

تأثير تمارين نوعية في تطوير بعض الممارات الأساسية

بكرة القدم للشباب

أ.د فرات جبار سعد الله Proof.drfurat74@yahoo.com

م.م وسام جليل سبع wisamjalil@gmail.com

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٥/٤/٢٢ تاريخ قبول النشر : ٢٠١٥/٤/٢٦

Keyword: Typical exercises التمارين النوعية

مستخلص البحث :

الباب الأول : تطرق الباحثان إلى ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كافة مرافق حياتنا العصرية ، إذ فتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي ، وإنَّ التغيرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت من الألعاب الفرعية أو الفردية كانت نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه من أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد ، " إن التطور العلمي الكبير الذي حدث في مختلف مجالات الحياة يعود إلى إتباع الأساليب العلمية الحديثة والمتطورة للوصول إلى الغايات والأهداف المرجوة ، لذا فالمجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج ، وتكمن أهمية البحث : من خلال إعداد مجموعة من التمارين النوعية الخاصة بكرة القدم والتي تساعد على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لما لها من أهمية كبيرة في تطوير هذه المهارات والابتعاد عن التمارين التقليدية بكرة القدم . أما أهم أهداف البحث هي : إعداد تمارين نوعية لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة القدم . و أهم الفروض : للتمارين النوعية والتقليدية تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

أما الباب الثاني : فتطرق إلى الدراسات النظرية وبعض الدراسات المشابهة.

والباب الثالث : اشتمل على منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ اعتمد الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة والتصميم ذي الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

الباب الرابع : أحتوى على عرض نتائج عينة البحث وتحليلها ومناقشتها في تأثير تمارين نوعية في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .

الباب الخامس : الاستنتاجات : أظهرت الدراسة أنّ نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعيدة ، وهذا يدل على إنّ استخدام التمارين النوعية ساهمت بشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم ، **التوصيات :** مراعاة اختيار التمارين النوعية المناسبة في الأداء التخصصي بما يتشابه مع طبيعة الأداء في المسابقة .

The Effect of Typical Exercises in Developing Basic Skills in Football for the Young

Prof. Furat Jabbar Sa'adullah
(Ph. D.)

Asst. Ins. Wisam Jaleel Sab'i
(M.A.)

University of Diyala
College of Basic Education

Abstract :

In the first chapter of this study, the researchers discussed the scientific development of all the sectors of life at the present time. This caused a change in modern lifestyle. It also opened new horizons for research and knowledge and sport is one of them. The change in individual and team sports was due to the continuous efforts towards better understanding of the basics and rules of the sport training science which aims at raising the level of training status to reach its optimum by researching and observation. Developments in all the sectors of life is due to following modern scientific methods to reach the desired results. The sport industry witnessed noticeable development through correct programmed planning. The significance of this study lies in designing a set of special typical exercises in football. These exercises are useful in developing some basic skills and neglecting traditional exercises. The aim of this study is

to design a typical exercises in football for Diyala Football Club for the young. The hypothesis of the study is that typical and exercises have an effect in developing basic skills in football.

The second chapter dealt with the theoretical framework and some similar studies.

The third chapter included the methodology of the study and field procedures. The researchers relied on the experimental method though equalized groups and pretest-posttest design for experimental and control groups.

The fourth chapter dealt with presenting, analyzing and discussing the results.

The fifth chapter included the conclusions which showed that the experimental group was effective in the posttest which means that using typical exercises has positively participated in developing the basic skills in football. The researchers recommended choosing the suitable typical exercises for specialized performance and the nature of the competition.

الباب الأول

١. التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إنَّ ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة والذي أحدث تغييرات في كافة مرافق حياتنا العصرية ، إذ فتح هذا التطور آفاقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي ، وإنَّ التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت من الألعاب الفرعية أو الفردية كانت نتيجة للجهود المستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما يتضمنه من أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول إلى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد .

" إن التطور العلمي الكبير الذي حدث في مختلف مجالات الحياة يعود إلى إتباع الأساليب العلمية الحديثة والمتطورة للوصول إلى الغايات والأهداف المرجوة ، لذا فالمجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً من خلال تقدم

المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج " (ضياء حمود مولود ، ٢٠١٣ ، ص ٢٧) .

إن خصوصية كرة القدم كونها تعدّ لعبة المواقف المتغيرة تتحتم على اللاعبين التعاون المستمر من خلال نقل الكرة بشكل مستمر إلى ساحة المنافس لغرض التسجيل ، وكذلك عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبي الفريق المقابل واستعادة الكرة بسرعة .

وهنا نلاحظ أهمية كرة القدم عند الباحثين والمختصين في هذا المجال حيث اهتموا كثيراً بالتطوير المستمر لجميع النواحي التي تتعلق بلعبة كرة القدم (فلسفة ، بدنية ، مهارية ، الخ) من الأمور التي تخدم كرة القدم ومن يمارسها من حيث التدريب أو اللعب ، وعلينا أيضاً الاهتمام بالتطور الحاصل بكرة القدم عند دول العالم كي نستطيع التواصل والرقي في هذا المجال ، وهذا لا يحدث إلا عند بذل الجهد في العمل والتدريب المستمر والمطور .

" إن التدريب هو تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار أو آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد ، فضلاً عن أنه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة من وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة ، إن التدريب عملية مستمرة خلال حياة الفرد تبدأ من ولادته وتستمر حتى آخر حياته وفقاً لاحتياجاته كفرد واحتياجاته كأحد أعضاء المجتمع ، ويعد التدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته واستثماراً وليس مصروفاً الغرض الأساسي منه إعطاء الفرصة الكاملة للأفراد لتأدية العمل المطلوب منهم بكفاءة عالية ، فهو وسيلة لتنمية قدرات الفرد الوظيفية وأماكن استخدام هذه القدرات للحصول على أكبر فائدة لشخصه" (قاسم حسن حسين ، ٢٠٠٩ ، ص ١٧٩) .

ويجب على المدرب الناجح الاهتمام بنوع التدريب والتمرين المعطى للاعبين كي يصبح ذا تأثير واضح وإيجابي ، وهناك تمارين نوعية لتطوير وتحسين مستوى اللاعبين بشكل مركز وفعال ، ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التمارين وتسمى التمارين النوعية أو التمارين الفرضية تساعد هذه التمارين على الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وإن هذه التمارين التي تصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط الرياضي .

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة من التمارين النوعية الخاصة بكرة القدم والتي تساعد على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لما

لها من أهمية كبيرة في تطوير هذه المهارات والابتعاد عن التمرينات التقليدية بكرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث :

أصبحت لعبة كرة القدم الحديثة تتسم بالسرعة والدقة والأداء المهاري المميز لاعتمادها على الأسس العلمية الحديثة ، ومن خلال متابعة الباحث الميدانية للعديد من الوحدات التدريبية والمباريات الرسمية وخبرته كونه لاعباً وتدريبياً في المجال الرياضي (كرة القدم) لاحظ إن التمرينات الاعتيادية أو التقليدية المتبعة من قبل المدربين لا تؤثر بشكل كبير على المهارات الأساسية بكرة القدم ، ويجب الارتقاء إلى ما وصل إليه العالم من تمرينات تخدم اللعبة بشكل مؤثر وسريع وعدم هدر الوقت والمال وتأخير في المستوى أي تقدم المستوى بتمرينات تقليدية وقديمة ، ولاحظ إن في العراق من باحثين ومختصين ومدربين في اختصاص كرة القدم لم يكتبوا ويستخدموا هذه التمرينات أي التمرينات النوعية الخاصة في تطوير جميع النواحي أو الجوانب التي يحتاج إليها اللاعب لكي يرتقي بمستواه بشكل ايجابي وسريع .

لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات نوعية تساهم في معالجة الضعف في المهارات الأساسية بكرة القدم ، وعليه تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي : (هل التمرينات النوعية تؤثر في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم أم لا؟).

٣-١ أهداف البحث :

- ١ . إعداد تمرينات نوعية لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة القدم .
- ٢ . التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب بكرة القدم .
- ٣ . التعرف على نسبة التطور للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات المهارية .
- ٤ . التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبيية والضابطة في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لعينة البحث .

٤-١ فرضا البحث :

- ١ . للتمرينات النوعية والتقليدية تأثير ذو دلالة إحصائية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- ٢ . هناك أفضلية للتمرينات النوعية على التمرينات التقليدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الشباب بكرة القدم في نادي ديالى الرياضي .
١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٥/١/٢٥ ولغاية ٢٥/٣/٢٠١٥ .
١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي لكرة القدم .

الباب الثاني

٢- التمرينات النوعية Specific Exercises :

هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهاري التي تتطابق من حيث (المسار الزمني ، القوة) والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي في أثناء التدريبات أو المنافسة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه .

٢-١ دراسة علي خلف حسين العامري (٢٠١٤):

(تأثير تمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم) .

أهداف الدراسة :

التعرف على تأثير التمرينات بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .

فروض البحث :

توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة .

عينة البحث :

اختار الباحثان عينة البحث المكونة من (١٨) لاعباً من فئة الشباب ، ولكل مجموعة (٩) لاعبين بالطريقة العشوائية المنظمة (القرعة) .

أهم الاستنتاجات :

١. إنّ استخدام التدريب على الأرض الرملية ساهم بشكل إيجابي على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم .

٢. وجود فروق معنوية في اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي وبنسبة تطور جيدة .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية ، وذلك إنَّ قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، فالمنهج هو : " الخطوات الفكرية التي يسلمها الباحث لحل مشكلة معينة " (نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ، ٢٠٠٤ ، ص ٥١) .

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة أساساً لتنفيذ بحثه ، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها ، وكما موضح في التصميم التجريبي للبحث :

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق	الفرق
التجريبية	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	التمرينات النوعية	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي
الضابطة	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	التمرينات المتبعة	اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة لنادي ديالى الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٤-٢٠١٥ والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً مسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم ، اختيروا بالطريقة العمدية بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٢) ، واختيار (٦) لاعبين كتجربة استطلاعية ، وتم توزيع باقي اللاعبين الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، كل مجموعة مكونة من (١١) لاعبا وبالطريقة العشوائية المنظمة (القرعة) وبنسبة (٧٣%) من مجتمع البحث .

٣-٢-١ تجانس العينة :

وهذا من العوامل التي تحقق أهداف البحث وصولاً إلى تقويم جيد ، ولا بد للباحث من إجراء تجانس للعينة لأجل التوصل إلى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث قام الباحثان بإجراء التجانس على

عينه بحثه بأخذ المتغيرات (العمر ، كتلة الجسم ، الطول) ، وكما موضحة في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين تجانس عينة البحث الكلية (التجريبية والضابطة) في متغيرات (العمر بالسنوات ، الكتلة ، الطول)

وصف المتغيرات المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
العمر بالسنوات	١٦.٩٥	١٧	٠.٨٤	٠.١٨	٠.١٨-
الكتلة	٦٤.٩٨	٦٤.٥	٤.٨٦	١.٠٤	٠.٣٠
الطول	١٧٢.٧٣	١٧١.٥	٥.٢٨	١.١٢	٠.٧٠

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

لغرض جمع المعلومات التي تخص البحث تم استخدام الوسائل الآتية :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١. المراجع والمصادر العربية .

٢. الاختبارات والقياسات .

٣. الوسائل الإحصائية .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١. ملعب كرة القدم .

٢. حاسبة لابتوب نوع HP صنع في الصين ، عدد ١ .

٣. كاميرا تصوير فيديو نوع Souny HDD صنع في الصين ، عدد ١ .

٤. جهاز قياس الطول والوزن الالكتروني صنع في الصين ، عدد ١ .

٥. ساعة توقيت الالكترونية ، عدد ٢ .

٦. حاسبة يدوية ، عدد ١ .

٧. شواخص كبيرة وصغيرة ، عدد ٣٦ .

٨. كرة قدم ، عدد ٢٢ .

٩. صافرة عدد ٣ .

١٠. اهداف (١×١م) للتدريب على دقة المناولة .

١١. قميص تدريب ، عدد ٢٢ .

١٢. رماح طويلة ، عدد ١٢ .

١٣. دوائر قطرها (٥٠) سم مصنوعة من البلاستيك ، عدد ١٢ .

١٤. درج ارضي ، عدد ٣ .

٣-٤ تحديد متغيرات البحث :

٣-٤-١ المهارات الأساسية بكرة القدم :

تم تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم بعد التداول مع السيد المشرف باعتباره متخصصاً في مجال لعبة كرة القدم ولما يمتلكه من خبرة في مجال كرة القدم لاعباً ومدرباً وتدرسياً في جامعة ديالى إذ تم تحديد أهم متغيرات البحث الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة القدم والتي يعتقد بأنها من أهم ما يستفاد المهارات الأساسية بكرة القدم وعلى النحو الآتي :

١. الدرجة .
٢. المناولة .
٣. التهديف .

٣-٤-١-١ تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم :

بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة ، التهديف) ، تم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق استخدامها لقياس متغيرات البحث من قبل الباحثين ، وتم تحديد أهم وأحسن هذه الاختبارات بالاتفاق مع السيد المشرف لملائمتها مع متغيرات البحث .

٣-٤-١-٢ اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم : - اختيار الدرجة :

اسم الاختيار : الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً (زهير قاسم الخشاب وآخرون ، ١٩٨٨ ، ص ٩٩).

الهدف من الاختيار : الدرجة بالكرة .

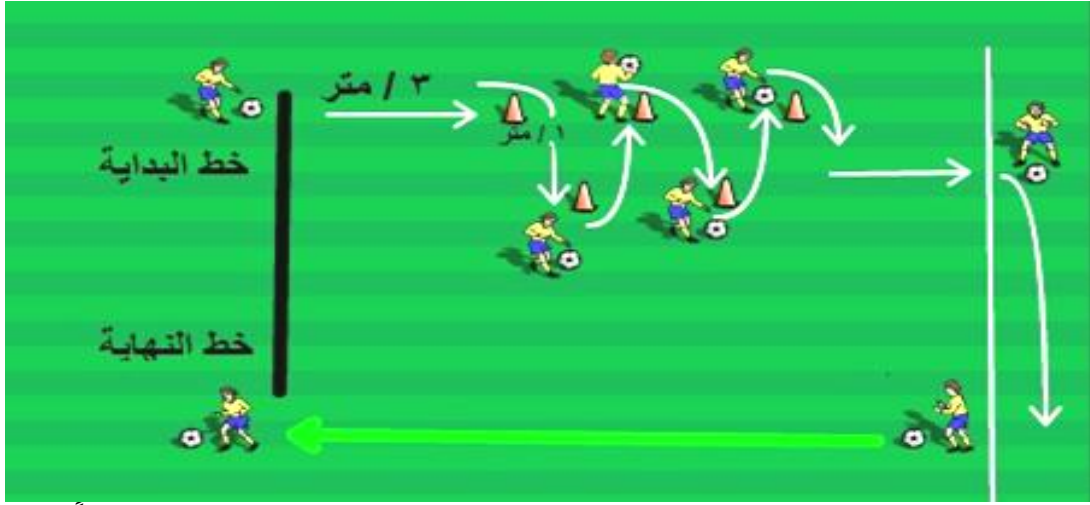
الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (٥) ، كرة القدم ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، بورك .

وصف الاختيار : توضع خمسة شواخص بلاستيكية على نحو تكون المسافة بين الشواخص (١م) والمسافة بين خط البداية والشاخص الأول وبين الشاخص الخامس وخط العودة (٣م) ، ويقوم اللاعب بالدرجة المستقيمة من خط البداية إلى الشاخص الأول ، ثم يقوم بالدرجة بين الشواخص ، وعند اجتياز الشاخص الأخير يقوم بالدرجة المستقيمة لمسافة (٣م) وبعدها يقوم بالاستدارة حول الشاخص ويكمل الاختيار إلى لحظة عبوره خط النهاية .

شروط الاختيار :

- يجب ان يدحرج الكرة بين الشواخص .
- يجب ان يعبر خط النهاية بشكل كامل كي يعود ويستكمل الاختبار .
- اذ فقد المختبر السيطرة على الكرة يعود ويكمل الاختبار من المكان الذي فقد فيه الكرة .
- يعطي لكل مختبر محاولتان .

طريقة التسجيل : يحتسب الزمن الأمثل بين المحاولتين (أفضل محاولة) .



الشكل (١) اختبار مهارة الدرجة ، الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً

- اختيار المناولة :

اسم الاختيار : الدرجة والمناولة على شواخص متعددة (زهير قاسم الخشاب وآخرون ، ١٩٨٨ ، ص ١٠٢).

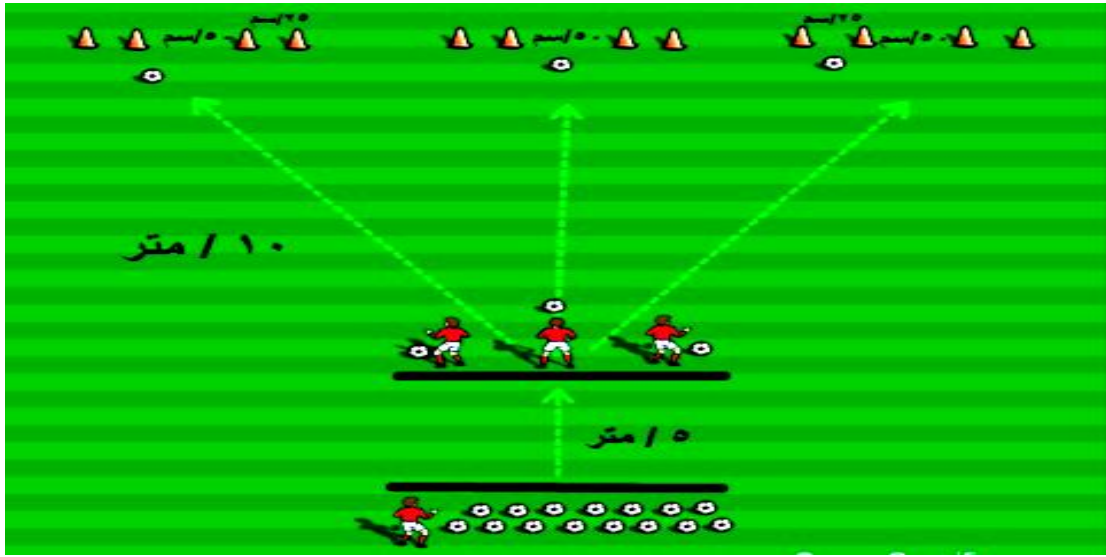
الهدف من الاختيار : دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : ارض مستوية و(١٢) كرة قدم ، و(٦) شواخص كبيرة ، و(٦) شواخص صغيرة ، صافرة، بورك .

وصف الاختيار : يرسم خطان متوازيان عن بعض (٥م) وبعرض (٣م) ويبعد (١٠م) عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة ، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين (٥٠سم) والصغيرين (٢٥سم) من كلا الجانبين ، وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل ، ويقوم المختبر بدرجة الكرة لمسافة (٦م) وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثم يرجع ويستلم الكرة ويدرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثم إلى جهة اليمين ، وهكذا يكرر المحاولات (١٢) تكرار بواقع (٤) محاولات على كل شخص .

شروط الاختبار :

- يجب ان لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة .
 - يجب ان يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه .
 - الدرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر .
 - يعطي المختبر (١٢) محاولة .
- طريقة التسجيل : تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الصغيرين ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بالشاخص الكبير والصغير .



الشكل (٢) اختبار مهارة المناولة على شواخص متعددة

- اختبار دقة الهدف :

اسم الاختبار : الدرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف (ثامر محسن وآخرون ، ١٩٩١ ، ص ١٦٣) .

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد (٥) ، شريط لتقسيم المرمى ، شريط قياس ، شواخص عدد (٦) .

إجراء الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار ، توضع (٦) شواخص المسافة بين كل شاخص (٢م) والمسافة الكلية هي (١٤م) إلى قوس الجراء ، يقسم الهدف إلى ثلاثة أقسام الأول يبعد (١م) عن العمود وكذلك الثالث ، والمسافة بين القسم الأول والثالث تمثل القسم الثاني .

وصف الاختبار : يبدأ اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية إلى خط النهاية ويقوم بالتهديف نحو المرمى .

طريقة التسجيل : يعطى اللاعب نقطة واحدة في القسم الثاني ، ويعطى نقطتين في القسمين الأول والثالث ، ويعطى اللاعب صفراً في حالة خروج الكرة إلى خارج الهدف .



الشكل (٣) اختبار مهارة التهديف بالكرة بين الشواخص والتهديف

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (التمرينات النوعية) :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٠١٥/٢/٢ والخاصة بالتمرينات النوعية المعدة من قبل الباحث على عينة من (٦) لاعبين من شباب نادي ديالى الرياضي من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث مع وجود فريق العمل المساعد .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو :

١. ملاءمة التمارين النوعية مع عينة البحث .
 ٢. ملاءمة التمارين النوعية مع وقت الوحدات التدريبية المحددة .
 ٣. التعرف على الصعوبات التي تواجه العينة أثناء التطبيق .
 ٤. التأكيد من كفاءة فريق العمل ، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبار .
 ٥. التأكيد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- ٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية (المهارات الأساسية) :

(* فريق العمل المساعد :

طارق محمد	مدرّب شباب نادي ديالى	ماجستير تربية رياضية
صالح لطفي	مساعد مدرّب نادي ديالى	بكالوريوس تربية رياضية
محمد فارس عواد	مدرّب فئات عمرية	بكالوريوس تربية رياضية
عبد المهيمن خالد	طالب كلية التربية الأساسية	قسم التربية الرياضية
صفاء عبد السلام	طالب طلية التربية الأساسية	قسم التربية الرياضية

لقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٥/٢/٣ على نفس العينة التي ذكرت في التجربة الأولى ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو :

- ١ . معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- ٢ . التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
- ٣ . التعرف على ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ولموضوع البحث .
- ٤ . اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

٣-٦ التجربة الرئيسية :

٣-٦-١ الاختبارات القلبية :

تم إجراء الاختبارات القلبية لمتغيرات البحث على النحو التالي :

٣-٦-١-٢ الاختبارات القلبية للمهارات الأساسية :

تم إجراء الاختبارات القلبية للمهارات الأساسية لعينة البحث يوم الخميس الساعة الثانية مساءً الموافق ٢٠١٥/٢/٥ وعلى الملاعب التابعة لوزارة الشباب والرياضة بكرة القدم .

قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة .

تم شرح اختبارات المهارات الأساسية من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل إجراء الاختبارات على أفراد العينة:

- تم تطبيق الاختبارات من قبل الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها .

- تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء قبل أداء الاختبار .

- تم تسجيل النتائج طبقاً للشرط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

٣-٦-٢ تكافؤ المجموعات في متغيرات البحث :

الجدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في المهارات الأساسية في الاختبار القبلي

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			

			معياري	حسابي	معياري	حسابي		
غير دالة	٢.٠٨٦	١.٢٠	٠.٢٢	١٢.١٠	٠.١٧	١٢.٩٠	الدرجة (ث)	أساسية
غير دالة		٠.١٣	١.٦٧	١٢	١.٧٠	١٢.٠٩	المنافسة (درجة)	
غير دالة		٠.٢٩	٠.٧٠	٤.٩١	٠.٧٥	٤.٨٢	تهدف (درجة)	

درجة الحرية = ٢٠

٣-٦-٣ التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية :

من اجل إتباع السياق العلمي السليم للتوصل إلى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان مجموعة من التمرينات النوعية بهدف تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، وقد طبق الباحث هذه التمرينات خلال فترة الإعداد الخاص على عينة من لاعبي كرة القدم ويمثلون شباب نادي ديالى ، وقد اعتمد الباحثان في وضع هذه التمرينات على خبرته الشخصية كونه لاعباً سابقاً وتدرسي في جامعة ديالى فضلاً عن كونه مدرب وحاصل على شهادة تدريبيه ويقوم بواجباته التدريبية في الجامعة مع منتخب الجامعة في جميع بطولات العراق ، كما اعتمد الباحثان على خبرة السيد المشرف لكونه متخصصاً في هذا المجال ، فضلاً عن اطلاعه على المراجع والمصادر والدراسات الخاصة بكرة القدم ، وتم التنسيق مع المحلل الرياضي ولاعب منتخب الوطني السابق ونادي الزوراء الرياضي السيد عبد الأمير ناجي بتوفير التمرينات النوعية من مدارس عالمية ومن وحدات تدريبيه خاصة بفرق عالمية متطورة بلعبة كرة القدم كفريق ريال مدريد وبرشلونة ومانشستر يونايتد وأي سي ميلان وبايرن ميونخ ، وعلى هذا الأساس استطعنا أن نستخلص مجموعة من التمرينات النوعية الخاصة بالبحث ، والتي تخدم أهداف البحث ، واعتمد الباحثان في تطبيق التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولم يتدخل الباحث في المنهج المستخدم من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وتم إعطاء هذه التمرينات لمدة (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه في الاسبوع وبمجموع (١٢) وحدة تدريبيه وخلال فترة الإعداد الخاص للفريق ، ولقد بدء البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٠١٥/٢/٧ ، وقام الباحث بتوفير مجموعة من التمرينات النوعية بمساعدة الأشخاص المذكورين آنفاً وفقاً لما يأتي :

١. مراعاة مبدأ التنوع وأداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر اللاعبون بالملل.

٢. إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب من حيث التمرينات المهارية .

٣-٦-٤ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي على عينة البحث أُجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (التجريبية والضابطة) ، مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة .

٣-٦-٤-١ الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٣/٩ على ملاعب وزارة الشباب والرياضة وبوجود فريق العمل المساعد .
٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS (حمزة محمد دودين ، ٢٠١٣ ، ص٩٣) لمعالجة البيانات التي حصل عليها من الوسائل الإحصائية التي اعتمدها وكما يأتي :

١. الوسط الحسابي .
٢. الوسيط .
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل الالتواء .
٥. اختبار (T) للعينات المترابطة .
٦. نسبة التطور (محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ص٢١١).

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

٧. اختبار (T) للعينات المستقلة .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للمهارات الأساسية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %	متوسط الفروق س-ف	انحراف معياري للفروق ع-ف	المحسوبة قيمة t	قيمة t الجدولية	الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±						
المهارات الأساسية	دحرجة	١٢.٩٠	٠.١٧	١١.٣٩	٠.٤٠	١.٥١	١.٢١	١٥.٩٠	١١.٧ %	معنوي
	مناولة	١٢.٠٩	١.٧٠	١٧.٤٥	١.٠٤	٥.٣٦	٠.٥٢	١٤.٧٥	٤٤.٣٣ %	معنوي ٢.٢٢
	تهديف	٤.٨٢	٠.٧٥	٦	٠.٦٥	٢.٤٥	٠.٩٣	١٥.٥٩	٥٠.٨٣ %	معنوي

قيمة (t) الجدولية (٢.٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية = ١٠ . يتضح لنا من الجدول (٣) من الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (قيد البحث) .

يبين الجدول (٣) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لكل مكون من للمهارات الأساسية قيد البحث على التوالي (١٥.٥٩ ، ١٤.٧٥ ، ١٥.٩٥) وهي أكبر من (t) الجدولية التي تساوي (٢.٢٢) ، وهذا يعني أنَّ هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ونجد إنَّ جميع المهارات قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة ، ويعزو الباحث ذلك إلى الزيادة الحاصلة في تطور القدرات البدنية للاعبين الذي ارتفع لديهم بعد أداء التمرينات النوعية ، وبالتالي أدى إلى تطوير المهارات الأساسية ، فنسبة التطور في مهارة الدحرجة وصلت إلى (١١.٧%) ، أما مهارة المناولة فقد وصلت إلى نسبة (٤٤.٣٣%) ، وأما دقة التهديف فقد سجلت تطوراً وصل إلى (٥٠.٨٣%) ، وهذا ما أكده جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ " على أنَّ التمرينات النوعية هي تمرينات خاصة لكونها تأخذ خواص التكنيك

(الأداء المهاري) المدروس في الاعتبار عند تشكيل بنيتها حيث تمزج في هذه التمرينات التشابه من القوة المبدولة وأنظمة العمل العضلي مع مثيلاتها في الأداء المهاري (التكنيك) للحركة الأساسية " (جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ ، ٢٠٠١ ، ص ٦-٧) .

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المهارات الأساسية (دحرجة ، مناولة ، تهديف) إلى استخدام التمرينات النوعية المتنوعة على وفق أسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وإلى التمرينات المشابهة للعب ، هذا ما أكده هاشم ياسر حسن (٢٠١١) : إنَّ الطرق الخاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري هي (هاشم ياسر حسن ، ٢٠١١ ، ص ٣١) :

١. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات (أداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التصويب) .
٢. زيادة عدد التكرارات التمارين في الوحدة التدريبية (ويهدف إلى الوصول بالأداء الحركي والمهاري إلى الحالة الأوتوماتيكية) .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

لغرض معرفة الفروق بين الأوساط الحسابية المهارات الأساسية (قيد البحث) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ومعرفة انحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق استخدم الباحث القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستخراج النسب المطلوبة كما موضح في الجدول (٤) .

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق ونسبة التطور وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية

المهارات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسبة التطور	متوسط الفروق	انحراف معياري	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	التكرار	الدرجة
----------	-----------------	-----------------	-------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	---------	--------

			للفروق ع ف	س-ف	%	ع±	س-	ع±	س-		
معنوي		٢.٤٣	٠.١٩	٠.١٤	١.٠٩ %	٠.٢٥	١٢.٨ ٥	٠.٢٢	١٢.١٠	درجة	المهارات الأساسية
معنوي	٢.٢٢	٩.٢٤	٠.٥٢	١.٤٥	١٢.٠٨ %	١.٥١	١٣.٤ ٥	١.٦٧	١٢	مناولة	
معنوي		١٢	٠.٣٠	١.٠٩	٢٢.٢ %	٠.٦٣	٦	٠.٧٠	٤.٩١	تهديف	

قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ورجة حرية = ١٠ .
يتضح لنا من الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية (قيد البحث) .

يبين الجدول (٤) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات المهارات الأساسية بكرة القدم لا تختلف قيمها كثيراً عن الاختبار البعدي ، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة لمهارة الدرجة المناولة والتهديف هي أكبر من قيمة (t) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، أما بالنسبة لنسبة التطور في مهارة الدرجة والمناولة والتهديف كانت على التوالي (٢٢.٢% ، ١٢.٠٨% ، ٦.٢٨%) ، وهذه النسبة قليلة مقارنة مع المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المهارات الأساسية (درجة ، مناولة ، تهديف) ، وكان هذا التطور بنسبة قليلة الى عدم فاعلية البرنامج التدريبي للمدرب في تطوير نقاط الضعف لدى اللاعبين ، ومن ثم انعكس على مستوى اللاعبين بصورة عامة ، وكذلك إنَّ هذه المهارات من المهارات المهمة والدقيقة التي تحتاج القوة والسرعة وتوافق عمل الأجهزة العصبية والعضلية المختلفة ، لذا لم تظهر هناك فروق واضحة في الاختبار البعدي قياساً بالمجموعة التجريبية ، وكذلك عدم مراعاة المدرب التدرج في التمرين من أجل الوصول إلى الدقة ، وهذا ما أكده يعرب خيون (٢٠١٠) " إنَّ العلاقة بين السرعة والقوة تعكس مستوى الأداء المهاري ، فعند التدريب على مهارة معينة يحاول المدرب أن يكون أداؤها بسرعة بطيئة لغرض إعطاء فكرة واضحة لكيفية هذا الأداء ، وبعد ذلك يحاول زيادة السرعة إلى أن يصل إلى السرعة الحقيقية له ومحاوله

الاحتفاظ بالدقة ، فإذا تطورت سرعة التنفيذ مع دقة الأداء فإن ذلك يعكس تطور وتحسن الأداء المهاري " (يعرب خيون ، ٢٠١٠ ، ص ٤٣) .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها :

لغرض معرفة الأوساط الحسابية للاختبارات والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية (قيد البحث) وكما موضح في الجدول (٥) .

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
المهارات الأساسية	درجة	١١.٣٩	٠.٤٠	١٢.٨٦	٠.٢٨	١٠.١٠	معنوي
	مناولة	١٧.٤٥	١.٠٤	١٣.٤٥	١.٥١	٧.٢٥	معنوي
	تهدف	٧.٢٧	٠.٦٥	٦	٠.٦٣	٤.٦٧	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٨٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ورجة حرية = ٢٠.
يتضح لنا من الجدول (٥) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية (قيد البحث) .

يبين الجدول (٥) إنَّ قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية نتائجها أفضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إذ أنَّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية ، وأنَّ قيمة (t) المحسوبة للمهارات الأساسية قيد البحث وهي على التوالي (٤.٦٧ ، ٧.٢٥ ، ١٠.١٠) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية التي تساوي (٢.٠٨٦) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ، فالفرق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى التطور الحاصل للمجموعة التجريبية يعود إلى فاعلية التمرينات النوعية وما تتضمنه هذه التمرينات من تمارين مهارية في

الوحدات التدريبية على وفق أسلوب عملي دقيق ، التمرينات التي اختارها الباحث هي تمرينات متنوعة منها السهلة والصعبة والبسيطة والمركبة والمشابهة للعب لما يحدث في المباراة ، فقد تم ربط هذه التمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والقوة والمطاولة التي أسهمت بدورها في تطوير المهارات الأساسية التي تعد من الضروريات الأساسية للاعب كرة القدم ، وهذا ما أكده محمد حسن علاوي (١٩٩٤) " أن كل أداء مهاري ناجح في أي نشاط رياضي يسبقه قدرات بدنية وفسولوجية تتعلق باستعدادات الفرد ، وإن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط في نسق متتابع يسهم في النهاية إلى تحقيق أداء المهارات بشكل أفضل " (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٤ ، ص ٤٢٣) ، كما أن " هدف الإعداد المهاري هو اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة ، إذ إن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة ، وفي لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي مهارية ، والذي بدوره يؤثر في قابلية اللاعبين الخطئية والبدنية ، لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد " (هارة Harra ، ١٩٩٠ ، ص ٢٤).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

١. إن استخدام التمرينات النوعية اسهم بشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم .
٢. إن نسبة تطور المجموعة التجريبية في متغيرات البحث كانت أفضل من نسب التطور للمجموعة الضابطة .

٥-٢ التوصيات :

١. أهمية استخدام التمرينات النوعية في التدريب بصورة عامة .
٢. ضرورة مراعاة التمرينات النوعية للمجموعات العضلية العاملة في المسابقة .
٣. مراعاة اختيار التمرينات النوعية المناسبة في الأداء التخصصي بما يتشابه مع طبيعة الأداء في المسابقة .
٤. إعادة إجراء مثل هذه الدراسة مع عينات مختلفة من حيث السن والجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس، وكذلك مع متغيرات أخرى لم يتناولها الباحثان .

قائمة المصادر :

- ثامر محسن وآخرون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٩١ .
- جمال محمد علاء الدين وناهدة أنور الصباغ ، الأساس العلمي " الحركي اليوميكانيكي " للتمرينات البدنية في المدرسة ، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ .
- حمزة محمد دودين ، التحليل الإحصائي المتقدم باستخدام SPSS ، ط٢ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، ٢٠١٣ .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨٨ .
- ضياء حمود مولود ، تأثير تنظيم الحمل التدريبي على وفق المسافة وعدد الخطوات والسعرات المستهلكة لمراكز اللاعبين في بعض المتغيرات الفسلجية والبدنية الخاصة بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٣ .
- قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، كلية التربية البدنية ، دار الفكر ، عمان ، ٢٠٠٩ ، ص ١٧٩ .
- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ١٩٩٧ .
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالحى فتحى ، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ م ، ص ٥١ .
- هارة Harra ، أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط٣ ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- هاشم ياسر حسن ، تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، ٢٠١١ .
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكلمة الطبية ، بغداد ، ٢٠١٠ .