

بعض القدرات البدنية والرشاقة وعلاقتها بدقة التهديف للاعبين كرة القدم المتقدمين
م. بشار عبود فاضل/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م. علاء عبد الحسين صالح/العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Bashara.fadel@uokufa.edu.iq

الملخص

تناولت هذه الدراسة عدة محاور منها مقدمة البحث وأهمية والتي تكمن في علاقة بعض القدرات البدنية بدقة التهديف اذ تكمن اهمية البحث في التعرف على العلاقة بين هذه القدرات البدنية قيد الدراسة وعلاقتها بدقة التهديف لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم ، اذ يرى الباحثين هناك علاقة ايجابية بين هذه المتغيرات للاعبين كرة القدم المتقدمين ، فضلاً عن ذلك تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم .

ومن خلال مشاهدة الباحثان لمباريات نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم في دوري الدرجة الاولى لاحظا وجود ضعف في دقة التهديف وضياح الفرص الكثيرة من قبل لاعبي فريق نادي الكوفة ويعتقد الباحثان ان السبب في ذلك يعود الى ان مستوى القدرات البدنية والحركية لبعض اللاعبين ليست بالمستوى المطلوب وان التهديف هي مهارة مهمة من مهارات كرة القدم وتسهم في تحقيق الفوز للفريق ويروم الباحثان في هذا المجال للوقوف على الأسباب التي تؤثر سلباً على التهديف لغرض معالجتها. ويهدف البحث الى:

١- التعرف على بعض القدرات البدنية والرشاقة ودقة التهديف لدى لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم.

٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية والرشاقة ودقة التهديف لدى لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية ، الرشاقة ، دقة التهديف ، كرة القدم

Some physical abilities and agility and their relationship to accuracy of scoring among advanced football players

Lect. Bashar Aboud Fadel / Iraq. University of Kufa. College of Physical Education and Sports Sciences

Lect. Alaa Abdul-Hussein Saleh / Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Bashara.fadel@uokufa.edu.iq

Abstract

This study dealt with several axes, including the research introduction and its significance ,which lies in the relationship of some physical abilities to the accuracy of scoring, as the research significance lies in identifying the relationship between these physical abilities under study and their relationship to the accuracy of scoring among advanced football players. The researchers see there is a positive relationship between these variables among advanced football players, as well as developing the scoring skill of football players.

Through observation , the researchers watch the matches of Kufa Sports Club in football in the premier tournament , they observed that there is weakness in the accuracy of scoring and the loss of many opportunities by the players of Kufa club team and the researchers think that is due to physical and motor abilities of players which reach the required standard .Scoring skill is so important that make the team win .The researchers aims to find out the causes that negatively affect scoring in order to address them. The research aims to:

1. Identify some of the physical abilities, agility and scoring accuracy of Kufa Football Club players.
2. Identify the nature of the relationship between physical abilities, agility, and accuracy of scoring among the players of Kufa Football Club.

Key words: physical ability, agility, scoring accuracy, football

١- المقدمة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة، والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في أثر الحركة وصولاً إلى المستويات العليا. كما أن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم هو علم التدريب الرياضي الذي له إسهامات ودور مهم وفعال في تطوير الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها.

حيث تعد كرة القدم من الألعاب الفرقية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من إثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً إذ تتطلب انتقائاً عالياً للمهارات الأساسية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء الفريق الواحد من جهة أخرى وهناك عدة قدرات بدنية وحركية تساعد على تطوير المستوى المهاري والبدني للاعب، كانت كرة القدم ومازالت تلعب دوراً كبيراً في كافة الدورات الأولمبية والبطولات القارية حيث تعد اللعبة الشعبية الأولى في كافة أنحاء العالم حيث تأثرت باهتمام الأطفال والفتيان والشباب والكبار وقد أصبحت مباريات كأس العالم الخاصة بها تتأثر باهتمام مئات المدربين من شعوب العالم وإن هذا الاهتمام لم يقتصر على عامة الناس بل نجد هواة وعشاق اللعبة أناس على مراتب عالية في الدولة فغالبية شعوب العالم اتخذت من هذه اللعبة مهرجاناً رياضياً كبيراً على المستوى الرسمي والشعبي وإن الفوز الذي يحققه كل فريق يقف وراء المدرب الكفاء بالدرجة الأولى ونقصد به المدرب المتطلع بالمادة العلمية والعملية.

إن الأهمية المتزايدة التي تلقاها لعبة كرة القدم من الأوساط كافة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب التي تعمل على تطوير اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في عناصر اللعبة كافة.

عموماً فإن القدرات الحركية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بما له من أهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة وذلك من خلال توفر القدرات الحركية الأساسية للياقة البدنية المهمة والتي من أهمها القوة العضلية والسرعة إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق أي إنجاز متقدم بدون هذه العناصر حتى يعمل جاهداً وتحسينها.

وان عدم قدرة اللاعبين بشكل عام على الاداء بنفس الكيفية التي بدأت بها المباراة الى النهاية ، في ما يتعلق بتحركاتهم واداء واجباتهم البدنية والمهارية والخططية داخل الملعب والمناولات والانتقال السريع للهجوم او الدفاع ، ذلك يعود الى ان مستوى القدرات البدنية والحركية لبعض اللاعبين ليست بالمستوى المطلوب وان التهديد هي مهارة مهمة من مهارات كرة القدم وتسهم في تحقيق الفوز للفريق ، ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية ومشاهدتهم لأغلب مباريات الدوري العراقي وبعض مباريات المنتخبات الوطنية وتحليل العديد من المباريات، لاحظوا هناك ضعف في الجانب البدني وهذا الضعف يؤدي الى عدم امكانية اللاعب بالاستمرار بالأداء الى نهاية المباراة ، لذا ارتأى الباحثين على التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية ودقة التهديد للاعبين كرة القدم المتقدمين، لذا رغب الباحثين الخوض في هذه التجربة للتوصل الى الحلول المناسبة لهذه المشكلة . ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على بعض القدرات البدنية والرشاقة ودقة التهديد لدى لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم.
- ٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين القدرات البدنية والرشاقة ودقة التهديد لدى لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم.

٢- اجراءات البحث:

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

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي الكوفة الرياضي المتقدمين للموسم الرياضي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً واختار الباحث (٥) لاعبين كعينة تجربة استطلاعية من نفس المجتمع من مجتمع البحث واختار الباحث عينة التجربة الرئيسية مقدارها (٢٠) لاعب وجاء اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي البسيط (القرعة) من مجتمع البحث ، واستبعد الباحث حراس المرمى البالغ عددهم (٣) لاعبين وذلك لعدم توافق متطلبات البحث مع امكانياتهم والجدول (١) يبين توزيع افراد المجتمع وعينة البحث .

جدول (١) يبين مجتمع وعينات البحث

مجتمع البحث		عينة التطبيق		عينة التجربة الاستطلاعية	
٢٨	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	
	٢٠	%٧٤	٥	%١٤,٨	

٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
 - المقابلات الشخصية .
 - الاختبارات والقياسات .
 - استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .
- ٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- كرات قدم نوع Adidas عدد (٢٠) .
- صافرة تحكم نوع Fox عدد (٢) .
- ساعة توقيت الكترونية صناعة صينية عدد (٢) .
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- شريط قياس متري بقياس (٤٠ م) .
- ميزان طبي الكتروني للطول والوزن .
- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني الصنع .
- آلة تصوير نوع (Canon) عدد (١) .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

بعد اطلاع الباحثان على المصادر المختصة في التدريب الرياضي وكرة القدم عمد الى تصميم استمارة استبيان لتحديد اهم الاختبارات والمختصين في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة القدم لاختيار ما يروونه مناسباً من وجهة نظرهم وذلك عن طريق وضع اشارة (/) ازاء الاختبار الاكثر ملائمة من غيره وبعد جمع الاستمارات من السادة الخبراء وتفريغها ومن خلال تطبيق القوانين الرياضية امكن تحديد اهم الاختبارات والتي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق.

٢-٤-١ تحديد المقاييس والاختبارات المتغيرات:

أولاً: اختبار نلسن للاستجابة الحركية (الموقع الإلكتروني : <http://lamya.yoo7.com>)

- اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون).
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة
- الأدوات المستخدمة: مساحة بطول (٢٠م) وعرض (٢م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت .
- طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٦,٤م) يقوم بإيقاف الساعة .
- التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب.
- ثانياً: اختبار التهديف :
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة القدم، كرات عدد (١٠) ، شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار ، شريط قياس.
- اجراءات الاختبار:
- توضع (١٠) كرات قدم في اماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجزاء ، وكما موضح في الشكل ادناه حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى، على ان يتم اداء الاختبار من وضع الركض.
- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في الكرة رقم (١٠).
- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة اي هدف من الاهداف الاربعة في كل جهة.

- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس الاهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:-

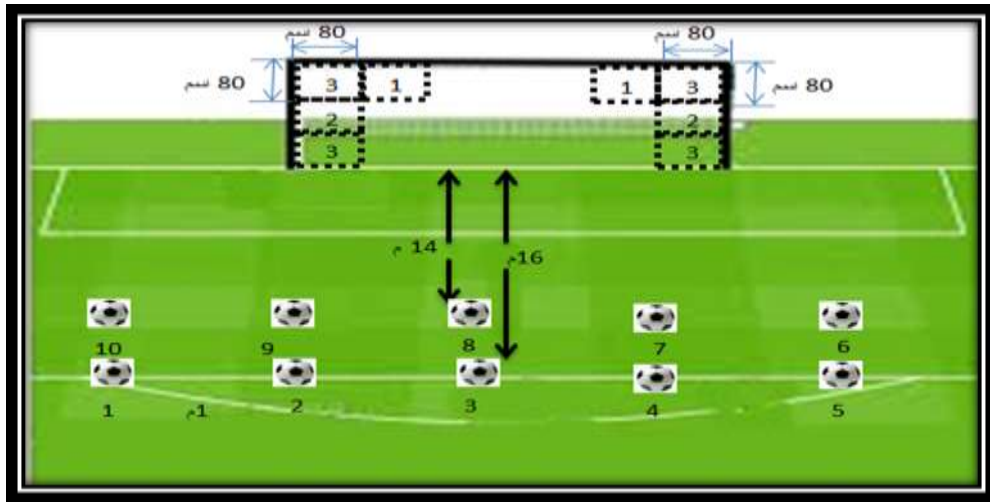
(٣) درجات عند التهديف في مجال رقم (٣)

(٢) درجات عند التهديف في مجال رقم (٢)

(١) درجة عند التهديف في مجال رقم (١)

(٠) صفر في بقية مجالات الهدف الاخرى.

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط



شكل (١) يوضح التهديف بكرة القدم

ثالثاً: القفز العمودي من الثبات (الموقع الالكتروني : <http://lamya.yoo7.com>)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

- الأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (١٥٠)

سم على ان تدرج بعد ذلك من (١٥١) سم الى (٤٠٠) سم ، مانيزيا

- مواصفات الاداء: يغمس المختبر اصابع اليد المميزة في الماغيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه . من وضع الوقوف يؤرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتهما اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثي العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها

- التوجيهات:

١- عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع الكعبين من الارض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الاخرى اثناء وضع العلامة ، اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة

٢- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (اذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .

٣- لكل مختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر .

رابعا : الجري المتعرج على شكل (٨) (الموقع الالكتروني : <http://lamya.yoo7.com>)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات: ساعة إيقاف ، خمس شواخص ، يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات (٨٠، ٤ × ٣ م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس - وصف الاداء : عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (٨) ، ويحسب الزمن .

خامسا : اختبار العدو (٦٠) م (الموقع الالكتروني : <http://lamya.yoo7.com>)

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى

- الاجراءات:

- يفضل اشتراك اثنين من المتسابقين

١- تحدد منطقة الساق بخطين احدهما بداية والآخر النهاية بحيث تكون المسافة بينهما ٦٠ م

٢- يقف المتسابقون خلف خط البداية من وضع الاستعداد.

٣- يقوم منظم السباق برع يده وينادي (استعداد) ثم يخفض ذراعه ويأمر بالانطلاق وتلك هي علامة بداية حساب الزمن وتشغيل ساعة الايقاف

يجري المختبر بأقصى سرعة لديه لقطع خط النهاية. نتيجة السباق تحسب على اساس الوقت الذي ستغرقه والمتسابق من لحظة اشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل الزمن الاخر ب(١، ٠) من الثانية.

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث وبعده (٥) لاعبين في يوم ٢٥/١٢/٢٠١٩ حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:

- ١- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها
- ٢- تنظيم فريق العمل المساعد ، والإرشادات المطلوبة .
- ٣- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات المهارية .
- ٤- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد منها قام الباحثين بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس على مجتمع البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين ٤/١/٢٠٢٠ ، إذ كانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي:-

اختبار نلسن للاستجابة الحركية.

١- اختبار مهارة دقة التهديف بكرة القدم .

٢- القفز العمودي من الثبات

٣- الجري المتعرج على شكل

٤- اختبار العدو (٦٠) م

٢-٤-٤ الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل

نتائج البحث ومنها:-

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- الوسيط .

- اختبار (t) للعينات المترابطة .

- اختبار (t) للعينات المستقلة .

- معامل الارتباط بيرسون .

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢)

اسم النادي	عدد المباريات	عدد ضربات التهديف الكلي	عدد ضربات التهديف الناجحة	النسبة المئوية للنجاح	عدد ضربات التهديف الفاشلة	النسبة المئوية للفشل
نادي الكوفة الرياضي	١٢	٥٢	١٤	%٢٦,٩٢	٣٨	%٧٣,٠٧

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان عن طريق المشاهدة الميدانية لمباريات نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم تبين من خلال جدول (٢) المذكور أعلاه ان النسبة المئوية لحالات الخطأ اكبر من النسبة المئوية لحالات النجاح حيث كانت نسبة الفشل بدقة التهديف وعدم تنمية القدرات الحركية والبدنية بنسبة %٧٣,٠٧ ونسبة النجاح للتهديف الناجح هي %٢٦,٩٢

جدول (٣)

عدد ضربات التهديف جانب منطقة الجزاء	ضربات التهديف الناجحة	النسبة المئوية للنجاح	ضربات التهديف الفاشلة	النسبة المئوية للفشل	عدد ضربات التهديف جانب منطقة الجزاء	ضربات التهديف الناجحة	النسبة المئوية للنجاح	ضربات التهديف الفاشلة	النسبة المئوية للفشل
٣٤	٨	%٢٣,٥٢	٢٦	%٧٦,٤٧	١٨	٦	%٣٣,٣٣	١٢	%٦٦,٦٦

يتبين من الجدول (٣) ان نسبة النجاح لضربات التهديف الناجحة الواقعة امام منطقة الخبراء اكبر من نسبة النجاح لضربات التهديف الناجحة من جانب منطقة الجزاء حيث ظهر من الجدول (٣) ان نسبة النجاح لضربات التهديف من امام منطقة الجزاء هي %٣٣,٣٣ ونسبة ضربات التهديف الفاشلة هي %٦٦,٦٦ ونسبة ضربات التهديف الناجحة من جانب منطقة الخبراء هي %٢٣,٥٢ ونسبة ضربات التهديف الفاشلة هي %٧٦,٤٧.

يتبين من الجدول (٢) ان النسبة المئوية للضربات الفاشلة هي ٧٣,٠٧% والنسبة المئوية لضربات التهديف الناجحة هي ٢٦,٢٩% والملاحظ ان نسبة حالات الخطأ بشكل عام أكبر من نسبة حالات النجاح كما ظهرت النتائج ان نسبة حالات الخطأ عالية جداً لمعظم لاعبي عينة البحث وان لاعبي هذا الفريق لديهم ضعف في دقة التهديف من كل الزوايا في منطقة الجزاء وهذا يعكس مدى افتقار الفريق الى لاعب أو أكثر يجيد ضربات التهديف على المرمى بإتقان وذكاء ميداني كما ان هذا ناتج عن قلة اعطاء الاهمية الكاملة والتركيز على عدم تطوير القدرات الحركية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الكوفة الرياضية والتركيز على تنفيذ هذه الضربات اثناء الوحدات التدريبية.

علماً ان ضربات التهديف تعد فرصة ثمينة منحها قانون كرة القدم لإحراز هدف ، ويشير حنفي محمد (١٩٧٧) الى ان ضربة التهديف قد تحدد نتيجة المباراة لو تصرف الفريق المهاجم بمهارة وذكاء.

وتبين من الجدول (٣) ان نسبة الفشل لضربات التهديف الفاشلة من جانب منطقة الجزاء ٧٦,٧٤% ونسبة النجاح لضربات التهديف الناجحة هي ٢٣,٥٢% ونسبة الفشل لضربات التهديف الفاشلة من امام منطقة الجزاء هي ٦٦,٦٦% ونسبة نجاح ضربات التهديف الناجحة من امام منطقة الجزاء هي ٣٣,٣٣% وهي اعلى من نسبة النجاح لضربات التهديف الناجحة من جانب منطقة الجزاء وسبب ذلك هو عدم اتقان اللاعبين التهديف من جانب منطقة الجزاء، وان معظم لاعبي فريق عينة البحث لديهم ضعف في تنفيذ واستثمار هذه الضربة ويعزى سبب ذلك الى افتقار الفريق الى التصرف الخططي الجيد لمهارة التهديف.

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- الفريق ضعيف في تطبيق ضربة التهديف اتجاه هدف الفريق ضعيف في جوانب الملعب وامام المرمى وحالة الوسط بالتهديف.
- ٢- استخدام اسلوب واحد في تنمية بعض القدرات الحركية والبدنية.
- ٣- وجد تفاهم بين اللاعبين عند اداء التهديف.
- ٤- التهديف نحو المرمى دون دقة وبقوة.
- ٥- توجد هنالك فروقات بين لاعبي نادي الكوفة من شخص الى اخر في كل من عنصر السرعة والرشاقة والقوة.
- ٦- توجد هناك فروق بين لاعبي نادي الكوفة الرياضي في مراكز اللعب في عنصر القوة والرشاقة والسرعة.

٢-٤ التوصيات:

- ١- يوصي الباحثان المسؤولين عن لعبة كرة القدم في الاتحاد المركزي العراقي لتكوين لجنة فنية متخصصة تكون مهمتها تنفيذ وتطبيق هذه الاختبارات المستخدمة في البحث عن لاعبي اندية الدرجة الاولى في مراحل العمر المختلفة.
- ٢- يوصي الباحثان ان تكون فترة الاعداد لفريق كرة القدم على الاقل سبعة اسابيع عند التخطيط لتدريب لاعبي كرة القدم ويجب الاهتمام بجميع جوانب القدرات البدنية والحركية والمهارية والخطط النفسية.
- ٣- يوصي الباحثان بتطبيق الاختبارات والمقاييس كجزء اساسي للبرامج الحديثة للإعداد والتدريب من اجل تطوير مستويات اللاعبين المختلفة اعمارهم.
- ٤- يوصي الباحثان مدربي الاندية بعدم التركيز على عنصر بعينه من القدرات البدنية والحركية او على مهارة معينة بل ضرورة الاهتمام بكافة القدرات البدنية والحركية عند التدريب لغرض تنميتها.
- ٥- يوصي الباحثان بوضع خطط تدريب زمنية على اسس علمية مقننة لتنمية القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الكوفة الرياضي.
- ٦- التركيز على تنمية وتطوير المهارات الاساسية وبالخصوص مهارة التهديف من كل جوانب منطقة الجزاء لأنها هي مفتاح نجاح الفريق.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ أحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
- احمد محمد احمد، دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة في اليمن، رسالة ماجستير، ٢٠٠٢م.
- باسل عبد المهدي ؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة : (باريس ، a.a.m ، ١٩٩٦).
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- بطويسي احمد ومنسي ناجي، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي.
- حسن معوض، اسس التربية البدنية، مصر .
- حلمي ابراهيم، تطوير الرياضية والترويج.
- حنفي محمد ، ١٩٧٧، كلية الدراسات العربية، جامعة القرويين.
- درويش وحسانين ، دراسة القدرات البدنية، ١٩٨٤.
- ريسان محمد خريط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضي، ١٩٨٦ .
- سامي الصفار: الاعداد الفني بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤.
- سامي محمد مسلم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠
- سليمان علي حسن ؛ المدخل في علم التدريب : (الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣) .
- ضياء جابر محمد: اثر فاعلية التمرين خلال مرحلتي دورة الايقاع الحيوي البدنية في تنمية وتعليم بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى الناشئين بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦
- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، دار الكتب للنشر ، ١٩٩٩).
- عبد نور نجم، دليل الجمهور في كرة القدم، العراق.
- عثمان عدنان عبد الصمد البياتي ؛ اثر الانقباضين العضليين الثابت والمتحرك على بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي-نظريات-تطبيقات ، ط٩ : (مصر ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩) -
- قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) .

- قاسم حسن حسين ؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥).
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ؛ التدريب العضلي الايوزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩) .
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : (مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧).
- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : (الأردن ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٤).
- محمد حامد، كرة القدم مبادئها واصول تدريسيها، مصر .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٢ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢).
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، دار المعارف ، ١٩٧٩).
- محمد حسين علاوي ، ومحمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية.
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨).
- محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ١ : (بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠).
- محمد قصال ، كيف تكسب الرياضة البدنية ، مصر .
- محمد لطيف فرج حسين، فن كرة القدم، مصر .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨).
- منصور جميل العنكي وآخرون ؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥).
- نزار طالب محمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب ، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط ٤ (الكويت، وكالة المطبوعات ١٩٧٨).
- الموقع الالكتروني: www.bdnia.com
- الموقع الالكتروني <http://lamya.too7.com>