

تأثير تدريبات خاصة في تطوير اهم القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض

المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم

باسم خضير عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل

Bassim sport@yahoo.com

الملخص

لمراحل التدريب الرياضي الأولى أهمية كبيرة لأنها تشكل الأساس المتين لمراحل التدريب اللاحقة . ويعد الأعداد المهاري واحداً من أهم أهداف التدريب في سنوات التدريب الأولى حيث يشكل اكتساب المهارات الأساسية والوصول بأدائها إلى مستويات متقدمة من الإتقان هدف التدريب ويتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية والتي تصل إلى مراحل متقدمة من النضج والتطور في هذه المرحلة العمرية.ومن خلال كون الباحث لاعباً ومدرّباً لاحظ ضعفاً في الأهتمام بتدريب القدرات الحركية والقدرات العقلية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب واهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم. لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات تمرينات خاصة في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي واهم المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون . وهدف البحث الى:

١- استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم.

٢- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه، فقد اتبع الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي. تحدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في نادي بعقوبة والبالغ عددهم (٣٥) وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغة (٢٨) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية). وكانت اهم الاستنتاجات هي:

١. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي و المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

٢. للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

٣. لتطور القدرات الحركية تأثير افضل للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية، التصور العقلي ، المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم.

Abstract

The first sports training stages of great importance because it is the bedrock for the subsequent stages of training. The numbers skills and one of the most important training objectives in the first years of training where the acquisition of basic skills and access performance to advanced levels of proficiency goal of training and

requires a high level of motor capacity of up to advanced stages of maturity and sophistication in this Alamrah.omn stage through the fact that the researcher a player and coach noted vulnerable interest in the training of motor abilities and mental capacities and lack of training methods used by trained commensurate with their importance in the development of basic skills performance among young football players. So felt a private investigator to use exercises to develop these abilities and mental visualization exercises and the most important basic skills of junior football to be effective means of training used by trainers. The goal of your search:

1. The use of special exercises for the development of the most important motor abilities and mental perception and some basic skills of junior football.
2. know the effect of exercise in Ttoriham own motor capacity and mental perception and some basic skills of junior football.

The researcher used the experimental method for suitability and the nature of research and the fact that this approach is characterized by its results accurately, the researcher followed the experimental design a Almtkavitan groups with pretest and posttest. Identify community Find junior players in Baquba Club's (35) were selected randomly sample, amounting to (28) players.

It was divided into two groups (control group and experimental) .ccant main conclusions are:

1. The training curriculum followed by coach a positive influence in the development of motor and mental capacity perception and the basic skills of young football players.
2. For the best exercises for the effect of the experimental group to develop these mental capacity and the perception among young football players.
3. development of motor capabilities better effect the experimental group in the development of the basic skills of young football players.

Key words: physical abilities, mental visualization, basic skills of junior football.

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

ان مستوى الأداء العالي للاعبين المتميزين هو نتاج جاء من خلال استثمار المواهب الرياضية عبر التخطيط المبني على الأسس العلمية للتدريب الرياضي وان وصول اللاعب يتطلب ان يكون ذا قدرات حركية عالية تمكنه من الأداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة الرياضية، ويهدف التدريب الرياضي إلى التهيئة المنظمة للرياضيين وصولاً بقدراتهم إلى المستويات العليا. ولأجل تحقيق تلك الأهداف لابد من وضع مفردات المناهج التدريبية وفق أسس علمية تتناسب وقدرات اللاعبين.

تعد لعبة كرة القدم احدى الالعاب التي حظيت ومازالت تحظى باهتمام كبير في مختلف البلدان.ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من النواحي الفنية والخططية والحركية والنفسية وغيرها ، وقد أخذت هذه اللعبة تتطور من حيث مفرداتها المختلفة فأصبحت حركات اللاعبين تتغير وفق مواقف اللعب نظرا لاختلاف الخطط وكثرة الواجبات الملقة على عاتق اللاعبين ،لقد ازدادت أهمية القدرات الحركية والمهارية لهذه اللعبة في الآونة الأخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيد مقارنة بأساليب اللعب قبل سنوات خلت، إذ أصبح من الضروري أن يكون اللاعب قادراً على اللعب حسب المنطقة التي يكلف بها وهو الأمر الذي يتطلب وجود مستوى عال من النواحي الحركية والمهارية حتى يتمكن من التحرك بسرعة كبيرة ومهارة عالية،حسب متطلبات اللعب من حيث الدقة والسيطرة لأداء دوره الفعال ضمن الخط الذي يلعب فيه .

وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي. وتكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات تمرينات خاصة في تطويرهم القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم لتكون وسيلة مهمة يستخدمها المدربون في تحقيق نتائج ترتقي بمستوى الطموح .

١-٢ مشكلة البحث : لمرحلة التدريب الرياضي الأولى أهمية كبيرة لأنها تشكل الأساس المتين لمرحلة التدريب اللاحقة . ويعد الأعداد المهارية واحداً من أهم أهداف التدريب في سنوات التدريب الأولى حيث يشكل اكتساب المهارات الأساسية والوصول بأدائها إلى مستويات متقدمة من الإتقان هدف التدريب ويتطلب ذلك مستوى عال من القدرات الحركية والتي تصل إلى مراحل متقدمة من النضج والتطور في هذه المرحلة العمرية. ومن خلال كون الباحث لاعباً ومدرباً لاحظ ضعفاً في الاهتمام بتدريب القدرات الحركية والقدرات العقلية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم. لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات تمرينات خاصة في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي وأهم المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

١-٣ اهداف البحث :

١- استخدام تمرينات خاصة لتطويرهم القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم.

٢- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطويرهم القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم.

١-٤ فرضا البحث

١- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطويرهم القدرات الحركية والتصور العقلي وبعض المهارات الاساسية للناشئين بكرة القدم.

١-٥مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين الناشئون في نادي بعقوبة بكرة القدم .

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ١٠/٩/٢٠١٤ ولغاية ٢٠/٤/٢٠١٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي بعقوبة بكرة القدم

٢-منهج البحث واجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه، فقد اتبع الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين في نادي بعقوبة والبالغ عددهم (٣٥) وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغة (٢٨) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

٢-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث بالوسائل الآتية.

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢- المقابلات الشخصية*.

٣- الملاحظة والتجريب.

٤- الاستبيان.

٥- الاختبارات والقياسات الموضوعية.

٦- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

٧- بطاقة لتسجيل النتائج ولكل وحدة تدريبية.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات:

١- ملعب كرة قدم قانوني.

٢- كرات قدم عدد (٢٠) كرة.

٣- شريط قياس بطول (٥٠) م.

٤- ميزان طبي (كغم).

٥- أقلام رصاص.

٦- ساعة إيقاف الكترونية لقياس الوقت عدد (٢).

٧- حاسبة يدوية نوع (Casio).

٨- صافرة عدد (٢) نوع (AGME).

٩- جهاز حاسوب (P4) + أقراص CD.

١٠- كاميرا تصوير نوع (SONY).

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ تحديد اهم القدرات الحركية واختباراتها للاعبين الناشئين بكرة القدم:

لغرض تحديد اهم القدرات الحركية واختباراتها للاعبين الناشئين بكرة القدم قام الباحث بترشيح القدرات وتم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٧) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات والتي حصلت على أهمية نسبية اقل من (٤٠) وحسب رأي الخبراء على اقل من نسبة مئوية (٥٧ %). وقد ترشحت (٨) اختبارات للقدرات الحركية والجدول (٣) يبين ذلك والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية للاختبارات المرشحة للتطبيق وحسب رأي (٧) خبراء

ت	القدرات الحركية	الصلاحية	ت	الاختبارات	وحدة القياس	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	الاختبار المستبعد
١	الرشاقة	تصلح	١	الركض المتعرج لفليشمان (بتغيير اوضاع الجسم)	ثا	٣٤	48.5%	X
			٢	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	ثا	٥٨	82.8%	✓
			٣	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	ثا	٤٣	61.4%	✓
			٤	الركض حول الدائرة (بتغيير الاتجاه)	ثا	٣١	44.2%	X
٢	المتانة	تصلح	١	الركض على شكل (&) المسافة بين القائمين (٤م)	عدد	٣٥	50%	X
			٢	الاشكال الهندسية (توافق عين وذراع)	ثا	٢٨	40%	X
			٣	الدوائر المرفقة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	ثا	٦٤	91.4%	✓
			٤	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	عدد	٥٩	٨٤,٢%	✓
٣	التوازن	تصلح	١	باس للتوازن الحركي (القفز على الدوائر) توازن متحرك	عدد	٣٩	55.7%	X
			٢	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	درجة	٦١	87.1%	✓
			٣	الوقوف على قدم واحدة مع قتل الجذع للجانبين (١٠ ثا) توازن ثابت	عدد	٣٨	54.2%	X
			٤	الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	ثا	٤٨	68.5%	✓
٤	اللياقة البدنية	لا تصلح						

٢-٤-٢ تحديد صلاحية مقياس التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة القدم: استخدام الباحث مقياس

للتصور العقلي الذي اعدده (اسامة كامل راتب) ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي :

١- الممارسة بمفردك ٢٠- الممارسة مع الآخرين ٣٠- مشاهدة الزميل ٤- الأداء في المسابقة.

وتم وضعة باستمارة استبيان وعرض على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٧) في مجال كرة السلة

وبعد جمع الاستمارات حيث حقق نسبة (١٠٠%) وانه صالح للتطبيق على العينة .

٢-٤-٢ تحديد بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم:

من اجل اختيار بعض المهارات بكرة القدم قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية

وحصرت المهارات الأساسية بكرة القدم (بـ ١٠ مهارات) . ثم قام الباحث بوضع هذه المهارات في استمارة

استبيان ثم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ، في مجال كرة القدم وقد قام الباحث

باستخراج نسبة الاتفاق لهذه المهارات . وكما هو مبين في جدول (٢) .

جدول (٢) يبين المهارات وعدد الخبراء ونسبة الاتفاق

المهارات	الخبراء والمختصين	نسبة الاتفاق
الدرجة	٩	%١٠٠
المنافسة	٨	%٨٩
الاحكام	٧	%٧٨
التهديف	٤	%٤٥
السيطرة	٢	%٢٢
المرأوة	١	%١١
الرمية الجانبية	٤	%٤٥
المكانة	٢	%٢٢
القطع والشطح	١	%١١
ضرب الكرة بالراس	١	%١١

وبعد فرز البيانات تم اختيار المهارات الآتية :

١. مهارة الدرجة وحقت نسبة اتفاق (١٠٠%)

٢. مهارة المنافسة وحقت نسبة اتفاق (٨٩%)

٣. مهارة الاحكام وحقت نسبة اتفاق (٧٨%)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية : قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية مصغرة على عينة من مجتمع البحث الاصلي البالغ عددها (٦) لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٠ / ٩ / ٢٠١٤) لاختبارات القدرات الحركية والتصور القلبي والمهارات الاساسية وبعد مرور (٧) أيام وتم إعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٧ / ٩ / ٢٠١٤) على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

١. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.

٢. مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

٣. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلقيها مستقبلا.

٤. استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

٣-٦-١ الأسس العلمية للاختبارات:

٢-٦-١-١ صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله" (١). ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى.

٢-٦-١-٢ ثبات الاختبار: من أجل استخراج معامل الثبات لاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (٢). وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام. وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الإحصائية (ت ر) لمعنوية الارتباط كما موضح بالجدول (٣).

(١) يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٩

(٢) نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط ٣. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ١٤٥

٢-٦-١-٣ الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" (١). واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني) كما مبين بالجدول (٣) .

جدول (٣) يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المدروسة

الاختبارات	معامل الثبات	ت ر المحسوبة	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	ت ر المحسوبة	الدلالة الموضوعية
١ الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	٠,٨٧	٦,٢٨	معنوي	٠,٩٠	٨,٠٤	معنوي
٢ الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	٠,٨٤	٥,٩٣	معنوي	٠,٨٦	٦,٥٠	معنوي
٣ الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	٠,٨٨	٧,١٨	معنوي	٠,٨٩	٧,٦١	معنوي
٤ نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	٠,٨٥	٦,١١	معنوي	٠,٨٨	٧,١٨	معنوي
٥ الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٠,٩٠	٨,٠٤	معنوي	٠,٩٠	٨,٠٤	معنوي
٦ الوقف على مشط القدم (توازن ثابت)	٠,٨٨	٧,١٨	معنوي	٠,٩٠	٨,٠٤	معنوي
٧ مقياس التصور العقلي	٠,٨٦	٦,٥٠	معنوي	٠,٨٨	٧,١٨	معنوي
٨ اختبار الاداء الفني لمهارة الاخمد بكرة القدم	٠,٩٠	٨,٠٤	معنوي	٠,٩٢	٨,٣٤	معنوي
٩ اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم	٠,٨٨	٧,١٨	معنوي	٠,٨٩	٧,٦١	معنوي
١٠ اختبار الاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم	٠,٨٥	٦,١١	معنوي	٠,٨٩	٧,٦١	معنوي

* القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) بلغت (٢,٧٧)

٣-٧ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لافراد عينة البحث والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً من نادي بعقوبة فئة الناشئين بكرة القدم بتاريخ (٢٩ / ٩ / ٢٠١٤) مع ضبط كافة المتغيرات.

٣-٨ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتين البحث :

٣-٨-١ تجانس العينة: لغرض تحقيق غرض التجانس لافراد عينة البحث قام الباحث بإجراءات عدة لضبط المتغيرات على الرغم من ان العينة التي تم اختيارها هي من مرحلة عمرية متقاربة فضلاً عن منع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لافراد عينة البحث . لذا استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع التجانس من عدمه كما هو مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤) يبين تجانس افراد عينة البحث في القياسات المورفولوجية (العمر، الطول، الوزن)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	١٣,٣٢	٠,٨٦	١٣	٠,٧٩ -
الطول	١٥٢,٤٤	٠,٦٥	١٥٢	٠,٦٧
الوزن	٤٢,٦٤	٠,٧٩	١٤٣	٠,٤٦ -

يبين جدول (٤) ان قيم معامل الالتواء للقياسات المورفولوجية (العمر والطول والوزن) جاءت اقل

من $(\bar{1})$ وهذا ما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه القياسات .

٣-٨-٢ تكافؤ مجموعتي البحث : من الامور الهامة التي ينبغي على الباحث اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى هذا الاساس لا بد ان تكون مجموعتا البحث الضابطة التجريبية متكافئتين في متغيرات

(١) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط ١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٩

البحث قيد الدراسة وقبل بدء الباحث بمنهجه التعليمي التجأ الباحث الى تحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين اذ "ينبغي على كل باحث تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (١) . وقد استعملت الوسائل الاحصائية بالوسط الحسابي والانحراف المعياري واختيار (t) للعينات المستقلة (بين المجموعتين الضابطة والتجريبية) وكما هو مبين في جدول (٥) .

الجدول (٥) تكافؤ عينة البحث للاختبارات القبلية للمهارات قيد البحث

ت	المتغيرات المدروسة	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	١٠,٢٨	٠,٩٩	١٠	١,٤١	٠,٦١	عشوائي
٢	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	١١,٩٢	٠,٨٢	١١,٥٧	٠,٩٣	١,٠٦	عشوائي
٣	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	٩,٦٤	٠,٨٤	١٠	١,٠٣	١	عشوائي
٤	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	١٧,٤٢	٠,٧٥	١٧	١,٠١	١,٢٩	عشوائي
٥	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٥,٩٢	٠,٨٢	٥,٦٤	٠,٤٩	١,١٠	عشوائي
٦	الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	٧,٧٨	٠,٨٩	٧,٢٨	١,١٣	١,٢٩	عشوائي
٧	مقياس التصور العقلي	٥٥,٧١	١,٤٨	٥٥,٤٢	٠,٩٣	٠,٦٠	عشوائي
٨	اختبار الاداء الفني لمهارة الاحماد بكرة القدم	٢,٠٩	٠,٢٩	٣	٠,٧٦	٠,٥٠	عشوائي
٩	اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة بكرة القدم	٣,١٥	٠,٣٩	٣,٢٤	٠,٤٢	٠,٥٦	عشوائي
١٠	اختبار الاداء الفني لمهارة الدحرجة بكرة القدم	٣,١٤	٠,٣٥	٣,٢٥	٠,٤٥	٠,٦٩	عشوائي

يبين جدول (٥) ان قيم (t) المحسوبة لاختبارات المدروسة قيد البحث اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٢٦) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في اختبارات المهارة قيد البحث .

٣-٩ التمرينات الخاصة: بدأ تنفيذ هذه التمرينات الخاصة للاعبين الناشئين بكرة القدم بتاريخ (٢٠١٤/١٠/١) ولغاية (٢٠١٤/١١/٣٠) في ملعب نادي بعقوبة وهذه التمرينات تعطى في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وعلى ما يأتي:

- مدة التمرينات الخاصة : (٨) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع : (٣) وحدات
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (٢٤) وحدة
- شدة التمرينات (الأداء بالسرعة الممكنة)
- طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري)
- زمن التمرينات للأسبوعين الأول والثاني بلغ (٥٥) دقيقة
- زمن التمرينات للأسبوعين الثالث والرابع بلغ (٧٥) دقيقة
- زمن التمرينات للأسبوعين الخامس والسادس بلغ (٨١) دقيقة
- زمن التمرينات للأسبوعين السابع والثامن بلغ (٩٠) دقيقة

(1) فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، ط ٤ ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ ، ص ٤٧

■ اما الحجم الكلي للتمرينات الخاصة فقد بلغ (٣٠١) دقيقة

لقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لأداء وحدة تدريبية تطويرية تبعتها وحدات تثبتية ولمدة أسبوعين. استخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة).

٢-١٠ الاختبارات البعدية: قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي للاعبين الناشئين بكرة القدم وتم إجراء هذه الاختبارات بتاريخ (٢٠١٤/١٢/١) وعلى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (٢٨) لاعباً.

٢-١١ الوسائل الإحصائية^(*): استخدم الباحث الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS).

- الوسط الحسابي. - الوسيط - المنوال - معامل الالتواء. - الانحراف المعياري. - اختبار T للعينات المتناظرة. - اختبار T للعينات المستقلة. - كا^٢. - معامل الارتباط.

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصور العقلي والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	البعدية		القبلية		المتغيرات المدروسة	ت
		ع ±	س -	ع ±	س -		
معنوي	٣,٠١	١,٠١	٩,٥٠	٠,٩٩	١٠,٢٨	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	١
معنوي	٥,٦٤	١,٣٨	١٠,٠٧	٠,٨٢	١١,٩٢	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	٢
معنوي	٢,٩٢	٠,٨٢	٨,٩٢	٠,٨٤	٩,٦٤	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	٣
معنوي	٣,٠٧	١,٣٩	١٨,٦٤	٠,٧٥	١٧,٤٢	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	٤
معنوي	٤,٤٤	٠,٩٧	٧,٧٨	٠,٨٢	٥,٩٢	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٥
معنوي	٣,٤٣	١,٢٥	٩,٢١	٠,٨٩	٧,٧٨	الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	٦
معنوي	٣,٥١	٣,٤٦	٥٨,٨٥	١,٤٨	٥٥,٧١	مقياس التصور العقلي	٧
معنوي	٤,٥٦	٠,٨٥	٦,٠١	٠,٢٩	٢,٠٩	اختبار الاداء الفنى لمهارة الاخمد بكرة القدم	٨
معنوي	٧,٢٤	٠,٧٨	٥,٢٧	٠,٣٩	٣,١٥	اختبار الاداء الفنى لمهارة المناولة بكرة القدم	٩
معنوي	٦,١١	٠,٧٦	٦,٢٨	٠,٣٥	٣,١٤	اختبار الاداء الفنى لمهارة الدحرجة بكرة القدم	١٠

من خلال مشاهدة النتائج في الجدول (٦) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت قيم (t) المحسوبة وهي (٦,١١,٧,٢٤,٤,٥٦,٣,٥١,٣,٤٣,٤,٤٤,٣,٠٧,٢,٩٢,٥,٦٤,٣,٠١) البالغة (٢,١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرجة (١٣) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

(*) تم الاعتماد على المراجع الآتية لاستخدام الوسائل الاحصائية :

١- محمد حاسم الياسري ، مروان عبد المجيد . الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط ١ ، عمان : مؤسسة الوراق ، ص ١٣٧ .
٢- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢ ، ١٥٥ ، ٢٧٩ ، ٢٧٢٥ .

٣ - ٢ عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصور العقلي والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (٧) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات المدروسة	القبلي		البعدى		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	١٠	١,٤١	٨,٨٢	٠,٨٥	٤,٠٤	معنوي
٢	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	١١,٥٧	٠,٩٣	٨,٧١	٠,٦١	٧,٩١	معنوي
٣	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	١٠	١,٠٣	٧,٩٢	٠,٩١	٤,٥٩	معنوي
٤	نط الحبل ٢٠ ثا (توافق عين ورجل)	١٧	١,٠١	٢٠,٥٧	١,٨٢	٥,٧٠	معنوي
٥	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٥,٦٤	٠,٤٩	٨,٧١	٠,٤٦	١٨,٦٦	معنوي
٦	الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	٧,٢٨	١,١٣	١١,٥٠	٠,٨٥	١٣,٢٧	معنوي
٧	مقياس التصور العقلي	٥٥,٤٢	٠,٩٣	٦٦,٢١	٢,٧٧	١٢,١١	معنوي
٨	اختبار الاداء الفنى لمهارة الاخمد بكرة القدم	٣	٠,٧٦	٧,٣١	٠,٧٤	٥,٧٨	معنوي
٩	اختبار الاداء الفنى لمهارة المناولة بكرة القدم	٣,٢٤	٠,٤٢	٧,٣٧	٠,٨٦	٩,٣٣	معنوي
١٠	اختبار الاداء الفنى لمهارة الدحرجة بكرة القدم	٣,٢٥	٠,٤٥	٨,٠٧	٠,٥٠	٨,٤٤	معنوي

من خلال مشاهدة النتائج في الجدول (٧) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وكانت قيم (t) المحسوبة وهي (٨,٤٤,٩,٣٣,٥,٧٨,١٢,١١,١٣,٢٧,١٨,٦٦,٥,٧٠,٤,٥٩,٧,٩١,٤,٠٤) البالغة (٢,١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرجة (١٣) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى .

٣ - ٣ عرض نتائج الاختبارات القدرات الحركية والتصور العقلي والمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

الجدول (٨) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات المدروسة	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	الركض الزكزاك بطريقة بارو (بتغيير اوضاع الجسم)	٩,٥٠	١,٠١	٨,٨٢	٠,٨٥	٣,٠١	معنوي
٢	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	١٠,٠٧	١,٣٨	٨,٧١	٠,٦١	٩,٥٥	معنوي
٣	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	٨,٩٢	٠,٨٢	٧,٩٢	٠,٩١	٥,٥٩	معنوي
٤	نط الحبل ٣٠ ثا (توافق عين ورجل)	١٨,٦٤	١,٣٩	٢٠,٥٧	١,٨٢	٦,٣٥	معنوي
٥	الانتقال فوق العلامات (١١) علامة بشكل متعرج لمسافة ١٠ م (توازن متحرك)	٧,٧٨	٠,٩٧	٨,٧١	٠,٤٦	١٦,٨١	معنوي
٦	الوقوف على مشط القدم (توازن ثابت)	٩,٢١	١,٢٥	١١,٥٠	٠,٨٥	١١,٠٧	معنوي
٧	مقياس التصور العقلي	٥٨,٨٥	٣,٤٦	٦٦,٢١	٢,٧٧	١٣,٧٦	معنوي
٨	اختبار الاداء الفنى لمهارة الاخمد بكرة القدم	٦,٠١	٠,٨٥	٧,٣١	٠,٧٤	٧,١٠	معنوي
٩	اختبار الاداء الفنى لمهارة المناولة بكرة القدم	٥,٢٧	٠,٧٨	٧,٣٧	٠,٨٦	٦,٥٢	معنوي
١٠	اختبار الاداء الفنى لمهارة الدحرجة بكرة القدم	٦,٢٨	٠,٧٦	٨,٠٧	٠,٥٠	٤,١٨	معنوي

من خلال مشاهدة النتائج في الجدول (٨) لقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل الاختبارات في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تبين وجود فروق بين الاختبارين

ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المستقلة وكانت قيم (t) المحسوبة وهي (٤,١٨,٦,٥٢,٧,١٠,١٣,٧٦,١١,٠٧,١٦,٨١,٦,٣٥,٩,٥٥,٣,٠١) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرجة (٢٦) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

٣ - ٤ مناقشة النتائج: من خلال ما عرض من نتائج في الجداول السابقة هنالك تطور بالمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة في القدرات الحركية والتصور العقلي الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"^(١). وأظهرت النتائج أيضا هنالك فروق معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكدته (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة"^(٢). بالإضافة إلى ذلك فان التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة "^(٣).

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور في المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الأساسية كان لها الدور الواضح في هذا التطور وأكدته أيضا (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي"^(٤). وهناك أفضلية للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الأساسية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تطور القدرات الحركية والتي بدورها أدت الى تطور المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة اليد وتشير المصادر " ان الذي يتمتع بمستوى من القدرات الحركية سوف يساعد ذلك على

^١ سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦، ص ٩٨

^(٢) قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي . ط١ . عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩٩٨، ص ٢٨٠

^(٣) هارا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٩٠

^(٤) حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٥٤

تطوير المهارات الأساسية^(١). أن لأهمية القدرات الحركية أشار إليها مكرم السعدون " أن امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية يساعد على ممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية بنجاح القدرات الحركية لتشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية^(٢) من أجل الوصول الى مستوى عال من الاداء يتحتم على اللاعب ان يمتلك قدرات حركية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب وخاصة في المباراة التي تستغرق مدة طويلة اذ تساعد " القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب المهارية والخططية وبالاتجاه الصحيح^(٣) بالإضافة إلى ذلك ان التطور الحاصل لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم من حيث الأداء المهاري الذي يعتمد على عدة مبادئ أساسية تتأثر وتؤثر في الأنجاز الرياضي وهذه المبادئ المهمة هي القدرات الحركية التي كان لها الدور الأساس في تقوية عامل الإرادة للاعب وهذا ما جاء من خلال إحدى المصادر التي تبين أهمية القدرات الحركية " إذ تعد القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الأعداد البدني والمهاري ومستوى الأنجاز ضمن الأنشطة الرياضية المختلفة^(٤) وكذلك " إن ارتفاع القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية إذ يؤدي إلى زيادة وتطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب^(٥) بالإضافة إلى أهمية القدرات الحركية فإنها تؤثر على قابلية السيطرة الحركية من أجل الوصول إلى تحقيق الواجبات التي يطمح اللاعب الوصول إليها إذ " تعد القدرات الحركية ضمان لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح للواجبات الحركية المعينة^(٦).

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث كانت اهم الاستنتاجات هي:
٤. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي و المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.
 ٥. للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.
 ٦. لتطور القدرات الحركية تأثير افضل للمجموعة التجريبية في تطور المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.

٤-٢ التوصيات

- من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بـ :
١. الاهتمام في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم.
 ٢. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة القدم.

(١) قاسم لزام . موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥، ص ٩٢

(٢) مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد ٢ مجلد ١، ٢٠٠٢، ص ٢٣

(٣) وردة علي عباس. القيمة النبوية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمانية لناشئي التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. ٢٠٠٣، ص ١١

(٤) رائد عبد الأمير . نسبة مساهمة القياسات الجسمانية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٧، ص ٢٨

(٥) رائد عبد الأمير . المصدر السابق . ص ٢٨

(٦) كورت ماينل . التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط ٢. الموصل : مديرية الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ ، ص ٣٠

٣. الأهتمام في تطوير القدرات الحركية والتصور العقلي بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

٤. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية والتصور العقلي ومعرفة تأثيرها في المهارات الاخرى.

المصادر والمراجع

- حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- رائد عبد الأمير . نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات. جامعة بابل - كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٧.
- سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: ١٩٩٦.
- كورت ماينل. التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل : مديرية الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ .
- فان دالين . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، ط٤ ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ .
- قاسم لزام . موضوعات في التعلم الحركي . العراق : مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٥.
- قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي . ط١. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٩
- محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد . الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط١ ، عمان : مؤسسة الوراق ، ٢٠٠١.
- مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل - العدد ٢ مجلد ١ ، ٢٠٠٢ .
- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط٣. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- هارا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، ١٩٩٩ .
- وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشيء التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد. ٢٠٠٣ ، ص ١١
- يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ .