

نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية وعلاقتها بدقة التمريرات (القصيرة والمتوسطة والطويلة) لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب

م.م. هاوكر سالار احمد

لقد جعلت الدراسات والبحوث العلمية تقدماً ملحوظاً في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم وخاصة من النواحي البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها، ومن أجل جعل اللعبة تتقدم وتتعمق فلا بد من اختلاط بين العلوم الأخرى من أجل الارتقاء باللاعبين للمستويات العليا، وليس من السهل الوصول إلى تلك المستويات ما لم يتم استخدام طرق ووسائل تمكن من وصول إلى أيجاد حلول وبدائل تمكن المدرب من اجتياز المعوقات التي تعترضه خلال عملية التدريب، وأن الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تُعزى أهمية القوة إلى كونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطاً وثيقاً مثل القوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتحمل، فضلاً عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية

(٢ : ٨٥). تعد التمريرات لغة لعبة كرة القدم حيث إن إجادة التمريرات أثناء المباراة يساعد الفريق في اختراق صفوف الفريق المنافس بأقل جهد وبأقل زمن ممكن حيث تحتاج المهارات إلى إتقان الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية التي تعد إحدى أسس الصفات البدنية الأخرى، حيث أن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعدم وصول اللاعب إلى المستوى الرياضي الجيد (٣ : ٢٨٨).

وتعد التمرير أهم المهارات الهجومية التي تمكن الفريق من تحقيق الفوز إذا ما قام بإتقان هذه المهارة بالشكل المطلوب، وتعد الدقة من الأمور المهمة التي من خلالها يستطيع الفريق التحكم باللعب طوال مدة المباراة والسيطرة على الملعب من خلال تأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسبة مساهمة أنواع القوة العضلية بدقة التمريرات لأن التمرير تعد عصب اللعب الجماعي في لعبة كرة القدم . وتطورت لعبة كرة القدم وخاصة في الآونة الأخيرة من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي تتم على الفرق الرياضية وخاصة اللاعبين الذين لهم الدور الأساسي في هذا الجانب وإن التطور الحاصل في مجالات التدريب الرياضي تعد من أهم ركائز في تحسين وتطوير اللاعبين من أجل الحصول على لاعبين ذوي الخبرة.

وتعد التمرير عصب لعبة كرة القدم لذلك على المدربين والمختصين الاهتمام بالتمرير لأنه يساعد على تقليل الجهد والوقت لدى اللاعبين وذلك تمكنه من التقدم وإحراز تسجيل الهدف بشكل أسرع ومنظم، وتعد القوة العضلية عنصراً رئيسياً ومؤثراً في الأداء المهاري أثناء التدريب والمنافسات والتي تلعب دوراً في المهارات الأساسية التي تعد من أهم العناصر الأساسية والمؤثرة في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته لفرق الأندية وخاصة فئة الشباب ومشرفاً وجد من خلال متابعته للمباريات أن كثير من الفرق يفشلون في تمريراتهم أثناء المباراة وهذا يجعل الفرق مستوياتهم متباينة من مباراة لآخر.

وتكمن مشكلة البحث في مدى مساهمة أنواع القوة العضلية بدقة التمريرات لدى لاعبي الشباب بحيث يعتبر فئة الشباب من الفئات العمرية التي لا بد أن يتابع من قبل المختصين والباحثين وإن دقة التمرير لا يتم إلا إذا أمتلك اللاعب المهارة بالشكل المطلوب. ويهدف البحث إلى

١. التعرف على العلاقة بين بعض أوجه القوة العضلية ودقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.

٢. التعرف على نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.

The contribution of some of the muscle strength and its relationship to accurately passes (short, medium and long) to the football players to the category of young people

M. M. Howcar Salar Ahmed

I have made studies and scientific research made significant progress in team sports, including football, especially physical, skill and career and other, in order to make the game progressing and deepening must be mixing between the other sciences in order to improve the players for the upper levels, and not easy to reach those levels are is not used, the ways and means to enable access to find solutions and alternatives to enable the coach to pass the obstacles encountered during the training process, and physical attributes are the foundation and the basis of the basic skills and the qualities of muscular strength and attributed the importance of power to being associated with some components of motor physical closely related, such as special force speed, and speed the transition, and endurance, as well as by the public health and mental state (2: 85).

Longer passes the language of the game of football, where the master passes during the game helps the team to break the ranks of the opposing team with less effort and less time as possible where you need the skills to master the physical attributes, especially muscle strength, which is one of the foundations of physical attributes of other, as the inability to show the muscle strength affect the mastery and development of performance skills and the lack of access to the player's sporting good (3: 288).

The scroll most important skills of offensive team was able to win if he diligently this skill as required, and is the accuracy of important things from which the Panel can control play for the duration of the game and control the pitch by securing access the ball to the right place before they are vulnerable Cutting by the opponent.

The importance of research to identify the contribution of types of muscle strength accurately passes because the scroll is the backbone of the team play in the game of football.

And developed the game of football, especially in recent studies and scientific research that are on sports teams, especially the players who have a primary role in this aspect and the development in the areas of sports training is one of the most important pillars in the improvement and development of players in order to get players with experience.

The scroll backbone of the game of football to that of the coaches and specialists interest scroll it helps to reduce the effort and time to the players and so enable him to progress and make goal more quickly and orderly, and is the muscle power a key and influential role in skill performance during training and competition, which plays a role in the basic skills is one of the most basic elements and influential in the development of the skills of football players.

It is through the experience of the researcher and follow-up for teams, clubs and especially the youth and supervisor found through follow-up of games that many of the teams fail to Their passing during the game and this makes the difference varying levels of the game to another.

The research problem lies in the contribution of types of muscle strength accurately passes to the young players so that is the youth of the age groups that must be followed up by Almokhtsaan, researchers and the slider is not accurate unless you own a player's skill as required.

The research aims to

1. Identify the relationship between some aspects of muscle strength and accuracy of passes with the football players to the category of youth.
2. Identify the contribution of some of the muscle strength accurately passing the football players to the category of youth.

لقد جعلت الدراسات والبحوث العلمية تقدماً ملحوظاً في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم وخاصة من النواحي البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها، ومن أجل جعل اللعبة تتقدم وتتعمق فلا بد من أختلاط بين العلوم الأخرى من أجل الارتقاء باللاعبين للمستويات العليا، وليس من السهل الوصول إلى تلك المستويات ما لم يتم استخدام طرق ووسائل تمكن من وصول إلى أيجاد حلول وبدائل تمكن المدرب من اجتياز المعوقات التي تعترضه خلال عملية التدريب، وإن الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تُعزى أهمية القوة إلى كونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطاً وثيقاً مثل القوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتحمل، فضلاً عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية (٢ : ٨٥).

تعد التمريرات لغة لعبة كرة القدم حيث إن إجادة التمريرات أثناء المباراة يساعد الفريق في إختراق صفوف الفريق المنافس بأقل جهد وبأقل زمن ممكن حيث تحتاج المهارات إلى إتقان الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية التي تعد إحدى أسس الصفات البدنية الأخرى، حيث أن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعدم وصول اللاعب إلى المستوى الرياضي الجيد (٣ : ٢٨٨).

وتعد التمرير أهم المهارات الهجومية التي تمكن الفريق من تحقيق الفوز إذا ما قام بإتقان هذه المهارة بالشكل المطلوب، وتعد الدقة من الأمور المهمة التي من خلالها يستطيع الفريق التحكم باللعب طوال مدة المباراة والسيطرة على الملعب من خلال تأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسبة مساهمة انواع القوة العضلية بدقة التمريرات لأن التمرير تعد عصب اللعب الجماعي في لعبة كرة القدم.

تطورت لعبة كرة القدم وخاصة في الآونة الأخيرة من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي تتم على الفرق الرياضية وخاصة اللاعبين الذين لهم الدور الأساسي في هذا الجانب وان التطور الحاصل في مجالات التدريب الرياضي تعد من أهم ركائز في تحسين وتطوير اللاعبين من أجل الحصول على لاعبين ذوي الخبرة. وتعد التمرير عصب لعبة كرة القدم لذلك على المدربين والمختصين الاهتمام بالتمرير لانه يساعد على تقليل الجهد والوقت لدى اللاعبين وذلك تمكنه من التقدم واحراز تسجيل الهدف بشكل أسرع ومنظم، وتعد القوة العضلية عنصراً رئيسياً ومؤثراً في الاداء المهاري أثناء التدريب والمنافسات والتي تلعب دوراً في المهارات الأساسية التي تعد من أهم العناصر الأساسية والمؤثرة في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم. ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته لفرق الاندية وخاصة فئة الشباب ومشرفاً وجد من خلال متابعته للمباريات أن كثير من الفرق يفشلون في تمريراتهم أثناء المباراة وهذا يجعل الفرق مستوياتهم متباينة من مباراة لآخر. وتكمن مشكلة البحث في مدى مساهمة أنواع القوة العضلية بدقة التمريرات لدى لاعبي الشباب بحيث يعتبر فئة الشباب من الفئات العمرية التي لا بد أن يتابع من قبل المختصين والباحثين وان دقة التمرير لا يتم إلا إذا أمثلت اللاعب المهارة بالشكل المطلوب.

٣-١ أهداف البحث :-

٣. التعرف على العلاقة بين بعض أوجه القوة العضلية ودقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.
٤. التعرف على نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية بدقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.

٤-١ فروض البحث :-

١- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين بعض أوجه القوة ودقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.

٢- هناك تباين في نسبة مساهمة أنواع القوة العضلية بدقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.

٥-١ مجالات البحث :-

١- المجال البشري : لاعبو نادي سيروان الجديد الرياضي في محافظة السليمانية لفئة الشباب.

٢- المجال الزمني : ١٥ / ١١ / ٢٠١٠ - ٢٢ / ١٢ / ٢٠١٠ م

٣- المجال المكاني : ملعب نادي سيروان الجديد الرياضي بكرة القدم.

١-٢ الدراسات النظرية :

٢-١-١ القوة العضلية وأنواعها:

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (٢٠ : ١٧٧)، والقوة العضلية واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز لاعبي كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من مواقف اللعب، ولو أن الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تتطلب إلى حد كبير من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة - إلا أن الأشكال المختلفة من القوة هي ضرورية ويجب تطويرها خلال عملية الاعداد. وتعرف أيضاً بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (٢٠ : ١٧٧)، وتعرف أيضاً بقدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها" (١٥ : ٩١)، والقوة العضلية واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث تلعب دوراً بالغ الأهمية في لعبة كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من مواقف اللعب،

٢-١-١-٢ القوة الانفجارية:

تعرف القوة الانفجارية بأنها "عبارة عن قدرة العضلة في التغلب على أقصى مقاومة مع تميز الأداء بالسرعة العالية بنفس الوقت ولمرة واحدة" (٩ : ١٧٦)، ويقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (١٢ : ٢٠).

٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة:

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة قدرة الجهاز العضلي والعصبي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي عامل مهم أيضاً للاعب الرياضية التي يتطلب فيها انقباض العضلة وانقباضها في وقت قصير مثل في فروع القفز والرمي إذا يعتبر هذا النوع من القوة الحركية من نوعين هما صفة القوة والسرعة. (١٠ : ٤٢ - ٦٩)، وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند انقباض العضلات في التسلط على مقاومة "أي تظهر في حالتها التسلط والمقاومة والربط بينهما" (٢٥ : ٢١٥)

٢-١-٢ التمريرات في كرة القدم:

"تعد التمرير من أهم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم نظراً لأنه الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة والفريق الذي يجذب أفراد التمرير ويستخدمونه كثيراً بنجاح غالباً ما يتصف باللعب الجماعي، ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة كما لا شيء يبني الثقة لدى أفراد الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين" (٢١ : ١٢)، وإن استخدام هذه المهارة يجعل اللاعبين في احتفاظ بلياقتهم البدنية ويساعد الفريق في احتفاظ على استقرار تكتيك الفريق ويساعد الفريق بأن يشعروا بارتياح وذلك لاحتفاظهم الكرة طوال مدة المباراة، حيث في كثير المبارات التي يفوز فيها الفريق فإن ذلك الفريق هو الفريق الذي يتميز بالسيطرة واحتفاظ بتمريراتهم أثناء المباراة.

1-2-1-2 التمرير القصير:

تعد التمرير القصير من التمريرات الضرورية التي من المستحسن استخدامها من قبل أفراد الفريق وخاصة في الثلث الأخير لساحة الفريق المنافس وذلك لتفكيك خط الفريق المدافع بشكل التمرير (واحد - اثنتان) وتبادل المراكز أو بشكل مثلث هات وخذ، حيث يحاول الفرق المتقدمة إتقان هذا النوع من التمرير الذي يعتبر من أهم أنواع التمريرات التي تستخدم لمحاولة اختراق صفوف الفريق المنافس.

إن هذا النوع من التمرير يحتاج إلى لاعبين يمتازون بتكنيك جيد عالي بهذه المهارة وتستخدم هذه المهارة من بدايه الهجوم للفريق وتحتاج إلى مساحات قصيرة وتقارب بين اللاعبين، والهدف من هذه المهارة هو خلق فراغات في الملعب وسهولة في اللعب والوصول إلى ساحة الفريق المنافس بصورة منتظمة لخلق فرصه التهديد.

"(مسافتها حوالي (١٠-١٥ م) وإن كثرة التمريرات من هذا النوع لاتعطى فوائد خطية لأن الفريق لايربح منطقة واسعة من الملعب ولايمكنه ان يوجد منطقة خالية من رقابة المنافس، ومن المحتمل ان يقطع المنافس هذه المناولة الشخصية ولايجب استخدام هذا النوع من التمريرات من قبل لاعبي خط الدفاع ولأنها خطيرة اذا ماقطعت" (٧ : ٢٩٣).

٢-٢-١-٢ التمرير المتوسط:

"هو من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن هذه اللعبة لعبة جماعية تحتاج إلى تعاون الفريق ككل من أجل هدف واحد وهو مبتغى كل من يلعب في الملاعب، وبواسطة التمرير يتسنى للفريق المهاجم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل إصابة فيه، والتمرير يمثل لسان لعبة كرة القدم فكلما ازداد اللسان غنى أصبحت لديه القدرة على إيصال ما يفكر فيه بسهولة ويسر، والتمرير عبارة عن عماد لعبة كرة القدم حيث لا يستطيع أي لاعب لوحده الوصول إلى المرمى ومحاورة كل لاعبي الفريق المنافس"

"(١٨ : ٢٢). يحتاج اللاعب عند أداء هذه المهارة إلى بذل مزيد من القوة لرفع الكرة في الهواء عند إرسال الكرة إلى المسافات المتوسطة ، لذلك يتميز بالصعوبة عند تنفيذها بدقة وتعطي التمريرة المثالية إلى احد افراد الفريق أفضلية على دفاعات الخصم(٤ : ١٣)، إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية ، كما إنها تكسب الفريق الثقة بالنفس وتزرع ثقة الفريق المنافس بنفسه ، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة(١ : ٥٧)، ويستخدم التمريرات السريعة المتوسطة في الهجمات المرتدة وعندما يكون دفاع الفريق المنافس متقدماً مع الهجوم، وكذلك تلعب خلف دفاع الفريق المنافس عندما يكون لدى الفريق المهاجم لاعب أو أكثر سريع وتستخدم كذلك في الكرات العكسية، وفي الركلات الركنية وتغيير اتجاه الهجوم وغيرها.

٢-١-٢-٣ التمرير الطويل:

إن لعبة كرة القدم تتميز باختلاف تنفيذ جميع المهارات الأساسية وباختلاف أنواعها بحيث يتطلب من الفريق في كثير من الأحيان أداء تمريرات طويلة لكي يكون تكتيكة غير مكشوفة للفريق المنافس، فالتمرير الطويل بشكل طولي أو عرضي أو قطري يجعل الفريق مسيطرًا على الملعب ولكن يجب إتقانه ولا يستخدم بشكل مفرط لأن استخدامه يجب أن يكون في وقته المناسب.

"يلعب التمرير الطويل دوراً هاماً في كسب مساحات كبيرة من الملعب، كما يمكن بواسطته التخلص من عدد كبير من المدافعين وكذلك استغلال المساحات الخالية خلفهم، كما تفيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعة الأجنحة ويمكن استخدام التمرير الطويل بعرض الملعب في منطقة الجزاء المنافسين في انها هجمات الفريق حيث تشكل مثل هذه التمريرات العرضية خطورة كبيرة على المرمى، وبالرغم من أهمية التمريرات الطويلة إلا أن استخدامها بصورة مغالا فيها أو في المواقف غير المناسبة يؤدي إلى صعوبة بناء الهجمات خاصة إذا اتسمت هذه التمريرات بعدم دقتها"(٢١ : ٢٠-٢١):

٢-١-٣ دقة التمريرات في كرة القدم:

الدقة لها دور فعال في أداء المهارات الأساسية ولاسيما مهارة التمرير لأنها المهارة الوحيدة التي تمكن الفريق من الوصول إلى هدف المنافس وتكميل الجملة التكتيكية التي توضع من قبل المدرب. وتعرف الدقة " بأنها قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين" (٢٦ : ١٥٨) ويتطلب الأمر أن تكون الإرشادات العصبية الواردة إلى العضلات المقابلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف ، فأذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة (١٧ : ٤٤٧).

كما إنها تعبر عن قابلية الفرد في السيطرة على التوافق الحركي المعقد وتعني أيضاً تقليل الانحرافات أو الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل (٢٤ : ٦٧-٦٨). إن التمريرات الدقيقة وفي الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد هي عصب اللعب الجماعي في نقل الكرة تجاه هدف الخصم بأسرع وقت، واللعب الجماعي هو التقويم الحقيقي لقدرة الفريق على الأداء القوي أو الضعيف أثناء المباراة وإن ما يحدد شكل اللعب الجماعي ونوعية المباراة هو مقدار فهم كل لاعب للواجبات الخطئية وسرعة اللعب في الجري الحر بدون كرة لاختزال المكان المناسب ثم بدقة وأتقان المناولات.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

دراسة مكي محمود حسين الراوي وضياء زكي ابراهيم (٢٢):

عنوان الدراسة:

" نسب مساهمة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل في سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش "

- هدف الدراسة التعرف على :

- ١- التعرف على نسبة مساهمة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل في سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش
 - ٢- التوصل إلى معادلتين للتنبؤ بسرعة ودقة الطعن من خلال كل من السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل.
 - ٣- تصميم اختبار لقياس السرعة الحركية للاعبين المباراة.
- وقد شملت عينة البحث (٦٩) طالباً للمرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، وقد تم استخدام ٣ اختبارات (اختبار لقياس صفة السرعة الحركية واختبار لقياس مرونة بعض المفاصل المشاركة في حركة الطعن بسلاح الشيش واختبار لقياس سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش)، ومن خلال معالجة البيانات احصائياً

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- أظهرت النتائج وجود ثمانية نماذج لنسب مساهمة مرونة بعض مفاصل الجسم بسرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش .

- ٢- في ضوء النماذج النهائية التي مثلت المساهمة المعنوية أمكن التوصل الى تسع معادلات تنبؤية خاصة بسرعة ودقة الطعن بدلالة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل المشاركة بحركة الطعن بسلاح الشيش .
- ٣- في ضوء النماذج النهائية التي مثلت المساهمة المعنوية أمكن التوصل الى ثمان معادلات تنبؤية خاصة بسرعة ودقة الطعن بدلالة مرونة بعض المفاصل المشاركة بحركة الطعن بسلاح الشيش .
- ٤- إن الاختبار الذي صممه الباحثان أثبت صلاحيته لقياس السرعة الحركية للاعب المباراة.
- ٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لكونه حل مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة السليمانية بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١٠) والبالغ عددهم (٨٤) لاعبا، أما اختيار عينة البحث فتم اختيارهم بصورة عمدية المتمثلة بنادي سيروان الجديد الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب المتكون من (٢٤) لاعبا وأستبعد الباحث حراس المرمى وعددهم (٣) حراس واللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الأستطلاعية لاختبارات اوجه القوة العضلية ودقة التمريرات والبالغ عددهم (٣) لاعبين وعليه بلغت حجم العينة (١٨) لاعبا وبذلك أصبحت نسبة العينة (٢١,٤٢ %) من المجتمع الأصلي للبحث.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية.

- الاستبيان.

- المقابلات الشخصية.

- ساعة توقيت (عدد ٣).

- شريط قياس طوله ٥٠ متر.

- شواخص عدد (٤) .

- طباشير.

- حبال.

- صافرة

- ملعب كرة القدم

٣ - ٤ تحديد متغيرات الدراسة :-

٣ - ٤ - ١ تحديد المؤشرات المبحوثة :

من أجل تحديد بعض اوجه القوة العضلية في لعبة كرة القدم لفئة الشباب قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع عدد من خبراء(*) ذوي الاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي - كرة القدم، وفي ضوء نتائج المقابلات، تم تحديد (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة).

٣ - ٤ - ٢ تحديد الاختبارات المستخدمة :

لتحديد اختبارات البحث قام الباحث بأعداد مجموعة من الاختبارات لغرض عرضها على المختصين ضمن اختصاص الاختبارات والقياسات لاختيار اختبارات أوجه القوة العضلية وأنواع التمريرات (القصيرة والمتوسطة والطويلة) وما يتلاءم مع طبيعة البحث وقد وضع الباحث هذه الاختبارات في استبيان يشمل محورين:

- الاختبارات المهارية (أنواع التمريرات).
- اختبارات البدنية (بعض أوجه القوة العضلية).

٣-٤-٢-١ الاختبارات المهارية (أنواع التمريرات):

١- التمرير القصير: لقياس دقة التمرير القصير. (٧ : ٢١٦-٢١٧)

٢- التمرير المتوسط: لقياس دقة التمرير المتوسط. (٦ : ٨٢)

٣-التمرير الطويل: لقياس دقة التمرير الطويل. (١٩ : ١٨٩)

٣-٤-٢-٢ اختبارات البدنية (القوة العضلية):

١- الوثب الطويل من الثبات : لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. (٥ : ١٤٧)

٢- الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثوانٍ : لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن. (١٦ : ٣١٦)

٣-الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (لكلا الرجلين) : لقياس القوة المميزة بالسرعة. (١٤ : ١٢٩)

(*)

أ.د ياسين طه الحجاز	جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية
أ.د زهير قاسم الخشاب	جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية
أ.م.د. هه فال خورشيد رفيق	جامعة السليمانية/كلية التربية الرياضية

وقد اعتمدت الباحث في اختيار الاختبار المناسب على الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة من بين الاختبارات المرشحة وبعد جمع الاستبيانات وتفريغها وترتيبها اخذ الباحث بالاختبارات الخاصة ببعض اوجه القوة العضلية وأنواع التمريرات (القصيرة والمتوسطة والطويلة).

٣-٤ الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

من أجل إيجاد النثر العلمى للاختبارات التى اعتمدت للبحث أجرى الباحث معاملات الثبات والصدق كما يلي:

جدول (١)

يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق
١	الوثب الطويل من الثبات: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٠,٩٦	٠,٩٧
٢	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثوانٍ: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	٠,٣٣	٠,٣٧
٣	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م : قياس القوة المميزة بالسرعة	٠,٨٣	٠,٩١
٤	التمرير القصير: قياس دقة التمرير القصير	٠,٨٩	٠,٩٤
٥	التمرير المتوسط: قياس دقة التمرير المتوسط	٠,٩١	٠,٩٥
٦	التمرير الطويل: قياس دقة التمرير الطويل	0.66	0.68

يتبين من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط دالة مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات وصدق عالية.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/١١/١٥ وأجرى الباحث التجربة على (٣) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الغرض من هذه التجربة هو من أجل سلامة الإجراءات التي يمكن للباحث معرفة السليبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها في الاختبار القادم وكذلك للتعرف على ما يأتي:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث.
- التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية.

٣-٦ التجربة النهائية :

بعد استكمال كل الإجراءات اللازمة والتأكد من الأسس العلمية للاختبار قام الباحث وبصحبة فريق العمل بتطبيق تجربة البحث النهائية على مدى يومين، حيث تم إجراء التجربة النهائية بتاريخ ٢١ - ٢٢/١١/٢٠١٠ وتضمنت التجربة ما يأتي وحسب ورودها :

اليوم الاول: تضمن اختبارات المهارية (لدقة التمريرات):

- اختبار دقة التمرير القصير.
- اختبار دقة التمرير المتوسط.
- اختبار دقة التمرير الطويل.

اليوم الثاني: تضمن اختبارات البدنية (لبعض أوجه القوة العضلية):

- قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (رجل اليمين واليسار).
- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث العمليات الإحصائية التالية في معالجة بيانات البحث:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط.
- الانحدار الخطي البسيط.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج :

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث :

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
---	-----------	---------------	-------------------

١	التميرير القصير: قياس دقة التمرير القصير / درجة	11.5000	3.72985
٢	التمرير المتوسط: قياس دقة التمرير المتوسط / درجة	7.1667	2.74933
٣	التمرير الطويل: قياس دقة التمرير الطويل / درجة	22.8889	9.71287
٤	الوثب الطويل من الثبات: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين / سم	2.2989	.14664
٥	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثوانٍ: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن / درجة	3.9444	.53930
٦	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م : قياس القوة المميزة بالسرعة (للرجل اليمين) / ثا	6.4511	.66260
٧	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م : قياس القوة المميزة بالسرعة (للرجل اليسار) / ثا	6.5850	.67589

يتبين من الجدول (٢) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للتمرير القصير (11.5000) بأنحراف معياري (3.72985)، وبلغ الوسط الحسابي للتمرير المتوسط (7.1667) بأنحراف معياري (2.74933)، وبلغ الوسط الحسابي للتمرير الطويل (22.8889) بأنحراف معياري (9.71287).

أما بالنسبة لبعض أوجه القوة العضلية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية (2.2989) بأنحراف معياري (.14664)، وبلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (3.9444) بأنحراف معياري (.53930)، وبلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين (6.4511) بأنحراف معياري (.66260)، وبلغ الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار (6.5850) بأنحراف معياري (.67589).

الجدول (٣)

يبين الجدول التالي معامل الارتباط التمرير القصير ببعض أوجه القوة العضلية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدالة
١	الوثب الطويل من الثبات مع التمرير القصير	-.283	٠,٢٥٥
٢	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثوانٍ مع التمرير القصير	.336	٠,١٧٢
٣	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (للرجل اليمين) مع التمرير القصير	.467	٠,٠٥١

٤	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (للرجل اليسار) مع التمرير القصير	-0.075	٠,٧٦٦
---	---	--------	-------

يتبين من الجدول (٣) معامل الارتباط لمتغير التمرير القصير، حيث بلغت معامل الارتباط الوثب الطويل بالتمرير القصير (-0.283) وبلغ معامل الارتباط الجلوس من الرقود بالتمرير القصير (0.336)، وبلغ معامل الارتباط الحجل على رجل اليمين بالتمرير القصير (0.467)، وبلغ معامل الارتباط الحجل على رجل اليسار بالتمرير القصير (-0.075).

الجدول (٤)

يبين الجدول التالي معامل الارتباط التمرير المتوسط بوجه القوة العضلية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدالة
١	الوثب الطويل من الثبات مع التمرير المتوسط	٠,٣٨٨	٠,١١٧
٢	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثوانٍ مع التمرير المتوسط	- ٠,١١٢	٠,٦٥٧
٣	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (للرجل اليمين) مع التمرير المتوسط	٠,٠١٣	٠,٩٥٩
٤	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (للرجل اليسار) مع التمرير المتوسط	٠,٠٢٣	٠,٩٢٩

يتبين من الجدول (٤) معامل الارتباط لمتغير التمرير المتوسط، حيث بلغت معامل الارتباط الوثب الطويل بالتمرير المتوسط (٠,٣٨٨) وبلغ معامل الارتباط الجلوس من الرقود بالتمرير المتوسط (- ٠,١١٢)، وبلغ معامل الارتباط الحجل على رجل اليمين بالتمرير المتوسط (٠,٠١٣)، وبلغ معامل الارتباط الحجل على رجل اليسار بالتمرير المتوسط (٠,٠٢٣).

الجدول (٥)

يبين الجدول التالي معامل الارتباط التمرير الطويل بوجه القوة العضلية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدالة
١	الوثب الطويل من الثبات مع التمرير الطويل	- ٠,٢٠٤	٠,٤١٧

٢	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثوانٍ مع التمرير الطويل	٠,١٢٢	٠,٦٢٩
٣	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (للرجل اليمين) مع التمرير الطويل	- ٠,٠٥٣	٠,٨٣٤
٤	الحجل على رجل واحدة ٣٠ م (للرجل اليسار) مع التمرير الطويل	٠,٠٥١	٠,٨٤٠

يتبين من الجدول (٥) معامل الارتباط لمتغير التمرير الطويل، حيث بلغت معامل الارتباط الوثب الطويل بالتمرير الطويل (٠,٢٠٤ -) وبلغ معامل الارتباط الجلوس من الرقود بالتمرير الطويل (٠,١٢٢)، وبلغ معامل الارتباط الحجل على رجل اليمين بالتمرير الطويل (٠,٠٥٣ -)، وبلغ معامل الارتباط الحجل على رجل اليسار بالتمرير الطويل (٠,٠٥١).

٢-١-٤ عرض نتائج نسب المساهمة :

١-٢-١-٤ عرض نتائج نسبة مساهمة أنواع القوة العضلية بدقة أنواع التمريرات:

الجدول (٦)

يمثل نسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمريرات

ت	المتغيرات	المقدار الثابت	نسبة الخطأ	نسبة المساهمة %
١	نسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمرير القصير	-٠,٠١٢	٠,٠١٠	- ٠,٣٠٨

٢	نسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمرير المتوسط	٠,٠١٦	٠,٠١٣	٠,٣٠٨
٣	نسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمرير الطويل	-٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	- ٠,٢٣٠

يتبين من الجدول (٦) مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمريرات، حيث بلغ مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمرير القصير على التوالي $(-٠,٠١٢)$ $(٠,٠١٠)$ $(٠,٣٠٨)$ ، وبلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمرير المتوسط على التوالي $(٠,٠١٦)$ $(٠,٠١٣)$ $(٠,٣٠٨)$ ، كما بلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة الانفجارية بدقة التمرير الطويل على التوالي $(-٠,٠٠٣)$ $(٠,٠٠٣)$ $(- ٠,٢٣٠)$.

الجدول (٧)

يمثل نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بدقة التمريرات

ت	المتغيرات	المقدار الثابت	نسبة الخطأ	نسبة المساهمة %
١	نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بالتمرير القصير	٠,٠٥٦	٠,٠٣٧	٠,٣٩٠
٢	نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بالتمرير المتوسط	٠,٠٠٦ -	٠,٠٤٩	- ٠,٠٣١
٣	نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بالتمرير الطويل	٠,٠١٢	٠,٠١٤	٠,٢١٨

يتبين من الجدول (٧) مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بدقة التمريرات، حيث بلغ مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بدقة التمرير القصير على التوالي $(٠,٠٥٦)$ $(٠,٠٣٧)$ $(٠,٣٩٠)$ ، وبلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بدقة التمرير المتوسط على التوالي $(- ٠,٠٠٦)$ $(٠,٠٤٩)$ $(٠,٠٣١)$ ، كما بلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بدقة التمرير الطويل على التوالي $(٠,٠١٢)$ $(٠,٠١٤)$ $(٠,٢١٨)$.

الجدول (٨)

يمثل نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين بدقة التمريرات

ت	المتغيرات	المقدار	نسبة	نسبة
---	-----------	---------	------	------

	الثابت	الخطأ	المساهمة %
١	٠,٠٨٩	٠,٠٤٤	٠,٥٠٠
٢	٠,٠٢١	٠,٠٥٨	٠,٠٨٥
٣	٠,٠٠٦	٠,٠١٧	٠,٠٩٢

يتبين من الجدول (٨) مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين بدقة التمريرات، حيث بلغ مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين بدقة التمرير القصير على التوالي (٠,٠٨٩) (٠,٠٤٤) (٠,٥٠٠)، وبلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين بدقة التمرير المتوسط على التوالي (٠,٠٢١) (٠,٠٥٨) (٠,٠٨٥)، كما بلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين بدقة التمرير الطويل على التوالي (٠,٠٠٦) (٠,٠١٧) (٠,٠٩٢).

الجدول (٩)

يمثل نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار بدقة التمريرات

ت	المتغيرات	المقدار الثابت	نسبة الخطأ	نسبة المساهمة %
١	نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بالتمرير القصير	٠,٠١١ -	٠,٠٥١	- ٠,٠٦٣
٢	نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بالتمرير المتوسط	٠,٠٠٦	٠,٠٦٧	٠,٠٢٢

٣	نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن بالتمرير الطويل	٠,٠٠٣	٠,٠٢٠	٠,٠٣٩
---	--	-------	-------	-------

يتبين من الجدول (٩) مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار بدقة التمريرات، حيث بلغ مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار بدقة التمرير القصير على التوالي (٠,٠١١ -) (٠,٠٥١) (٠,٠٦٣ -)، وبلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار بدقة التمرير المتوسط على التوالي (٠,٠٠٦) (٠,٠٦٧) (٠,٠٢٢)، كما بلغت مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار بدقة التمرير الطويل على التوالي (٠,٠٠٣) (٠,٠٢٠) (٠,٠٣٩).

٤-٢ مناقشة النتائج:

ويعزو الباحث بأن عدم وجود علاقة بين بعض اوجه القوة العضلية بدقة التمريرات لدى عينة البحث إلى ان المدرب كان يؤكد أثناء وحداته التدريبية على تدريبات اللعب بصورة كبيرة وخصوصاً ان أغلب المدربين في المنطقة السليمانية يعتمدون على الخبرة الشخصية في إدارة وتنفيذ الوحدات التدريبية بالنسبة للاعبين دون الرجوع إلى أساسيات تنظيم المنهج التدريبي، فضلاً عن ان المدرب قد يمتلك كمّاً من المعلومات عن طرائق التدريب إلا ان عدم توافر الأجهزة والأدوات وعدم التزام اللاعبين في حضور وحدات التدريب منعه من تحقيق التطور كون الأندية بصورة العامة والخاصة في محافظة السليمانية تعطي أكثر اهتمامها بالفريق المتقدمين مما يؤدي إلى

إعداد الفريق قبل البطولة وهذا بدوره يؤدي إلى عدم انتظام بين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

إذاً إن عملية التنظيم للتدريب تؤدي دوراً أساسياً في تطوير المستوى والذي ينسجم مع قابليات اللاعبين للحصول على نتائج ايجابية، وكذلك فإن الأسس التنظيمية لها أهمية كبيرة في التدريب الرياضي، لذا يجب "تناسب التدريب في أثناء التدريب الميداني لأنه يساعد على بناء أسس التكنيك وتحسين الصفات الجسمية"

(١١ : ٢٤) ويعزو الباحث ظهور فروق غير معنوية لارتباط بعض القوة العضلية بدقة التمريرات إلى عدم اهتمام بربط تمارين بدنية بالمهارات الأساسية لدى فئة الشباب إذ انه من المهم التركيز على المتغيرات البدنية الضرورية لأجل تطوير المهارات الأساسية، من أجل "تحقيق ارتفاع جيد يجب أولاً تعلم التكنيك الصحيح للقفز مع التهيؤ البدني التام لذلك وبخاصة الصفات الحركية المرتبطة مباشرة بحركة القفز ومنها قوة وسرعة الدفع وعليه سيكون في الاعداد لقوة العامة وتدريب القوة الخاصة معنى كبير في تدريب كرة القدم" (١٣ : ١٥١)، وهذا ما يؤكد (نعيم عبد المحسن) على ان لعبة كرة القدم كباقي الالعاب الرياضية الاخرى والتي ترتبط فيه المهارات بمستوى اللياقة البدنية إذ ان اللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية عالية يتمكن من اداء المهارات بكفاءة عالية (٢٣ : ٥١)، وكذلك لأنه "لعناصر اللياقة البدنية الدور المؤثر والمهم في فاعلية الاداء المهاري" (١٠ : ٢٠٣).

ويرى (احمد خاطر وعلي البيك) "بأن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة ومحددة وخاصة عند تحقيق طيبة في كثير من نواحي النشاط الرياضي وخاصة النوع ذات الطبيعة المتغيرة من حيث الاداء الحركي مثل الالعاب الجماعية" (٨ : ١٧٨)، وتحتاج كرة القدم لهذه الصفة في مهارات كثيرة مثل التمريرات أثناء المباراة،

٥. الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات

1. لم تظهر علاقة بين بعض أوجه القوة العضلية ودقة التمريرات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب لنادي سيروان الجديد الرياضي.
2. هناك ارتباط غير معنوي بين القوة الانفجارية ودقة التمريرات.
3. هناك ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ودقة التمريرات.
4. هناك ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ودقة التمريرات.

5. هناك تفاوت في مستوى أوجه القوة العضلية ودقة التمريرات لدى عينة البحث.

٢-٥ التوصيات

1. اجراء دراسات مشابهة بالنسبة للقدرات البدنية الاخرى وعلاقتها بالمهارات الاساسية.
2. العمل على تطوير الجانب المهاري وبالاخص مهارة التمرير والتي تعد اساس المهارات لعبة كرة القدم، ووضعها في وحدات التدريبية اليومية.
3. ضرورة اهتمام بتدريبات القوة العضلية لفئة الشباب بهدف تطوير جانبي البدني والمهاري.
4. ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية والمهارية لتقييم مستوى اللاعبين قبل دخولهم فترة المنافسات.

المصادر

- ١- إبراهيم شعلان و محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين : ط١ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م).
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣)
- ٣- احمد خاطر وعلي البيك : القياس في المجال الرياضي، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨)
- ٤- أكاديمية انترناشيونال : كرة القدم ،كيف تصبح لاعباً ماهراً في كرة القدم ، (بيروت ، ٢٠٠٢).
- ٥- ثامر محسن إسماعيل و(آخران) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (دار الكتب للطباعة ، النشر في جامعة موصل ، ١٩٩١)

- ٦- زهير قاسم الخشاب ومعتز يونس ذنون : كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون ، (الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥)
- ٧- زهير قاسم الخشاب، وآخرون : كرة القدم ، ط ٢ ، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)
- ٨- سراج الدين عبد المنعم ؛ التدريب البدني لدى لاعبي كرة القدم : (عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧).
- ٩- عصام عبد الخالق، علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٨)
- ١٠- قاسم حسن المنذلاوي واحمد سعيد احمد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : (بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩)
- ١١- قاسم حسن حسين ونزار الطالب مجيد :الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء (الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- ١٢- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٨)
- ١٣- كاظم عبد الربيعي و عبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين (مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١)
- ١٤- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى ؛ الاعداد البدني بكرة القدم: (دار الكتب للطباعة ، جامعة موصل ، ١٩٨٨ ،
- ١٥- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط١٢ : (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢)
- ١٦- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج١ ، ط٦ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ،
- ١٧- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية الرياضية . ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ م .
- ١٨- محمد عبد الله الهزاع و مختار أحمد اينوبسلى : المهارات الأساسية لكرة القدم (ب.ت).
- ١٩- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم محمد ؛ أساسيات كرة القدم ، (القاهرة، دار عالم المعرفة، ١٩٩٤)
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، ط١: (القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)
- ٢١- مفتي إبراهيم حمادة : الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ب.ت)
- ٢٢- مكي محمود حسين الراوي و ضياء زكي ابراهيم: نسب مساهمة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل في سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد ١٢ - العدد ٤٢ ، ٢٠٠٦.
- ٢٣- نعيمة عبد الحسين برسم : تحليل النواحي الفنية للمنتخب الوطني العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧.

٢٤- وديع ياسين التكريتي وياسين طه الحجار: الاعداد البدني للنساء، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ١٩٨٦)

25-GROSSER ,M, psychomotorische schuell koodination ,Schorndorf 1990.

26-Larry G . Shaver , : Essentional of exercise physiology , Burgess publishing company. 1981.