**منهج تدريبي لتطوير الرشاقة الخاصة ومهارة التهديف من الحركة للاعبي كرة القدم للشباب**

**بحث تقدم به**

أ.د موفق اسعد محمود الهيتي م.م مصطفى حبيب شلال

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة

جامعة الانبار 2018

ملخص البحث

افترض الباحثان وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في الرشاقة الخاصة ومهارة التهديف من الحركة للاعبي كرة القدم للشباب , وهدف البحث الى إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبليّ والبعديّ ,أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبي نادي االفلوجة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب ضمن قضاء الفلوجة في محافظة الانبار للموسم 2015-2016 , وبعد تحديد الاختبارات الملائمة لمتغيرات البحث التابعة , قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي ( الجمعة والسبت ) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموفق (29/11/2017 ) . تم تطبيق المنهاج التدريبي الذي يتضمن تمرينات عددها (24) نوعاً، و تم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسة في يوم ( الاحد ) الموافق ( 3/12/2017 ) ولمدة (8) اسابيع و انتهت يوم(السبت) الموافق (3/2/2018 ) ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدةً تدريبيةً, تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية لمجموعة البحث في الساعة ( الرابعة عصرا ) في اليوم السبت الموافق ( 3/2/2018 ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبلية . استخدم الباحث الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة .وبعدها استنتج الباحث ما يأتي :

1. المنهج التدريبي اثرت ايجابيا في تطوير الرشاقة الخاصة ودقة التهديف من الحركة بكرة القدم.

ويوصي الباحث:

1. التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة .

**A training method to develop the special fitness and shooting skills for football players youth team**

**Asst. lecturer Asst. lecturer**

**A Mahmood A. Hiti Mustafa H. Shallal**

**University of Anbar Al-Maarif university college**

**Abstract**

The researcher hypothesis that there are some differences with statistical experimental references in the before and after test results for a research experimental sample in the special fitness and shooting skill for football players youth team. The aim of the study to develop a training method encompasses physical and skillful trainer for football players for youth team ,the researcher uses the experimental method designing one experiment group of before and after tests

The research sample is Al-Fallujah-Anbar youth team during 2015-2016, after delimiting the research variable, the researcher applies the before tests on the research sample in(Friday and Saturday)at 4 pm. On 29/11/2017. Then the training method has been applied which consists of 24 kind ,all have been applied on Saturday 3/2/2018 having 3 training units per a week which are all as a total completed (24)units . The after tests have been applied after the completed main experiment at 4 pm. On Saturday 3/2/2018 on Al-Fallujah sports team playground for football under the same conditions of the before test. The researcher uses the proper means and statistic laws to adjust the study

**الباب الأول**

**1- التعريف بالبحث**

**1-1 مقدمة البحث واهميته**

لقد شهد العالم في السنوات الاخيرة تطوراً هائلاً في مختلف المجالات بشكل عام وفي المجالات الرياضية بشكلٍ خاصٍ وأنّ جميع الانجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في الآونة الأخيرة لم تأتِ عن طريق الصدفة وإنّما جاءت نتيجة جهود المختصين والخبراء في مجال الرياضة معتمدين على علوم مختلفة والوصول الى المستويات العليا في الرياضة ويعتمد كلّ ذلك على استخدام الاسس العلمية والتخطيط والاعداد للجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية فضلاً عن العوامل المساعدة الاخرى, ويعدّ علم التدريب الرياضي أحد علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة بل هو الأبرز كونه علماً شاملاً لهذه العلوم , وهذا يعني أنّ ما حدث ويحدث من تقدّمٍ في المجال الرياضي بمختلف مجالاته ما هو إلا ّنتيجة فعل تجارب التدريب الرياضي وأفكاره عن طريق تضافر علومه المختلفة التي ساعدت في تحقيق انجازات رياضية عالمية كبيرة ولا يمكن تحقيقها لولا التداخل والتفاعل لتطبيق أفكار هذه العلوم.

وتَعدُّ لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية القديمة وأشهرها وأكثرها شعبية في العالم ,فالاهتمام بكرة القدم أكثر من باقي الألعاب الفرقية والفردية فهي تحتل اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتحتاج الى جهدٍ بدنيًّ ففي المباراة يحتاج اللاعب الى إعدادٍ بدنيًّ ومهاريًّ ونفسيًّ, لأنّ اللاعب يتعرض في المبارة الى مجهود ٍمهاريَّ وبدنيَّ مختلفٍ من جهة الشدة والحجم والكثافة ففي هذه اللحظة يحتاج اللاعب الى تمرينات مركّبة مهاريّة بدنيّة.

وتعدُّ التمرينات هي الاداة الفعالة لمعالجة المشاكل التي تواجه الفريق في المباريات وكلَّما زادت واقعية تلك التمرينات وقيمتها واقتربت من واقع ومستويات اللاعبين كلَّما كانت ذات تأثير فَعَّالٍ وحيويًّ في معالجة تلك المشاكل التي تظهر أثناء الاداء أو المنافسات, إذ تعدُّ هذه التمرينات الأساس التي يعتمد عليها المدرَّب في العملية التدريبية عن طريق دمج المهارات لتكوين مهارةٍ مركّبةٍ في التدريب. وأنّ تعلم المهارات الاساسية في كرة القدم وإتقانها هي المرحلة الاولى في عملية إعداد اللاعب مهارياً ، أماّ المرحلة الثانية فهي تطوير تلك المهارات ، ويكون ذلك عن طريق الاداءات المستخدمة في التمرينات لاحتوائها على عدة اداءات بغرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة أو صفة ، ويذكر( الفريد كونزه،1980) "وأنّ التمرينات التكوينية (المركّبة) تشمل الإشكال الأساسية الخاصة باللعب الجماعي والعمليات الهجومية ويتعلّم فيها اللاعب المناولة واللعب بدون كرة وتتضمّن بعد ذلك الدقة والسيطرة قبل السرعة ويمكن القيام بها من الجري مع اختصار أو تقليل لمس الكرة تدريجياً وزيادة فاعلية السرعة ، ولتحقيق أهداف التدريب المتعددة الجوانب والاتجاهات يجب أداء كلَّ التشكيلات (التمرينات التطبيقية ) في كلا الجانبين اليمين واليسار"[[1]](#footnote-1)(1).

ويجب إعطاء الاهتمام لتطوير الرشاقة الخاصة بكرة القدم اذ يجب أن تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث إذ ترتبط تمرينات اللياقة البدنية بالتمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية أو الخططية التي تعمل على تطوير سرعة أداء اللاعب التي تمثل جزءاً مهمّاً من خطط اللعب. وبناءً على ذلك فإنَّ امتلاك اللاعب لياقة بدنية عالية تساعده على تحمّل المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة فضلاً عن المحافظة على القابلية البدنية والمهارية التي تمكّن اللاعب من أَداء كل المتطلبات الخاصة بكرة القدم وبكفاءة عالية في شوطي المباراة.

ولعل أبرز وأهمّ الاشياء وأكثرها متعةً تسجيل الاهداف وأن هدف كلَّ فريقٍ عند دخول المباراة تسجيل أكبر عددٍ من الاهداف بأيَّ طريقة والمباراة التي تخلو من الأهداف تصبح مملةً وخاليةً من الإثارة والتشويق وأن تسجيل الاهداف أجمل شيء ٍيُميز لعبة كرة القدم عن بقية الالعاب الرياضية وأن الفرق الرياضية تسعى دائماً الى تسجيل أكبر عددٍ من الأهداف للفوز وكسب المباراة ويجب على المدربين أنْ يسعوا دائماً بوصول لاعبيهم الى درجة عالية من الدقة بالتهديف عند تنفيذ المهارات الهجومية .

ومن اطلاع الباحث وجد أهمية في اعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية ومدى تأثيرها في الرشاقة الخاصة بكرة القدم ومهارة التهديف من الحركة ، وكذلك لأهمية الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة في تغيير مجريات المباراة وترجمة الهجمات الى أهداف ،وهذا ما دفع الباحث الى الاهتمام بحلَّ هذه المشكلة التي يعاني منها الفريق .

**1-2 مشكلة البحث**

من اطلاع الباحث ومتابعته لمباريات ( نادي الفلوجة ) حددّ بعض نقاط الضعف لدى لاعبي الفريق ، ومن أجل التعرّف على تلك النقاط التي حددها الباحث لغرض صياغة مشكلة بحثه بأسلوب علمي دقيق ، قام بتصوير فديوي لــ(3) مباريات لنادي الفلوجة الرياضي بكرة القدم للشباب[[2]](#footnote-2)\* وبعد تحليل المباريات المسجلة أظهرت لنا نتائج التحليل عدم وجود الربط في الاداء وكذلك انخفاض فاعليته بمرور وقت المباراة وافتقاد الفريق الى إنهاء الهجمة (اللمسة الأخيرة أمام المرمى)،هذه النتائج أكدت مشكلة البحث التي حدّدها الباحث ،وتلخصت في وجود تدنِ في مستوى مهارة التهديف من الحركة لعدم امتلاك اللاعبين الرشاقة الخاصة التي يحتاجها اللاعب اثناء أداء التهديف، وهذا التشخيص العلمي لمشكلة البحث دعت الباحث الى دراستها في منهجية بحثية على وفق السياقات العلمية المتبعة في مجالي البحث العلمي والتدريب الرياضي، سعياّ منه لمعالجتها لإفادة اللاعبين والمدربين منها.

**1-3 هدفا البحث**

1. إعداد منهج تدريبي يحتوي على تمرينات بدنية ومهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .
2. معرفة تأثير المنهج التدريبي في الرشاقة الخاصة ومهارة التهديف من الحركة للاعبي كرة القدم للشباب .

**1-4 فرض البحث .**

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في الرشاقة الخاصة ومهارة التهديف من الحركة للاعبي كرة القدم للشباب .

**1-5 مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري** : لاعبو نادي الفلوجة الرياضي للشباب لكرة القدم للموسم الرياضي 2017 – 2018.

**1-5-2 المجال الزماني :**  3/12/2017 - 3 / 2 /2018 **.**

**1-5-3 المجال المكاني** : ملعب الفلوجة الرياضي.

**الباب الثاني**

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانيّة .**

**2-1 منهج البحث .**

استخدم الباحث المنهج التجريبي " وبتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبارين القبليّ والبعديّ " ([[3]](#footnote-3)). وبالاعتماد على المنهج الذي يحقق أهداف البحث .

**2-2 عينة البحث.**

اختار الباحث مجتمع بحثه بطريقة عمديه تمثلت بأندية الدرجة الاولى للشباب في محافظة الانبار تمثلت بلاعبي نادي فهد الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (27) لاعب ولاعبي نادي الرمادي الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (23) لاعب ولاعبي نادي الانبار لفئة الشباب البالغ عددهم (22) لاعب أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبي نادي االفلوجة الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب ضمن قضاء الفلوجة في محافظة الانبار للموسم 2015-2016 وبذلك كان العدد الكلي لمجتمع وعينة البحث (94) وقد شكلت نسبة مؤية قدرها (100%) و(22) لاعب كعينة البحث وقد شكلت نسبة مؤية قدرها (23,40%) وتم اختار (6)لاعبين بطريقة عشوائية لغرض تنفيذ التجارب الاستطلاعية وتم اعادتهم الى التجربة الرئيسية وقد تم استبعاد (4)لاعبين من العينة نظراً لاصاباتهم وعدم قدرتهم على أداء التمرينات كما تم إستبعاد حراس المرمى وعددهم (2) وبذلك أصبحت عينة البحث (16) لاعب إذ شكلت العينة الرئيسة بنسبة مقدارها (72,27%) من مجموع عينة البحث الأولية تمت التدريب في ملعب نادي شقلاوة (الموقع البديل ) وكانت الأسباب لاختيار الباحث لهذه العينة هي:

1. الإحتكاك المباشر للباحث مع هذه العينة
2. سهولة عملية الإشراف عليها.
3. إلتزام العينة وقربهم من مكان التدريب.

والجدول (1) يوضح كيفية توزيع العينة .

جدول(1)

النسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| العدد والنسبة المئوية  المتغيرات | العدد | النسبة المئوية |
| المجتمع الكلي للبحث | 94 | 100% |
| عينة البحث الأولية | 22 | 23,40% |
| اللاعبين المستبعدين (المصابين) | 6 | 27,27% |
| عينة البحث الرئيسة | 16 | 72,72% |

**2-3 التجانس لعينة البحث :**

تم إجراء التجانس بين مجموعة البحث التجريبية وفق مواصفات العينة في (العمر، الطول، الوزن) والجداول (2) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

الجدول (2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المؤشرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الألتواء |
| العمر | 18.172 | 0.442 | 18 | 1.200 |
| الطول | 170.790 | 5.222 | 170.40 | 0.152 |
| الوزن | 65.120 | 7.974 | 66 | 0.425 |

ومن الجدول (2) يتضح أنّ قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (±3) مّما يدل على أنّ العينة متجانسة في متغيرات العمر والطول والكتلة ، مّما يدل على تطابق قيم هذه المتغيرات لأفراد عينة البحث وهذا يعني تجانسهما في هذه المتغيرات

**2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات .**

**2-4-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث .**

- ملعب كرة قدم قانوني .

- اهداف صغيرة طول 1متر وارتفاع 1متر .

- كرات قدم قانونية عدد (14) .

- شواخص عدد ( 20).

- أعلام عدد (7).

- شواخص بشرية عدد(2).

- قميص رياضي (يلك) عدد (22).

- أطواق بلاستيكية عدد(6).

- حواجز ارتفاع (40)سم وعرض (70سم)

- صافرة عدد (1).

- شريط قياس .

- ساعات توقيت إلكترونية عدد (2 )

- كاميرا نوع Sony عدد ( 2 ) .

- حاسبة الكترونية.

- شريط ملون لتقسيم الاهداف .

- سلم

- مسطبة ارتفاع (50) سم وطول (2)متر

**2-4-2 وسائل جمع المعلومات .**

- المصادر العربية والأجنبية .

- الاختبارات والقياس .

- الشبكة العالمية (الانترنت) .

- المقابلات الشخصية ملحق رقم( 1 ).

- استمارة الاستبيان ملحق رقم( 4 ).

- التحليل الفديوي

**2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :**

**2-5-1-اختبار الرشاقة**

* **اسم الاختبار :** اختبار الجري المتعّرج (zig-zig-run Test ) ([[4]](#footnote-4)).
* **الغرض من الاختبار :** قياس القدرة على تغير الاتجاه في الجري (الرشاقة) .
* **الأدوات المستخدمة :** شريط قياس وساعة توقيت الكترونية ، 4 شواخص .
* **الإجراءات :** توضع أربعة شواخص في مواجهة خط البداية إذ يكون الحاجز الأول منها على بعد 3,60م من هذا الخط والمسافة بين كل شاخص ﺁخر 1,80م.
* **وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
* عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (8) ، ثُّم يدور المختبر حول الشاخص الأخير ، ثم يستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ،وعندما يصل الى الشاخص الاول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).
* **تعليمات الاختبار :**
* يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
* يكون أتجاه الجري بين الشواخص الأربعة .
* ينتهي الاختبار بأنْ يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
* يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
* **طريقة التسجيل :** درجة كلًّ مختبر هي الزمن الذي يستغرق في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية لأقرب ثانية. والشكل (1) يوضح ذلك .

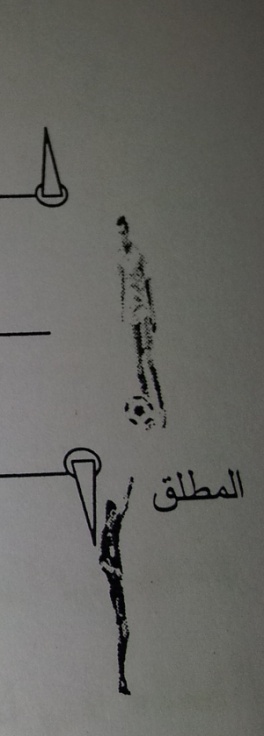
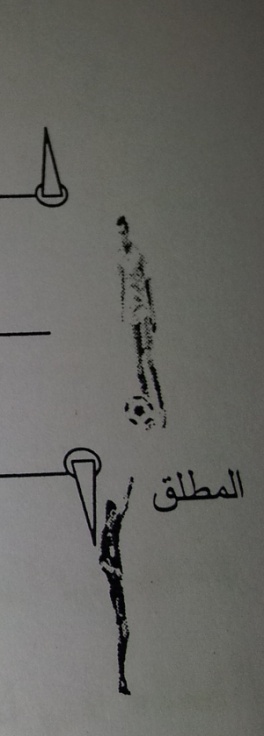
**خط البداية والنهاية**

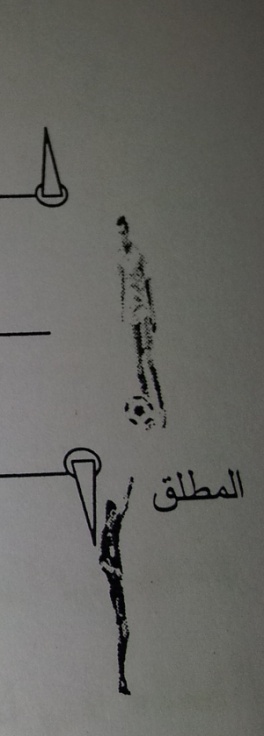
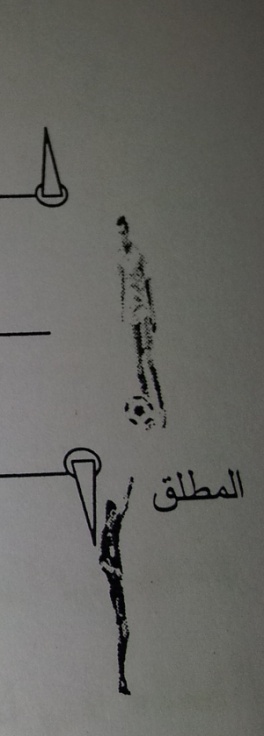
**3,60 م**

**1,80 م**

**ب البداية والنهاية**

**أ,80 م**

http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfkr2K3khrz2mkn2Uk00IrQ82TwtWtbTqnPfjKr7CZEQgcKWwvcw

http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfkr2K3khrz2mkn2Uk00IrQ82TwtWtbTqnPfjKr7CZEQgcKWwvcw

**الشكل ( 4)**

شكل (1)

يوضح اختبار الجري المتعّرج (zig-zig-run Test )

**2-5-2 اختبار دقة التهديف من الحركة**  ([[5]](#footnote-5))

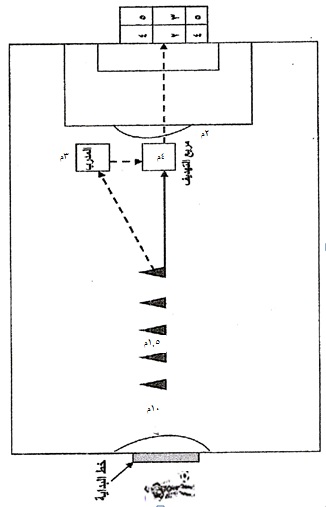
* **الهدف من الاختبار :** قياس ( دحرجة ، مناولة ، إخماد ، تهديف ) .
* **الأدوات المستخدمة :** (5) شواخص ،و كرة قدم .
* **وصف الأداء:** يرسم خط البداية بمنتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن أول شاخص (10) أمتار ، وتثبت الشواخص الـ (5) إذ تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر ، ويرسم مربع طول ضلعه (3) امتار موازياً لخط الـ (18) متراً الأيمن و يبعد عن خط الـ (18) الأمامي (3) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (4) أمتار أمام الهدف (في المنتصف ) يبعد عن خط الـ (18) متراً الأمامي (2) متر ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية ( الصافرة ) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرب الموجود في المربع الموازي للخط الجانبي الأيمن من منطقة الـ (18) متراً ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرّب ثُّم يقوم بإخمادها وبعد ذلك التهديف والشكل ( 6) يوضح ذلك.
* **طريقة التسجيل :** تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة وللزمن .
* **شروط الاختبار :**

1- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).

2- تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط .

3- تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود .

1. لا تحسب أيّ درجةٍ عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى .



الشكل (2)

10م

1,5م

الاختبار دقة التهديف من الحركة

kkkk.jpg

**2-6 التجارب الاستطلاعية .**

قام الباحث بإجراء دراسة تجريبية اولية على (6) لاعبين من ضمن العينة الاساسية للبحث البحث بتاريخ (29/11/2017)قبل أنْ يدخل الى الاجراءات التي تعقب هذه التجربة نظراً لكونها واحدة من الشروط الاساسية في البحث العلمي إذ انّها تعُّد دراسةً أوليةً يقوم بها الباحث على عينةٍ صغيرةٍ قبل القيام ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث و أدواته و أنّ الغرض من التجربة هو :

* ا لتعّرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
* التعّرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
* التعّرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث .
* التعرّف على صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

**2-7 الاسس العلمية للاختبار.**

**2-7-1 ثبات الاختبار .**

الثبات يعني " هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها اذا طُبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة "([[6]](#footnote-6))الثبات يعني خلو الاختبار من الأخطاء التي يتعرض لها القياس ، بمعنى أنّ يخلو من الأخطاء العشوائية التي تُضعف ثبات الاختبار ، مثل عدم فهم مفردات الاختبار أو معرفتها أو قلة دافعية المختبرين وعندما قام الباحث بالتأكد من ثبات الاختبار وخلوه من الاخطاء قام اختبار عينة التجربة الاستطلاعية ، إعادة الاختبارات عليهم بعد مرور ثلاث أيام وفي الظروف نفسها و المكان نفسه ، ومن ثُّم معالجة بيانات الاختبارين إحصائيا عن طريق معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) ، وتبين أنها موثوق بثباتها .

**2-7-2صدق الاختبار .**

إنّ صدق الاختبار يعتمد على مدى قياس الاختبار للمهارة أو الصفة المطلوب قياسها , فالمقياس يعد صادقاً عندما يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صُمم لقياسها وبما أنّ صدق الاختبار يعتمد على مدى قياس الاختبار للمهارة أو الصفة المطلوب قياسها ولا شيء غيرها فالاختبار الذي يمتاز بثبات عالٍ يمتاز بصدق عالي ويعد صدق الاختبار من أهم الاسس الواجب توفرها في الاختبار, لذلك عمد الباحث الى استخدام طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار وحسب القانون الآتي

([[7]](#footnote-7))

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار

**2-7-3 موضوعية الاختبار .**

الموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة مختلفة من المدرّسين أو المحكّمين بحساب درجات الاختبار في الوقت نفسه ، عندما يطبّق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون على النتائج نفسها تقريباً، وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية، إذ إنها "تعطي في جميع الحالات الدرجات نفسها بغض النظر عمّن يصححها([[8]](#footnote-8)).

جدول (3)

يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الاختبار | وحدة  القياس | معامل  الثبات | معامل  الصدق  الذاتي | معامل الموضوعية |
|
| 1 | اختبار ركض (180) مرتد | الثانية | 0,93 | 0,86 | 0,91 |
| 2 | قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل في لحظة الانطلاق | الثانية | 0,90 | 0,985 | 0,91 |
| 3 | الحجل ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده | متر | 0,85 | 0,82 | 0,90 |
| 4 | الدحرجة بين الشواخص | الثانية | 0,84 | 0,87 | 0,92 |
| 5 | تهديف (7)كرات على الهدف | درجة | 0,99 | 0,92 | 0,96 |
| 6 | اختبار مهاري | درجة | 0,92 | 0,85 | 0,95 |

**2-8 الاختبارات القبيلة .**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي ( الجمعة والسبت ) في تمام الساعة (الرابعة عصرا) الموفق ( 2/12/2017 ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم التي تشمل اختيار الرشاقة الخاصة في يوم الجمعة وأُجريت في اليوم الثاني اختبارات دقة التهديف من الحركة التي تم ضبط جميع المتغيرات من جهة الوقت والأادوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبقها عند اجراء الاختبارات البعدية أيّ بعد تنفيذ المنهاج .

**2-9 المنهاج التدريبي**

من الاطلاع على المصادر العلمية وكذلك الإفادة من آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم في علم التدريب الرياضي بشكل عام والتدريب الرياضي لكرة القدم بشكل خاص تم البدء بالمنهاج التدريبي الذي يتضمن تمرينات عددها (24) نوعاً، و تم تطبيقها بتجربة البحث الرئيسة في يوم ( الاحد ) الموافق ( 3/12/2017 ) ولمدة (8) اسابيع و انتهت يوم(السبت) الموافق (3/2/2018 ) ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدةً تدريبيةً, إذ قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد في المدة من (28/11/2017) بقياس زمن الحد الأقصى للتمرين ومعدل النبض في وقت الراحة (قبل الإحماء) و بعد الإحماء وبعد نهاية التمرين مباشرة أي بعد الدقيقة (1-2-3-4-5) من نهاية الأداء , وقد كانت هذه الإجراءات هي لمساعدة الباحث في تحديد شدد الوحدات التدريبية للتمرينات وكذلك تحديد أوقات الراحات البينية بين التكرارات استخدم الباحث الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ثلاث أيام هي(الاحد والثلاثاء والخميس) ، إذ استخدم الباحث طريقة التدريب التدريب الفتري مرتفع الشدة والتي تتراوح الشدة فيها بين (80 - 90٪) و طريقة التدريب التكراري بين (90-100٪) وقد راعى الباحث التمرينات مبدأ التدرج ومبدأ والتموج في شدد الوحدات التدريبية .

وقد تضمنت ا لتمرينات المنهاج التدريبي عدة أمور أهمها :

- مراعاة الباحث مبدأ التشويق والإثارة في التمرينات المستخدمة ، إذ كانت جميع التمرينات تؤدى بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات مرة أخرى .

- زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة .

- استخدام تمرينات عددها(24) نوعاً اشتملت على التمرينات البدنية والمهارية -زمن القسم الرئيسي (42- 66) دقيقة .

- الحجم التدريبي تم تحديده على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين وقد راعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

- بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وكانت أزمنة هذه الوحدات مختلفة لأنّ اوقات التمارين مختلفة .

- الشدة المستخدمة لأداء التمرينات تراوحت بين (80-96%) من أقصى مقدرة اللاعب ، وتّم تحديد الحد الاقصى للتمرينات.

- تم استخدام طريقة حساب الشدة المئوية للتمرين بالنسبة لفعاليات الركض ( اعلى انجاز X 100 مقسوما على الشدة المطلوبة )

- تم تنفيذ التمرينات على عينة البحث في مرحلة الإعداد الخاص.

- تشكيل الحمل التدريبي في الدائرة التدريبية الصغيرة يكون من( 2 : 1 ).

الجدول رقم (4)

يوضح معدل الشدة اليومية والأسبوعية ومعدل شدة المنهاج

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الأسابيع | الوحدات التدريبية | | | | | |
| الاولى | الثانية | الثالثة | معدل شدة الاسبوع | طريقة التدريب | | |
| الأول | 80% | 83% | 81% | 81.33% | طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة | | |
| الثاني | 82% | 85% | 83% | 83.33% |
| الثالث | 84% | 86% | 85% | 85% |
| الرابع | 80% | 82% | 81% | 81% |
| الخامس | 90% | 93% | 92% | 91,66% | طريقة التدريب التكراري | | |
| السادس | 92% | 94% | 93% | 93% |
| السابع | 94% | 96% | 95% | 94% |
| الثامن | 92% | 94% | 93% | 93% |
| معدل شدة المنهاج التدريبي | | | | | 83,72 % |  |

**2-10 الاختبارات البعدية .**

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربتة البحث الريئسية لمجموعة البحث في الساعة ( الرابعة عصرا ) في يوم () الموافق ( 4/2/2018 ) على ملعب نادي الفلوجة الرياضي لكرة القدم وبالظروف نفسها التي نفذت بها الاختبارات القبلية .

**2-11 الوسائل الإحصائية:**

استخدم الباحث الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة المتغيرات قيد الدراسة وهي:

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. قانون (ت) للعينات المترابطة .
4. ت للعينات المتساوية العدد

**الباب الثالث**

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.**

**3-1 عرض نتائج الفروق وتحليلها لقياس متغيرات الرشاقة القبلي والبعدي.**

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة لقياس الرشاقة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | المعالم  الإحصائية  **وحدة القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبار البعدي** | | **سَ ف** | **ع ف** | **قيمة( T) المحســوبــة** | **الدلالـة** |
| **سَ** | **ع** | **سَ** | **ع** |
| **الرشاقة الخاصة** | **ثا** | **5,55** | **1,83** | **5,17** | **0,66** | **0,658** | **0,37** | **7,22** | **معنوي ّ** |

قيمة (T) الجدولية (2,13) عند درجة حرية (15) وبمستوى   
دلالة (0,05).

تبين من الجدول (5) أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للرشاقة الخاصة في الاختبار القبلي قد بلغ (5.55) وبانحراف معياري (1.83), أمّا الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (5,17) بانحراف معياري له (0.66) بينما بلغ الوسط الحسابي لمتوسط الفروق (0.658) بانحراف معياري له قد بلغ (0.37) والغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وتم استخدام قانون(تِ) للعينات المترابطة فاتَّضح بأَنَّ قيمة (تِ) المحسوبة (7.22) هي أكبر من قيمة (تِ) الجدولية (2.13) أمام درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05)؛ لذا كانت الفروق معنوية والصالح الاختبار البعدي.

**3-1-2 عرض نتائج الفروق وتحليلها لاختبار دقة التهديف من الحركة القبلي والبعدي.**

الجــدول (6)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المعالم  الإحصائية  المتغيرات | **وحدة**  **القياس** | **الاختبار القبلي** | | **الاختبــــــار البعـــــــدي** | | **سَ ف** | **ع ف** | **قيمة**  **T المحسوبة** | **الدلالـة** |
| **سَ** | **ع** | **سَ** | **ع** |
| **دقة التهديف من الحركة** | **درجة** | **5,5** | **0,35** | **8,81** | **2,83** | **3,93** | **2,19** | **7,27** | **معنوي** |

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات دقة التهديف من الحركة القبلية والبعدية

**قيمة (T) الجدولية (2,13) عند درجة حرية (15) وبمستوى   
دلالة (0.05).**

تبين من الجدول ( 6 ) أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للدقة التهديف من الحركة بلغ (5.5) وبانحراف معياري (0.35), أَمَّا قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (8.81) بانحراف معياري (2.83) أمّا الوسط الحسابي لمتوسط الفروق فقد بلغ (3.93) وبانحراف معياري له قد بلغ (2.19) والغرض اختبار الفرضية المتعلّقة بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث فقد تم استخدام قانون (تِ) للعينات المترابطة فاتضح أَنَّ قيمة (ت) المحسوبة (7.27) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.13) أمام درجة حرية (15) وتحت مستوى دلالة (0.05) لذا كانت الفروق معنوية ولصالح الاختيار البعدي.

**3‑2 مناقشة النتائج**

**3-2‑1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة.**

يبين الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالرشاقة أَنَّ هناك فروقاً معنويةً في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية يفسر الباحث السبب في ذلك الى جملة أمور منها أنّ المنهج التدريبي التي تم تطبيقه على عينة البحث الذي استمرة ( 8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وكانت الى حدًّ كبير قادرةٍ على تطورّ الرشاقة الخاصة لدى عينة البحث، وهذا ما يؤكَّده (بهاء الدين سلامة،2000) " بأَنَّه عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط"([[9]](#footnote-9)), ومن خلال هذه التمرينات التي يحتوي عليها المنهج تمت مراعاة أن يتم أداؤها في مختلف الظروف وبالشدة الموضوعة أمام كل تمرين وأنْ تكون التمرينات شاملة ومتنوعة لمختلف المواقف التي من الممكنْ أن يمر بها اللاعب في أثناء المباراة مراعياً في ذلك التنوع في مسافات الانطلاق ومن مناطق مختلفة من الملعب فضلاً عن اختلاف أوقات زمن التمرين وزمن الراحة، وهذا ما أَكَّده (موفق أسعد الهيتي،2014) "بأَنَّ التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أيَّ عمل"([[10]](#footnote-10)). وتأكيداً لما تقدم يرى (مفتي 1994) أن التدريب الرياضي يسهم في تنمية وتطوير جوانب متعددة للاعب الرياضي كالجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية فامتلاك اللاعبين للصفات والقدرات البدنية يساعدهم على امتلاك القدرة المهارية العالية وهذا بدوره يساعدهم على تطوير الأداء المهاري للاعبين([[11]](#footnote-11)).

فقد تبين أنّ التمرينات التي اشتملت على جوانب بدنية ومهارية التي طبقت على عينة البحث بأسلوبٍ علميٍّ دقيقٍ وصحيحٍ وهذا ما يؤكد عليه (علاوي 1979) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات " تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس"([[12]](#footnote-12)).

قد أسهمت وبشكل ملحوظ في تطور الرشاقة وهذا ما أظهرته النتائج والقياسات قبل تطبيق المنهج التدريبي وبعدها, في حين يرى (الخشاب وآخرون،1999) أنّ الرشاقة الخاصة في كرة القدم هي "قابلية اللاعب على تغيير إتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وهي تناسق حركات جسم اللاعب عند أداء الحركات التي تمتاز بالتوافق العضلي العصبي ونشاهد هذه الحركات في نطح الكرة بالرأس والتنطط الكرة بالقدمين أو التهديف بعد الخداع أو الخداع قبل التمرير وهي قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة"([[13]](#footnote-13)).

و نلاحظ أَنَّ اللاعب الذي لا يمتلك قدراً عالياً من القدرات البدنية الخاصة بالنشاط يكون غير قادرٍ على مواجهة المتغيرات التي يتعرضّ لها في المباريات. إذ إِنَّ تحسين مستوى اللاعب وتطويره بدنياً ويرتبط ذلك بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء الذي يؤدي الى تطوير النواحي التكنيكية والتكتيكية وتطور هذه النواحي تجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء . و استخدام أُسس ومبادئ التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري كان له الأثر الايجابي في التطور الحاصل الرشاقة الخاصة بالنشاط, اذ يعدُّ التدريب الفتري الطريقة الأفضل لتنمية الصفات والقدرات البدنية وما يتعلّق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي كما إِنَّ انتظام لاعبي عينة البحث التجريبية الاثر الواضح في النتيجة التي تم التوصل اليها.

**3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في دقة التهديف من الحركة قيد الدراسة.**

يبين الجدول رقم (6) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيرات **ا**لبحث قيد الدراسة الخاصة بدقة التهديف من الحركة وأَنَّ هناك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزو الباحث السبب في ذلك الى جملة أمور منها الى المنهج التدريبي التي تم تطبيقه على عينة البحث في المدة التي استغرقها المنهاج التجريبي فقد وصل الى شهرين قد أثمرت نتائج ورفعت من المستوى التهديف لدي عينة البحث .

ويرى الباحث ضرورة زيادة في عدد التكرارات لمهارة التهديف في الوحدة التدريبية ،لأنّ التهديف يعتبر أهم مهارة في كرة القدم، لأنهّ عن طريقه تنتهي الفرص أو الهجمات الى أهداف محققة أنّ الفريق الذي يسجل أكثر اهداف في المبارة هو الذي يفوز.

وهذا ما عمد إليه الباحث في البرنامج التدريبي الى زيادة في مدة البرنامج التدريبي وزيادة في عدد تكرارات التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية فضلا عن ذلك تم استخدام التمارين بشكل علميّ صحيح ومدروس ويعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرّف السريع والمناسب في الوقت المناسب في الملعب وفي المباراة, ويعد التهديف " واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق ، واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه ايجابياً داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها " **([[14]](#footnote-14))** .

ويرى الباحث سبب هذا التطور في مستوى التهديف هو نتيجة الالتزام في تنفيذ المنهج من قبل المدرب وفعالة ذلك المنهج على اللاعبين وهذا ساعد على تحسن مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي العينة فازدادت الخبرة والقدرة على التعامل بالكرة بالشكل السليم والصحيح في مواجهة المرمى. وبما أنّ غاية المباراة بكرة القدم هي الأهداف لذلك وجب على المدربين تطوير هذه المهارة وفق الأسلوب العلمي المبني وفق الأسس العلمية الصحيحة في استخدام التمارين المتنوعة وبتكرارات محددة حسب الشدة التدريبية مع أوقات التي تضمن عدم وصول اللاعب إلى مرحلة التعب المبكر عن طريق التكرار للأداء وهذا ما تم تطبيقه في المنهج التدريبي ، وبناءً على ما تقدم " يجب الاهتمام الجاد والمكثف بتدريبات التسديد على المرمى من عدة أماكن ومسافات مختلفة وتحت ظروف مغايره تشابه ما أمكن مع التي تحدث في المباريات الحقيقية"**([[15]](#footnote-15)).**

ويذكر( طه إسماعيل وآخرون ) " أنّ التهديف يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة أنْ يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علماً أنّ تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم بل وللمباراة كلها "**([[16]](#footnote-16)).**

**الباب الرابع**

**4- الاستنتاجات والتوصيات**

**4-1 الاستنتاجات**

إنّ منهج البحث المستخدم وأهداف البحث وفروضه وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت استنتجه الباحث ما يلي:-

1. المنهج التدريبي اثرت ايجابيا في تطوير الرشاقة الخاصة بكرة القدم
2. أسهم المنهج التدريبي في تطوير مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم .
3. **2 التوصيات**

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي :

1. التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل مدربي الاندية ولكافة الفئات لتطوير الجوانب البدنية والمهارية .
2. التأكيد على استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير الرشاقة ومهارة التهديف من الحركة .
3. أهمية اجراء دراسة مشابهة على فئات عمرية مختلفة بكرة القدم ودراسة متغيرات بدنية ومهارية اخرى .

**المصادر**

بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدني ( لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.

* الحكم محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2011 .

حنفي محمود مختار : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، بيروت ، مؤسسة المعارف ، 1988.

* ) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999, ص191.
* طه إسماعيل (وآخرون) : جماعية اللعب في كرة القدم ، القاهرة ، مطابع الأهرام التجارية ، 1993.

الفريد كونزه : كرة القدم , ترجمة ,ماهر البياتي , سليمان علي حسن , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل ,1980.

محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط6 , دار المعارف , القاهرة ،1979.

* محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي:( القاهرة ،دار الفكر العربي،1982).
* محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية , ج1 , ط3 , القاهرة , مصر , دار الفكر العربي , 1995.

مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2, القاهرة دار الفكر العربي , 1998.

* موفق أسعد محمود الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العراب ودار النور للنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 ، ص243 .نادر فهمي الزيون وهاشم عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ،دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000.
* نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، مطبعة الشهد ، بغداد ، 2004.
* Tholess, R. H: General and Social psychology, London, University Tutorial press, 1950, p:350.

1. الفريد كونزه : كرة القدم , ترجمة ,ماهر البياتي , سليمان علي حسن , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل ,1980, ص 161. [↑](#footnote-ref-1)
2. \* مباراة مع نادي أبو ريشة ومباراة مع نادي الصمود . [↑](#footnote-ref-2)
3. (1) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي : دليل البحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، مطبعة الشهد ، بغداد ، 2004 ، ص66 . [↑](#footnote-ref-3)
4. (1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي:( القاهرة ،دار الفكر العربي،1982)ص45. [↑](#footnote-ref-4)
5. (1) الحكم محمد يونس المولى : اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2011 ، ص137-140-145 . [↑](#footnote-ref-5)
6. (1)نادر فهمي الزيون وهاشم عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ،دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 ،ص145. [↑](#footnote-ref-6)
7. )2)محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية , ج1 , ط3 , القاهرة , مصر , دار الفكر العربي , 1995,ص 192 [↑](#footnote-ref-7)
8. (- (Tholess, R. H: General and Social psychology, London, University Tutorial press, 1950, p:350. [↑](#footnote-ref-8)
9. () بهاء الدين سلامة ابراهيم: فسيولوجيا الرياضية والأداء البدني ( لاكتات الدم) ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000،ص28. [↑](#footnote-ref-9)
10. ()موفق أسعد محمود الهيتي : أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار العراب ودار النور للنشر ، دمشق ، سوريا ، 2011 ، ص243 . [↑](#footnote-ref-10)
11. (3) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص22. [↑](#footnote-ref-11)
12. (3) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط6 , دار المعارف , القاهرة ،1979 , ص227. [↑](#footnote-ref-12)
13. ()) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999, ص191. [↑](#footnote-ref-13)
14. ()مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2, القاهرة دار الفكر العربي , 1998 ، ص 213 . [↑](#footnote-ref-14)
15. )1) حنفي محمود مختار : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، بيروت ، مؤسسة المعارف ، 1988 ، ص47. [↑](#footnote-ref-15)
16. )2) طه إسماعيل وآخرون : جماعية اللعب في كرة القدم ، القاهرة ، مصدر سبق ذكره ، 1993 ، ص116-117 [↑](#footnote-ref-16)