
4	مصلی	27
5	دبس	24
6	القلعة	22
	المجموع	152

3-3 تجانس وتكافؤ العينة:

لغرض أن تكون العينة متجانسة قام الباحثان بأجراء التجانس لأفراد العينة ككل في متغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي، لأن قيمة معامل الالتواء المتغيرات ما بين $3 \pm$ كما مبين في الجدول رقم (2) وكذلك التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المهارية والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول (3)

تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	$\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	18.7	0.98	18.2	1.53
2	العمر التدريبي	سنة	4.8	0.64	4.79	0.04
3	الطول	سم	174.6	2.93	173	1.63
4	الكتلة	كغم	66.4	2.35	65	1.78

جدول (4)

تكافؤ عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	النوع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+			
1	الدرجة بالكرة	ثا	16.720	0.987	15.506	0.939	0.561	0.643	غير معنوي
2	المنافسة	درجة	3.583	0.792	3.666	0.887	0.211	0.431	غير معنوي
3	التهديف	درجة	3	0.669	3.916	0.738	0.321	0.411	غير معنوي

• معنوي إذا كان مستوى الدلالة $\geq (0,05)$

3-4 جمع المعلومات والادوات المستخدمة بالبحث:

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

1- تحليل محتوى المصادر: قام الباحثان بتحليل محتوى المصادر العلمية للتعرف على المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بكرة القدم.

2- **الاستبيان:** قام الباحثان بتنظيم استمارات للتعرف أهم الاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم والوقوف على نقاط القوة والضعف لإخراج البحث بصورة جيدة.

3-4-2 الأجهزة المستخدمة:

- كامرة تصوير نوع نوكا.
- جهاز حاسوب لابتوب .
- ميزان حساس الكتروني لقياس الطول والكتلة .

3-4-3 الأدوات المستخدمة:

(شريط قياس، شواخص عدد(24)، اطباق دائرية عدد(15)، ساعة توقيت يدوية عدد (2)، صافرة عدد (2)، أهداف كرة قدم، ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد (24)).

3-5 تحديد أهم المهارات الأساسية في الدراسة:

بعد تحليل المحتوى للمصادر العلمية تم تصميم استبانة. تخص المهارات الأساسية بكرة القدم ثم توزيع الاستبانة على السادة الخبراء والمختصين لتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم وتم الاخذ بأرائهم المتفق عليها.

3-6 تحديد الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

بعد تحليل المحتوى للمصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية المناسبة ثم تصميم استبانة خاصة بالاختبارات المهارية وتم توزيعها على السادة الخبراء والمختصين لاختيار الاختبارات الأنسب وتم اختيار الاختبارات المتفق عليها من الخبراء والمختصين.

3-6-1 الاختبارات المهارية الأساسية وشملت:

3-6-2-1 الدرجة:

أسم الاختبار : درجة الكرة بين 5 شواخص المسافة بينهما 2 متر ذهاباً وإياباً⁽¹⁾.

الغرض: قياس درجة الكرة .

الأدوات : 5 شواخص بلاستيكية ساعة توقيت كرات قدم قانونية .

طريقة الأداء : توضع 5شواخص بلاستيكية بحيث تكون المسافة بين واحد واخر (2 متر) وعلى بعد 4.5

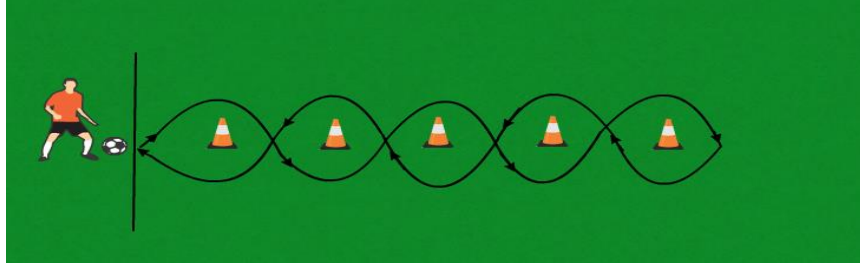
متر من خط البداية ويقوم المختبر بعد سماعة إشارة البدء بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

الشروط: اذا فقد اللاعب السيطرة على الكرة يعود لإكمال الاختبار من المكان الذي تفقد فيه الكرة . يعطى

لكل لاعب محاولتان .

(¹)عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي ؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط1: (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2019) ص200 – 201.

طريقة التسجيل : يحسب الزمن الأقل بين المحاولتين .



الشكل (2)

دحرجة الكرة بين 5 شواخص المسافة بينهما 2 متر ذهابا وإيابا

3-2-6-2 المناولة⁽¹⁾:

أسم الاختبار : اختبار المناولة القصيرة .

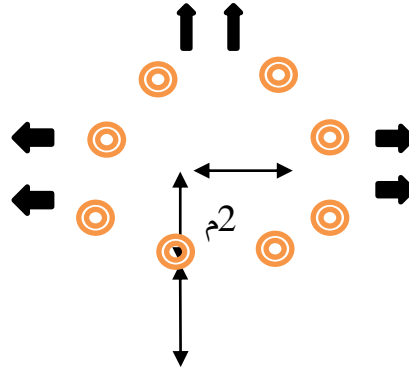
الغرض: قياس دقة المناولة.

الأدوات : (6) كرات قدم (16) شاخص ساعة توقيت .

طريقة الأداء : من على بعد (15) م حول نقطة (أ) يوضع شاخصان في كل من النقاط (ب. ج. د. هـ) والمسافة بينهما (1) م . يوضع على بعد (2) م من نقطة (أ) كرتين مواجهة لكل من النقاط (ب. ج. د. هـ) يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند اعطاء الإشارة يركض ليضرب أحد الكرتين الموضوعة أمام كل شاخصين بالقدم اليمنى محاولا إدخالها بين الشاخصين . بعد انتهاء الدورة . يقوم المختبر بالمناولة بالقدم اليسرى للكرات الأربعة الأخرى . محولا إدخالها بين الشواخص في الدورة الثانية كما في الشكل (4).

طريقة التسجيل :

تعطى لكل لاعب (8 محولات) أربعة بالقدم اليمنى وأربعة بالقدم اليسرى وفي حال دخول الكرة بين الشاخصين تعطى له درجة واحدة وفي حال عدم إدخالها بين الشاخصين يعطى صفرا . والدرجة الكلية للاختبار (8) درجات.



⁽¹⁾ زهير قاسم الخشاب و معتز يونس ذنون ؛ كرة القدم مهارات – اختبارات – قانون : (بيروت ، المؤسسة اللبنانية للكتاب الأكاديمي ، 2014) ص 84 .

30 م



الشكل (3)

يوضح اختبار المناولة القصيرة

3-2-6-3 الهدف⁽¹⁾:

أسم الاختبار : اختبار التهديد بالكرة الثابتة من بعد (18) ياردة على هدف مقسم 0

الغرض: قياس دقة التهديد البعيد0

الأدوات : كرات قدم قانونية عدد (10) مرمى كرة قدم قانوني . شريط ملون 0

طريقة الأداء : يقسم الهدف إلى قسمين متساويين وذلك بربط الشريط الملون من منتصف عارضة الهدف . وتوضع الكرة على خط منطقة الجزاء أمام منتصف المرمى . ويبدأ المختبر بالركض من بعد (10) م تقريبا من الكرة . ويقوم بعملية التهديد بحيث تجتاز الكرة خط المرمى وهي مرتفعة عن الأرض . ويكون التهديد بالقدم اليمن في اتجاه جهة اليسار بالنسبة للمختبر ول (5) كرات ثم التهديد بالقدم اليسار وتجاه يمين المختبر ول (5) كرات أيضا.

طريقة التسجيل : تحسب عدد المحاولات الصحيحة من أصل (10) محولات تهديد الى المرمى .

3-7 خطوات الإجراءات الميدانية:**3-7-1 التجارب الاستطلاعية:**

قام الباحثان بإجراء تجربتين استطلاعتين في أوقات مختلفة ولأغراض مختلفة على مجموعة من اللاعبين من عينة البحث وكانت التجارب على النحو الآتي .

3-7-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد. بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على (4) لاعبين من عينة البحث وقد أجريت التجربة يوم (السبت) الموافق (2021/3/13) وتم خلالها إجراء الاختبارات المهارية وكان الهدف منها هو:

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2- معرفة الزمن المستغرق في تطبيق الاختبارات.

3- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية.

4- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

(¹) عبدالله محمد طياوي حمام الجبوري؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل . 2015) ص 113 – 114 .

5- التعرف على المعوقات التي سترافق التجربة الرئيسية.

3-7-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه التجربة يوم (الاثنين) الموافق (2021/3/15) وذلك لتطبيق وحدة تدريبية استطلاعية على

أفراد من عينة البحث وكان الغرض من هذه النتيجة هو التعرف على ما يلي :

1- معرفة مدى الوقت المستغرق عند أداء التمارين.

2- التأكد من شدة التمارين من خلال النبض وتحديد فترات الراحة البدنية .

3- معرفة مدى صلاحية التمارين المستخدمة من الناحية التطبيقية العملي .

4- التعرف على المعوقات والصعوبات التي ترافق التجربة الرئيسية .

3-7-2 الاختبارات القبلية:

أُجريت يومي (الأربعاء والخميس) الموافق (2021/3/18-17) وذلك لتحديد مستوى الأداء المهاري

لعينة البحث إذ شملت الاختبارات مهارية (الدرجة، المناولة القصيرة، التهديف) وأجريت هذه الاختبارات في

ملعب نادي الحويجة الرياضي.

3-7-3 أسس وضع تمارين الرشاقة:

قام الباحثان بأعداد تمارين الرشاقة الخاصة لاستخدامها لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية

للاعب كرة القدم فئة الشباب وبدأ تنفيذ هذه التمارين يوم (السبت) الموافق (2021/3/20) ولغاية يوم

(الأربعاء) الموافق (2021/5/12) وقد أستغرقت التمارين (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في

الأسبوع وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

ملاحظات حول التمارين الرشاقة المستخدمة.

1- تم تنفيذ التمارين في فترة الاعداد الخاص.

2- كان تنفيذ التمارين أيام (السبت. الاثنين. الأربعاء) .

3- تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية بوضع (3) وحدات في الأسبوع .

4- أستخدم فيها الشدة العالية من (80-95)%.

5- استخدم تموج الحمل 2/1.

6- كانت مدة التمارين للرشاقة الخاصة (12) تمرين للرشاقة الخاصة بالكرة وبدون كرة.

7- أستخدمت التمارين في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية .

8- بلغ زمن أداء التمرين بين (12,34) الى (14,51) دقيقة .

9- أستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري لتطوير تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة

وبعض المهارات المعتمدة في البحث .

10- تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال طريقة التدريب المتبعة ومن خلال استخدام النبض كمؤشر بالصفات إلى أخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين .

11- تكون زيادة الشدة بزيادة المسافة وتقليل الزمن.

3-7-4 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي (السبت والأحد) الموافق (15 - 2021/5/16) بعد الانتهاء من تمرينات الرشاقة الخاصة فقد أتبع الباحثان الطريقة نفسها التي أدت بها الاختبارات القبلية.

3-8 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج الخاصة التي حصل عليها الباحثان وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، اختبار (T) لعينات المرتبطة وغير المرتبطة).

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهاري للاعبى كرة القدم الشباب:

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهاري للاعبى كرة القدم الشباب:

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (sig) في الاختبارات المهاري للاعبى كرة القدم الشباب للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيم (sig)	دلالة المعنوية
		س-	±ع	س-	±ع		
الدرجة	ثا	16.720	0.987	14.282	0.807	0.000	معنوي (*)
المناوله	درجة	3.916	0.669	3	0.738	0.002	معنوي (*)
التهديف	درجة	3.583	0.792	5	0.852	0.000	معنوي (*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$

يتبين من الجدول (4):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارات المهاري للاعبين كرة القدم الشباب (الدرجة . التمريرة . التهديف) ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (sig) (0,000 . 0.0020.000) على التوالي وهي اصغر من قيمة (0,05) .

جدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (sig) في الاختبارات المهاري للاعبين كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة المعنوية
		س-	ع±	س-	ع±			
الدرجة	ثا	15.506	0.939	13.275	1.078	9.695	0.000	معنوي (*)
المناولة	درجة	3	0.738	4.750	0.753	6.857	0.000	معنوي (*)
التهديف	درجة	3.666	0.887	5.833	1.029	8.023	0.000	معنوي (*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > (0,05)

يتبين من جدول(5):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات المهاري للاعبين كرة القدم الشباب (الدرجة . التمريرة . التهديف) ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (sig) (0,000 . 0.000.000) على التوالي وهي اصغر من قيمة (0,05) .

4-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهاري للاعبين كرة القدم الشباب:

- من خلال جداول (4، 5)

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارات المهاري للاعبين كرة القدم الشباب (الدرجة . التهديف . المناولة) . لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ان سبب ظهور تلك الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهاري للاعبين كرة القدم الشباب (الدرجة . التمريرة . التهديف) . وجميعها في صالح الاختبارات البعيدة إذ يرجع السبب في ذلك التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة لكل من الاختبارات المهاري إلى التدريبات المهاري عند أداء اي مهارة او حركة في اللعب ونتيجة لتقارب التمرينات مع مواقف اللعب الحقيقية.

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى الأثر الإيجابي البدني الحاصل لدى مجموعتي البحث بعد تنفيذهما للتدريبات المهاري. إذ كان لتطور المستوى البدني أثر فعال وإيجابي في رفع مستوى أداء المهارات. وقد ذكر في ضوء هذا المجال كل من (محمود. حسن) أن "الإعداد البدني هو الوسيلة التي من خلالها يستطيع لاعب

كرة القدم من أداء واجباته المهارية⁽¹⁾. (وأشار كذلك في هذا المجال (إبراهيم) إلى أن "المهارات الحركية يكون أدائها في حالة إذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات. لأن امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة أفضل"⁽²⁾.

وكما هو معروف أن هناك ترابط كبير بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية بلعبة كرة القدم وقد تكون صفة بدنية أو مجموعة من الصفات البدنية ومنها الرشاقة تشترك في أداء مهارة معينة في اللعبة ومن أجل إتقان أدائها يحتاج اللاعب إلى تكرار أداء تلك المهارة لمرات عديدة لغرض أداءها بشكل متقن وكل هذا يتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية. وأكد ذلك (الحيالي) أن "اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية بكرة القدم"⁽³⁾. وأيضاً أكد (عودة) "أن الإعداد البدني هو العمود الفقري الذي يستند إليه ؟ كل أنواع الإعداد فلا إعداد مهاري بدون الإعداد البدني"⁽⁴⁾.

وتؤدي اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم دوراً كبيراً وأساسياً في رفع وتنمية المستوى المهاري للاعبين وتصل بهم إلى مستوى تحقيق المتطلبات بشكل ناجح وذلك بسبب وجود علاقة وثيقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم وكما اتضح ذلك من خلال النتائج التي تم الحصول عليها بعد استخدام التمرينات المهارية باستخدام تمرينات الرشاقة الخاصة بالكرة وبدون الكرة. وهذا الترابط بين كلاً من الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم قد أكده (البيك) بأن "لعبة كرة القدم تمتاز بكرة مهاراتها وتنوعها فضلاً عن ارتباطها بالعناصر البدنية"⁽⁵⁾. ان التطور في مهارة الدرجة اي من خلال الاداء أن على للاعب يبذل جهد بشدة أعلى من المبذولة في المباريات أثناء الحركة وركل الكرة والانتقال بها من مكان إلى آخر ومن قدم الى الاخرى ومع تقدم وتطور التمرين حصل تطور في انتاج القوة والتطور في الأداء وعند قيام اللاعب باللعب بشدد مساوية لشدة المباراة سيتحول تحمل اللاعب المكتسب من التمرينات إلى قدرة على اللعب لمدة أطول في المباراة وبذلك تطورت مهارة الدرجة وهذا ما اكدته نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان أن التمريرة عند تنفيذها وفق التمرينات التي وضعها الباحثان أدت الى أن يتمكن اللاعب من ركل الكرة بصورة صحيحة وايصالها الى النقطة المطلوبة لذلك عندما يقوم اللاعب باللعب

(¹) غازي صالح محمود , هاشم ياسر حسن؛ كرة القدم التدريب البدني : (عمان, مطبعة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2013) ص75.

(²) مفتي ابراهيم الحيالي؛ اللياقة البدنية, الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية. ط1 : (القاهرة, دار الفكر العربي, 2004) ص285.

(³) معن عبد الكريم الحيالي؛ اثر اختلاف اساليب التحكم في الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل , 2007) ص35.

(⁴) احمد عريبي عودة؛ الاعداد البدني في كرة اليد. ط1 : (عمان. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, 2014) ص32.

(⁵) علي فهمي البيك؛ اسس اعداد لاعبي كرة القدم (والالعب الجماعية) : (الاسكندرية. منشأة المعارف, 2008) ص65.

بمستوى تحمل مساوي لشدة المباراة فانه سيحتاج الى مقدار اقل من القوة والجهد وبذلك سيؤدي إلى الاقتصاد بالجهد والطاقة وسيكون متحكماً بشكل جيد وهذا ما ظهر في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

إن مهارة التهديف في كرة القدم تحتاج إلى انتاج قوة لحضية كما في المناولة ولكن التهديف يحتاج الى دقة اكبر مع سرعة في وصول الكرة إلى المرمى وبما أن الدقة تتناسب عكسياً مع القوة وسرعة الكرة وإن أداء تمرينات بتحمل أكبر من المطلوب في المباريات تحتاج ايضا الى انتاج قوة أكبر عند ركلها والذي لم يعتاد عليه اللاعب ومع تقدم التدريب وحدث التكيفات المطلوبة وعند العودة للعب بالشدد الطبيعية سيتطلب من اللاعب بذل جهد أقل أي انتاج قوة أقل من القوة التي كان يتدرب عليها في الوحدات التدريبية وبالتمرينات المقترحة من قبل الباحثان وهذا الاقتصاد بالقوة يمكن أن يتوجه باتجاه الدقة وهذا ما ظهر من نتائج ايجابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان أن من الأمور المهمة والحاسمة في المباريات هو الجانب المهاري والذي كلما كان متقن كلما زادت فرص الفريق لتحقيق المطلوب ويرتبط الجانب المهاري ارتباطاً وثيقاً بالجانب البدني بحيث كلما زاد مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين تطور المستوى المهاري وبالتالي إمكانية تحقيق الإنجاز والتفوق في المباريات.

4-1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب:

4-1-3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب:

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (sig) الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب

(الدرجة. المناولة. التهديف) في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة المعنوية
		س-	ع±	س-	ع±			
الدرجة	ثا	14.282	0.807	13.275	1.078	2.593	0.017	معنوي (*)
المناولة	درجة	3	0.738	4.750	0.753	2.865	0.009	معنوي (*)
التهديف	درجة	5	0.852	5.833	1.029	2.159	0.042	معنوي (*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$

يبين في جدول (6):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب (الدرجة. التمريرة. التهديف) ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت قيمة (sig) (0,017 . 0,042 . 0,009) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0,05) .

4-1-3-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري للاعبين كرة القدم الشباب:

- من جدول (6) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب (الدرجة. المناولة. التهديف) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. يعزوا الباحثان هذا التفوق للمجموعة التجريبية إلى تمرينات الرشاقة الخاصة والتي كانت أكثر حملاً من حيث الشدة والحجم من الحمل المستخدم مع المجموعة الضابطة من عينة البحث. حيث إن استخدام تمرينات بأحمال إضافية يؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية ومنها تحمل الأداء وتحمل السرعة القصيرة والذي بدوره يؤدي إلى التطور الإيجابي لمستوى أداء المهارات الأساسية بكرة القدم. وكما أشار إلى ذلك (الربيعي. المولى) بقولهما أن "القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في إعطاء تعجيل لكتلة معينة ... بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب وتحركه من أوضاع مختلفة وإعطاءه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لأداء المهارات الفنية"⁽¹⁾. وهذا ما ظهر في المهارات التي تتم دراستها في هذا البحث وبالأخص ما ظهر مع المجموعة التجريبية التي ظهر لديها مستوى أعلى من الصفات البدنية. وينسجم ذلك مع أداء المهارات التي هي مزيج من صفات بدنية وعدة حركات للاعب كرة القدم. وذلك لأن قدرة وكفاءة لاعب كرة القدم تتأثر بمستوى الصفات البدنية التي يمتلكها. وقد أكد (المختار) في هذا المجال أن "المهارات الحركية يكون أداؤها أفضل إذا كان اللاعب يمتلك مستوى عالٍ من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات لأن امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة أفضل"⁽²⁾.

ويرى الباحثان أن أداء المهارات في لعبة كرة القدم يعتمد بالدرجة الأساس القدرات البدنية لغرض تنفيذ تلك المهارات بأعلى مستوى ممكن من قبل اللاعبين. وإن زيادة المجهود البدني في التدريبات بشكل أكبر من ما تتطلبه طبيعة المنافسات سيساعد اللاعب على أداء المهارات بصورة أفضل وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرات البدنية. وهذا ما يراه (النعمان) أن "انتقال أثر التدريب من الجانب البدني إلى الجانب المهاري كان له الأثر الكبير في التطور الحاصل في أداء المهارات وارتباط تلك المهارات بالصفات البدنية التي تحتاجها أثناء الأداء"⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

(¹) كاظم عبد الربيعي. موفق مجيد المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (جامعة الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. 1988) ص16.

(²) حنفي المختار؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة. دار الفكر العربي. 1980) ص16.

(³) علي زهير صالح النعمان؛ أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليو مترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب: (رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. 2005) ص103.

- 1- أحدثت تمرينات الرشاقة الخاصة تطوراً ملحوظاً في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- 2- إن تمرينات الرشاقة الخاصة وفق التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري كان له التأثير الكبير في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.
- 3- إن شكل ونوع التمرينات للرشاقة الخاصة كان له تأثير إيجابي لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات:

- 1- إمكانية استخدام تمرينات الرشاقة الخاصة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- إمكانية اعتماد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 3- إجراء بحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة وفق متغيرات البحث

المصادر:

- احمد عربي عودة؛ الاعداد البدنية في كرة اليد، ط1: (عمان. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014).
- حنفي المختار؛ مدرب كرة القدم: (القاهرة . دار الفكر العربي. 1980).
- زهير قاسم الخشاب و معتز يونس ذنون ؛ كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون : (بيروت , المؤسسة اللبنانية للكتاب الاكاديمي , 2014).
- عبدالله محمد طياوي حمام الجبوري؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل . 2015).
- عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي ؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط1: (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2019).
- عكلة سليمان الحوري . هند سليمان علي ؛ الدليل الى البحث العلمي ومناهجه في العلوم التربوية والنفسية : (القاهرة . مركز الكتاب الحديث للنشر . 2016).
- علي زهير صالح النعمان؛ أثر استخدام تدريبات الأثقال والبيومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب : (رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل . 2005).
- علي فهمي البيك؛ اسس اعداد لاعبي كرة القدم (واللاعب الجماعية) : (الاسكندرية . منشأة المعارف , 2008).
- غازي صالح محمود , هاشم ياسر حسن؛ كرة القدم التدريب البدني : (عمان, مطبعة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2013).
- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي . ط1: (عمان دار الفكر العربي للطباعة والنشر . 1998).
- كاظم عبد الربيعي . موفق مجيد المولى؛ الاعداد البدنية بكرة القدم : (جامعة الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر . 1988).
- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي . ط1: (القاهرة. دار الفكر العربي. 1994).
- معن عبد الكريم الحيايلى؛ اثر اختلاف اساليب التحكم في الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل , 2007).
- مفتي ابراهيم الحيايلى؛ اللياقة البدنية. الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية. ط1: (القاهرة, دار الفكر العربي, 2004).
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح : (القاهرة . دار الكتب الحديث . 2010).
- مفتي ابراهيم حماد ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم : (القاهرة . دار الفكر العربي . 1994).
- هاشم درويش جبرائيل؛ تأثير تمرينات في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين : (اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. 2016).
- Ahmed Oreibi; Physical preparation in handball, i 1: (Amman. The Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2014).
- Hanafi Mukhtar; Football coach: (Cairo. Arab Thought House. 1980).

- **Zuhair Qassem Al-Khashab and Moataz Younes Thanoun; Football Skills - Tests - Law: (Beirut, Lebanese Academic Book Foundation, 2014).**
- **Abdullah Muhammad Tiawi Hamam al-Jubouri; The effect of suggested physical exercises suggested by Asian weights on a number of sports and skill variables for youth soccer players: (PhD thesis. College of Physical Education. University of Mosul. 2015).**
- **Abdel Moneim Ahmed Jassim Al Janabi; Basics of Measurement and Testing in Physical Education, 1st Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2019).**
- **Oklah Suleiman Hourri. Hind Suleiman Ali; The Guide to Scientific Research and its Methods in Educational and Psychological Sciences: (Cairo. Modern Book Center for Publishing. 2016).**
- **Ali Zuhair Saleh Al-Numan; The effect of using weight training and plyometrics on muscular ability and some skills of young football players: (Unpublished Master's Thesis, College of Physical Education, University of Mosul. 2005).**
- **Ali Fahmy Al-Baik; The foundations of preparing football players (and team games): (Alexandria. Mansha'at al-Maaref, 2008).**
- **Ghazi Saleh Mahmoud, Hashem Yasser Hassan; Football physical training: (Oman, Arab Society Library Press for Publishing and Distribution, 2013).**
- **Qasim Hassan Hussein; Basics of athletic training. i 1: (Amman Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing. 1998).**
- **Kazem Abdel-Rabee. Mowaffaq Majeed Al-Mawla; Physical preparation in football: (University of Mosul. Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.1988).**
- **Muhammad Hassan Allawi; Motor performance tests. 1st floor: (Cairo. Arab Thought House. 1994).**
- **Maen Abdul Karim Al-Hayali; The effect of different methods of controlling the training load on some physical and skill variables for young football players: (unpublished doctoral thesis, College of Physical Education / University of Mosul, 2007).**
- **Mufti Ibrahim Al-Hayali; Fitness, the way to health and sports championship. 1st floor: (Cairo, Arab Thought House, 2004).**
- **Mufti Ibrahim Hammad; Sports Training for Juniors and the Successful Coach: (Cairo. Modern Book House. 2010).**
- **Mufti Ibrahim Hammad; Defense to build attack in football: (Cairo. Arab Thought House. 1994).**
- **Hashem Darwish Gabriel; The effect of exercises in different playing centers on some of the physical abilities, coordination and performance endurance of advanced football players: (unpublished doctoral thesis. University of Anbar. College of Physical Education and Sports Sciences. 2016).**