

## اثر تمرينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين

م.م. علي فلاح الصافي      أ.د. حسين حسون عباس      أ.د. حسن علي حسين

جامعة كربلاء\_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين، التعرف على اثر تمرينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين و التعرف على افضلية التأثير بين تمرينات الساكيو والتمرينات المعدة من قبل الباحثون في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي. وتكون مجتمع البحث من لاعبو نادي كربلاء الرديف بواقع (35 لاعب). توصل البحث إلى استنتاجات اهمها هناك تأثير ايجابي للتمرينات المختارة في تنمية بعض مظاهر الانتباه وأنواع السرعة ومهارتي القطع والتهديف ولمجموعتي البحث ( التجريبية ، الضابطة) ولكن بنسب متفاوتة. وأظهرت المجموعة التجريبية التي اعتمدت التمرينات الساكيو تفوقاً واضحاً على افراد المجموعة الضابطة في الأختبارات البعدية جميعها . اوصى الباحثون بضرورة استخدام تمرينات الساكيو في بعض مظاهر الانتباه ومهارة قطع الكرة للفئات العمرية، وضرورة اهتمام المدربين باللاعبين ومنهم فئة المتقدمين في القدرات العقلية .

### Abstract

The effect of S.A.Q exercises in some aspects of attention and talking skill of advanced football players

By

Ali Falah Al-Safi      Dr. Hussein Hassoun Abbas      Dr. Hassan Ali Hussein

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to prepare Sakyo exercises (S.A.Q) in some aspects of attention and talking skill for advanced football players, to identify the effect of Sakyo exercises (S.A.Q) on some aspects of attention and talking skill for advanced football players, and to identify the priority effect between Sakyo exercises and the exercises prepared of some aspects of attention

attention and talking skill of advanced football players. The researchers used the experimental method by designing equal groups (control and experimental) with pre- and post-test. The research community consisted of the players of the Karbala Reserve Club, with a rate of (35 players). The research reached conclusions, the most important of which is that there is a positive effect of the selected exercises in developing some aspects of attention, types of speed, some aspects of attention and talking skill, and for the two research groups (experimental and control), but in varying proportions. The experimental group that adopted the Sakyo exercises showed a clear superiority over the members of the control group in all the post tests. The researchers recommended the need to use Sakyo exercises in some aspects of attention and talking skill, and the need for coaches to pay attention to players, including the advanced category in mental abilities.

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الانجازات الرياضية لمختلف الألعاب لم تظهر بصورة عفوية وإنما من خلال التخطيط الممنهج وفق الأسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولاً إلى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الانجازات في البطولات الرياضية. إن المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن أساليب تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية ومنها تدريبات الساكيو المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم. ووفقاً لتطور العديد من العلوم أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعاً مميزاً في الفترة الأخيرة حيث ازدهرت العديد من الرياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة، والسرعة، والدقة، والرشاقة، والاتقان في أداء اللاعبين بالقدرة الحركية الفائقة، لذا وجب على العاملين في مجال التدريب الرياضي والباحثون دراسة الأساليب التدريبية الحديثة والتعرف على نتائج تطبيقها، بما يضمن تحقيق نتائج أفضل في فترات زمنية قصيرة بأقل الإمكانيات فقد اتخذت البرامج التدريبية شكلاً وهيكلًا يتفق مع هذا التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة م ضرورية الأعداد البدني والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفعالية الرياضية. ومن هنا اكتسبت أهمية البحث نحو استخدام التدريبات والأساليب الحديثة والتي من شأنها تحقيق النتائج الإيجابية والتي تسهم في القدرات العقلية ومنها مظاهر الانتباه ومهارة القطع لدى لاعبي كرة القدم.

## 1-2 مشكلة البحث:-

تمثل القدرات العقلية ومنها مظاهر الانتباه إحدى العوامل المهمة في تحقيق المستوى الأفضل في الأداء وإحراز النجاح لمختلف الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، والتي تشكل فيها مظاهر الانتباه ركناً مهماً في التعامل مع طبيعة اللعب ذات المهارات المتعددة فضلاً عن متغيرات اللعب وظروف المباريات . وأن إتقان المهارات الحركية يقف عليها حسم المباراة وتؤثر في هذه المهارات عدد غير قليل من الأمور التي تعززها و من هذه الأمور الانتباه الذي يشكل عنصراً هاماً في تعلم المهارات الحركية بكرة القدم حيث يجب أن يتوافر عند لاعبي كرة القدم الانتباه الدقيق بصورة مستمرة لحركات اللاعبين لذلك للخبرة المتواضعة للباحثون وجدوا أسلوباً تدريبياً يساهم في تسريع اللعب وهي تدريبات الساكيو لمساعدتها في تدريب اللاعبين

بصورة تحاكي ظروف اللعب ومواقفه والتي لا تتوافر في المناهج التقليدية كالمقاومات وغيرها، إلا أنها وبالرغم من أهميتها لا يمكن أن تحل محل الطرق التقليدية فهي نظام مساعد ومكمل للمناهج التقليدية يهدف إلى تحسين مظاهر الانتباه المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الأداء المهاري وتحسين مهارة القطع لدى لاعبي كرة القدم لنادي كربلاء الرديف .

### 1-3 أهداف البحث:

1. اعداد تمارينات الساكيو (S.A.Q) للاعبي كرة القدم المتقدمين.
2. التعرف على اثر تمارينات الساكيو (S.A.Q) في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين.
3. التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين.

### 1-4 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين في بعض مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاعبي كرة القدم المتقدمين.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي كربلاء الرديف
- 2-5-1: المجال الزمني: من لغاية ( 2022-1-18 ) الى ( 2022-5-28 ) .
- 1-5-1 المجال المكاني: ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء.

### 6- تحديد المصطلحات :

#### 1-6-1 الانتباه :

يعرفه ( راجح ) بأنه “ اختيار وتهيؤ ذهني، أو هو توجيه الشعور وتركيزه على شي معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه <sup>(1)</sup>.

ويعرفه ( جلال، وعلاوي ) بأنه “ حصر الذهن في شي بحيث يصبح هذا الشيء في بؤرة الشعور أو توجيه الشعور نحو هذا الشيء <sup>(2)</sup>.

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

من اجل توضيح معالم الدراسة أختار الباحث التصميم التجريبي ذا (المجموعتين المتكافئة التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بالإختبار القبلي والبعدي) لملاءمته في تحقيق الفروض ومتغيرات البحث، والشكل (1) يوضح ذلك:

(1) راجح احمد عزت ( ١٩٧٠ ) : “ أصول علم النفس ” ط٨، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية

(2) جلال سعد، وعلاوي، محمد حسن ( ١٩٧٥ ) : “ علم النفس التربوي الرياضي ” ط٤، دار المعارف، القاهرة

| ت | المجموعة  | الاختبار القبلي                                    | المتغير المستقل                     | الاختبار البعدي   |
|---|-----------|--|-------------------------------------|---|
| 1 | التجريبية | • اختبار تركيز الانتباه<br>• اختبار تحويل الانتباه | تمرينات السرعة<br>التفاعلية (S.A.Q) | • اختبار تركيز الانتباه<br>• اختبار تحويل الانتباه<br>• اختبار حدة الانتباه |
| 2 | الضابطة   | • اختبار حدة الانتباه<br>• اختبار مهارة القطع      | التمرينات المعدة من قبل<br>المدرّب  | • اختبار مهارة القطع  |

## 2-2 مجتمع وعينات البحث :

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين تجمعهم صفة مشتركة يكونون موضوع مشكلة البحث" <sup>(3)</sup>، حدد مجتمع البحث من لاعبي نادي كربلاء الرديف للموسم الكروي (2020-2021) والبالغ عددهم (35) لاعب ضمن الفريق كما مبين في الجدول (1) اختار الباحث عينات بحثة بالأسلوب العشوائي بواقع (8) لاعب للتجربة الاستطلاعية والعينة الرئيسة تكونت من (24) لاعب وبواقع (12) لاعب للمجموعة الواحدة تم استبعاد (3) لاعبين هم حراس المرمى.

### الجدول (1)

يبين توزيع ا لمجتمع وعينات البحث والنسبة المئوية

| ت | العدد الكلي | عينة التجربة الاستطلاعية | النسبة المئوية | عينة التجربة الاساسية | النسبة المئوية | اللاعبين المستبعدين |
|---|-------------|--------------------------|----------------|-----------------------|----------------|---------------------|
| 1 | 35          | 8                        | 22%            | 24                    | 68.5%          | 3                   |

## 3-2-1 التجانس بين مجموعتي البحث :

ولمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات (الطول - العمر - الكتلة - العمر التدريبي) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول أدناه .

### جدول ( 2 )

يبين قياسات التجانس (الطول - العمر - الكتلة) وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

<sup>(3)</sup> محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185

| المعاملات<br>الإحصائية | وحدة<br>القياس | الوسط<br>الحسابي | المنوال | الوسيط | الانحراف<br>المعياري | معامل<br>الالتواء |
|------------------------|----------------|------------------|---------|--------|----------------------|-------------------|
| المتغيرات              |                |                  |         |        |                      |                   |
| الطول                  | السنتيمتر      | 167.56           | 164     | 167    | 1.46                 | 0.37              |
| العمر                  | سنة            | 19.39            | 19      | 19     | 0.26                 | 0.24-             |
| الوزن                  | كغم            | 60.88            | 61      | 61     | 1.14                 | 0.52              |
| العمر التدريبي         | سنة            | 3.60             | 3       | 4      | 0.16                 | 0.22              |

ويظهر من الجدول (2) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن  $(1 \pm)$  مما يدل على تجانسها، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة من خلال الطريقة العمدية .

## 2- 3 وسائل البحث والأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة :-

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياسات.
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)
- ملعب كرة قدم
- كرات قدم قانونية عدد (10)
- شواخص بلاستيكية عدد(20)
- صافرة عدد (4)
- ساعة توقيت الكترونية (1/100) من الثانية، نوع RS ألمانية الصنع عدد 2
- اشرطة قياس معدنية بطول (25) م
- جهاز حاسوب نوع ASUS
- جهاز لقياس الوزن والطول
- اهداف متحركة مختلفة القياس
- اعمدة بلاستيكية عدد (5)
- كاميرات نوع Sony
- سلم ارضي للتدريب
- حبال مطاطية عدد6

## 2\_ 4 اجراءات البحث الميدانية:

### 1 اجراءات تحديد مظاهر الانتباه

لغرض تحديد أهم مظاهر الانتباه كرة القدم قام الباحث بتحديد مظاهر الانتباه وإدراجها في استمارة استبيان\* وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\*\* في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وعلم النفس فضلاً عن المختصين في لعبة كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول تحديد أهم مظاهر الانتباه التي يتوجب توفرها عند لاعبي كرة القدم لنادي كربلاء الرديف ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً تم قبول ترشيح أهم المظاهر التي حققت أعلى نسب الأهمية النسبية حسب رأي (9) من الخبراء والمختصين\* ، وبهذا أصبح عدد المظاهر المقبولة (3) من أصل (8) مظاهر انتباه ، والجدول (3) يبين ذلك

### الجدول (3)

يبين اتفاق الخبراء التي حازت على أعلى النسب لاختيار مظاهر الانتباه

| ت | مظاهر الانتباه  | درجة الأهمية | الأهمية النسبية | قبول الترشيح |     |
|---|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----|
|   |                 |              |                 | نعم          | كلا |
| 1 | حجم الانتباه    | 40           | %44             |              | √   |
| 2 | حدة الانتباه    | 85           | %94             | √            |     |
| 3 | تركيز الانتباه  | 80           | %89             | √            |     |
| 4 | ثبات الانتباه   | 45           | %44             |              | √   |
| 5 | توزيع الانتباه  | 35           | %38             |              | √   |
| 6 | تحويل الانتباه  | 70           | %78             | √            |     |
| 7 | تشثيت الانتباه  | 35           | %38             |              | √   |
| 8 | انتقاء الانتباه | 25           | %44             |              | √   |

### 3-4-1 إجراءات اختيار اختبارات مظاهر الانتباه

لغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس أهم المظاهر لدى اللاعبين ، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح احد الاختبارات وإدراجها في استمارات استبيان\* وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\*\* في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وعلم النفس فضلاً عن المختصين في كرة

\* ينظر ملحق (2)

\* ملحق (3) ..

ملحق (4)

القدم لاستطلاع آرائهم حول بيان صلاحية الاختبار من خلال عرضة على (9) من الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتحليل آراء الخبراء والمختصين بأستخدام النسبة المئوية للاتفاق ثم قبول الاختبارات المعنية بقياس مظاهر الانتباه المرشحة والجدول (4) بين ذلك

#### جدول (4)

يبين الآراء المتفقة لاختبارات مظاهر الانتباه

| ت | الاختبارات التي تم اختيارها | عدد الخبراء | عدد الآراء المتفقة | النسبة المئوية | 3-<br>4-<br>3-<br>1<br>إجرا<br>ع<br>ات<br>ا |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------|---|
| 1 | اختبار تركيز الانتباه       | 9           | 8                  | 89%            |   |
| 2 | اختبار تحويل الانتباه       | 9           | 7                  | 78%            |   |
| 3 | اختبار حدة الانتباه         | 9           | 8                  | 89%            |   |

تیار اختبارات مهارة القطع(مهاجمة الكرة) :

بعد أن حدد الباحثون المهارات التي تخدم الدراسة قيد البحث الواجب توافرها لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في محافظة كربلاء ، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس المهارات، قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث ، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وإدراجها في استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي فضلاً عن المختصين في كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول مدى صلاحية الاختبارات وحسب رأي (9) من الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتحليل آراء الخبراء والمختصين بأستخدام النسبة المئوية للاتفاق ثم قبول الاختبارات المعنية بقياس الاختبارات المهارية المرشحة ، والجدول (6) يبين ذلك .

#### جدول (6)

يبين الآراء المتفقة لاختبارات المهارية

| ت | الاختبارات التي تم اختيارها | عدد الخبراء | عدد الآراء المتفقة | النسبة المئوية |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------|
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------|

\*ملحق (6)

\*ملحق (7)

|   |                             |   |   |     |
|---|-----------------------------|---|---|-----|
| 1 | اختبار قطع الكرة من المنافس | 9 | 8 | 89% |
|---|-----------------------------|---|---|-----|

#### 4-4 توصيف الاختبارات العقلية والبدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

اولاً/ مقياس اختبار يوردن - انفيمواف لقياس مظاهر الانتباه<sup>(4)</sup>:

ان المقياس او الاختبار الموضح في الملحق (6) عبارة عن استمارة تحتوي على (31) سطراً من الارقام العربية يحوي كل سطر على (40) رقماً فبذلك يحتوي الاختبار على (1240) رقماً، وتتكون الارقام في كل سطر من مجموعات وضعت بطريقة مقننة، وتتكون كل منها من (3-5) ارقام مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظهما من المختبر، ويقيس هذا الاختبار خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه هي (الحدة، والتركيز، والتوزيع، والثبات، والتحويل).

##### 1- اختبار تركيز الانتباه:

- الغرض: هو قياس تركيز انتباه اللاعب.
- الأدوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.
- مواصفات الاختبار: عند سماع كلمة ابدأ يقوم الحكم بقلب النموذج في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (97) من السطر الواحد يتلو الآخر ومن اليسار الى اليمين.
- الشروط: زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط، وعند سماع كلمة قف يضع المختبر علامة راسية بجانب الارقام التي وصل اليها.
- تسجيل النتائج واحتسابها تم استخراج الدلالات الآتية:
- A: كمية الارقام التي نظرت من البداية حتى كلمة قف.
- S: عدد الارقام المفروض شطبها في الجزئي المتطور.
- B/ عدد الارقام الساقطة من التشطيب + عدد الارقام التي شطب خطأ.
- E: معامل صحة العمل بالمعادلة.

$$E = \frac{(S-B) \times 100}{S}$$

##### 2- اختبار تحويل الانتباه:

- الغرض من الاختبار: هو قياس ثبات الانتباه اللاعب.
- الادوات: ورقة مقياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.
- مواصفات الاختبار: يكرر الاداء نفسه بالنسبة لاختبار حدة الانتباه ويكون الشطب للرقم (92).
- الشروط: زمن الاختبار دقيقتان.

(4) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي. ط4: (القاهرة، دار الكتب الحديثة، 1996)، ص523.



- التسجيل واحتساب النتائج: يتم استخراج الدلالات التالية:

C = مجموعة الحروف المشطوبة بطريقة صحيحة.

B = مجموعة الحروف المشطوبة بطريقة غير صحيحة.

D = مجموعة الحروف الساقطة من التشطيب والمفروض شطبها.

A = ثبات الانتباه

$$A = \frac{C-B}{C+D}$$

اختبار حدة الانتباه : (5)

التعليمات :

• مع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بقلب نموذج الاختبار في لحظة تشغيل الساعة ويبدأ بشطب

الرقم (٧) الذي في آخر كل مجموعة .

• زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج

• إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة الواحدة للاختبار حتى

كلمة (قف)، (أي الحجم الكلي للجزء المنظور ويرمز له بالحرف A )

• إحصاء عدد (٧) التي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور، ويرمز لها بالرمز (C)

ويتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار (\*) .

• إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز

لها بالرمز (W) .

• إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر في الجزء المنظور إذ يرمز لها بالرمز

(O) .

• يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية :

$$\text{حدة الانتباه (U)} = \frac{A \times O + C}{\text{عدد الأرقام المشطوبة خطأ X عدد الأرقام المنظورة}}$$

حدة الانتباه = عدد الأرقام المشطوبة صحيحا - عدد الأرقام المشطوبة خطأ X عدد الأرقام المنظورة

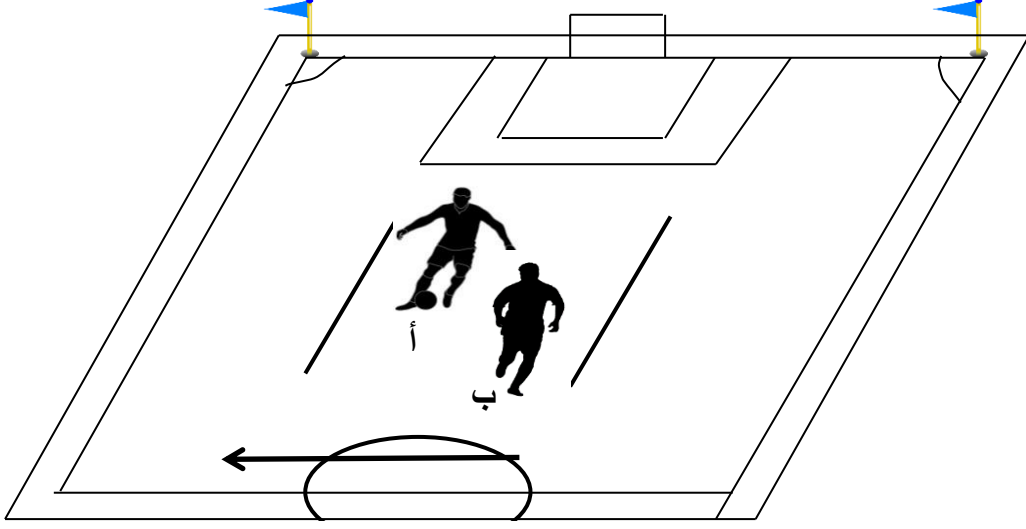
عدد الأرقام المشطوبة صحيحا + عدد الأرقام المنسية

ملاحظة : كلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى الحدة لدى اللاعب .

- اختبار قطع الكرة من المنافس<sup>(6)</sup>:

<sup>5</sup> .حسين، مصطفى، ومحمود، صديقة محمد (١٩٨٩) : (مظاهر الانتباه لدى لاعبي الأنشطة الرياضية" (دراسة مقارنة) " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الأول، جامعة حلوان، مصر

الغرض من الاختبار: قياس القدرة والمهارة في إبعاد الكرة عن المنافس.  
الإجراءات: يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة 15 ياردة، (شكل رقم 5).



شكل (5)

يوضح اختبار قطع الكرة من المنافس

- يقوم اللاعبان (أ ، ب) بالوقوف وجهاً لوجه في منتصف منطقة الـ 15 ياردة.
- يقوم احد اللاعبين وليكن اللاعب (ب) بأداء الاختبار، وفي هذه الحالة تكون الكرة مع اللاعب الآخر (أ).
- حين يعطي الحكم اشارة البدء يحاول اللاعب (أ) المرور بالكرة من اللاعب (ب) الذي يحاول قطع الكرة من اللاعب (أ)، والسير للأمام لاجتياز خط منطقة الـ 15 ياردة.

تعليمات الاختبار:

- لا يسمح بركل الكرة بالقدم لإبعادها بعيداً عن المنافس، وإنما تطبق الطرق الفنية المستخدمة في كرة القدم.
- يسمح باستخدام كلتا القدمين لقطع الكرة.
- لا بد من إتباع الطرق القانونية في الهجوم.
- تعطى خمس محاولات متتالية.

احتساب الدرجات:

- يمنح اللاعب (ب) درجتان عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة من المنافس والتقدم بها للأمام حتى خط الجانب.
- لا يمنح اللاعب (ب) أي درجات إذا فشل في قطع الكرة والسيطرة عليها من خلال منطقة الـ 15 ياردة.

(<sup>6</sup>) موفق اسعد محمود؛ الاختبار والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009، ص50

- لا يمنح اللاعب (ب) أي درجات إذا حدثت منه أخطاء لا يقرها قانون اللعبة.
- الدرجة النهائية للاختبار هي: 10 درجات.

#### 4-3 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ولتلافي ومواجهة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر لدى إجراء التجربة، تم إجراؤها على العينة الاستطلاعية البالغة (8) لاعبين في يوم الثلاثاء وبتاريخ 2022/1/5 وكان الهدف منها:

- ❖ التعرف على كفاءة وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ❖ التحقق من صلاحية الاختبارات والملاعب.
- ❖ تهيئة وإعداد فريق العمل المساعد.
- ❖ معرفة الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.
- ❖ معرفة تسلسل الاختبارات.

#### 4-3-4 الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث ولمتغيرات البحث جميعها، واعطت المجموعتان معلومات عن الاختبار قبل التنفيذ لغرض تعريف اللاعبين وتم شرح الاختبارات كافة لهم وكيفية تطبيقها وجرى الاختبار القبلي في يوم الأربعاء الساعة الخامسة عصرا ( 2022/1/11 ) عمل الباحثون على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال إجراء الاختبارات البعيدة

#### 4-3-5 : تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ لمتغيرات البحث والجدول (3) يبين ذلك يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ لتلك الاختبارات.

| ت | المتغيرات      | المجموعة التجريبية |               | المجموعة الضابطة  |               |                   | قيم (t) | الدالة | مستوى الدالة |
|---|----------------|--------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------|--------|--------------|
|   |                | وحدة القياس        | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |         |        |              |
| 1 | تركيز الانتباه | درجة               | 8.75          | 1.13              | 8.66          | 1.30              | -0.16   | 0.86   | عشوائي       |
| 2 | تحويل الانتباه | درجة               | 8.33          | 1.07              | 8.41          | 0.99              | 0.19    | 0.84   | عشوائي       |

|   |              |      |       |      |       |      |      |      |        |
|---|--------------|------|-------|------|-------|------|------|------|--------|
| 3 | حدة الانتباه | درجة | 76.41 | 8.11 | 78.75 | 6.78 | 0.76 | 0.45 | عشوائي |
| 4 | مهارة القطع  | درجة | 4.00  | 0.85 | 4.25  | 0.75 | 0.76 | 0.45 | عشوائي |

### 3-4-6 : التجربة الاساسية:-

قام الباحثون بتطبيق تمرينات (الساكيو) المعدة وعلى افراد المجموعة التجريبية وللفترة من 28-2-2022 لغاية 28-3-2022 ، حيث تضمنت المجموعة التجريبية اداء البرنامج التدريبي ب(3) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين حيث نفذت المجموعة التجريبية ب(24) وحدة تدريبية وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في الاداء (85%/100%) وبالسرية الممكنة وتضمنت (24) تمرين وقد راعى الباحث انتظام اللاعبين في التدريب والتدرج في مستوى الاحمال التدريبية اما المجموعة الضابطة فقد كانت تحت اشراف المدرب\* ومنهجه الخاص . فيما يلي البرنامج تضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم ( الخميس ) الموافق 2022/2/28 .

2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

3- حددت مدة التجربة ب(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع .

4- استخدم الباحثون شدة تتراوح ما بين (85-100 % ) .

5- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري.

6- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الخميس) الموافق 2022 / 3/28 .

### 3-4-7 الاختبارات البعيدة :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم اجراء الاختبارات البعيدة على افراد عينة البحث خلال ايام الخميس والجمعة والسبت بتاريخ (2022/4/1،2،3) (الاربعاء ، خميس ، جمعة ) الساعة الخامسة عصراً على ملعب الادارة المحلية لنادي كربلاء تمت مراعاة شروط تنفيذ الاختبارات وتعليماتها تحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقاً بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

### 3-5 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية SPSS لاستخرج المعالجات الاحصائية المناسبة للحصول

على النتائج التي تهدف اليها

1- عرض نتائج اختبارات أنواع السرعة والتهديف للاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج اختبارات مظاهر الانتباه ومهارة القطع للاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة

وتحليلها :

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مظاهر الانتباه ومهارة القطع

| الاختبارات     | المجموعة | درجة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |      | ف     | (t)<br>المحسوبة | مستوى الدلالة | النتيجة   |
|----------------|----------|-------------|-----------------|-------|-----------------|------|-------|-----------------|---------------|-----------|
|                |          |             | س               | ع±    | س               | ع±   |       |                 |               |           |
| تركيز الانتباه | 12       | درجة        | 8.66            | 6.83  | 1.30            | 1.33 | 1.83  | 3.43            | 0.006         | معنوي     |
| تحويل الانتباه | 12       | درجة        | 8.41            | 6.66  | 0.99            | 1.82 | 1.75  | 2.78            | 0.018         | معنوي     |
| حدة الانتباه   | 12       | درجة        | 78.75           | 83.33 | 6.78            | 6.15 | -4.58 | -1.73           | 0.111         | غير معنوي |
| القطع          | 12       | درجة        | 3.16            | 4.33  | 1.33            | 1.66 | -1.16 | -1.73           | 0.11          | غير معنوي |

ن = (12) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

يُلاحظ من الجدول (4) أن المجموعة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبليةً  $(1.30 \pm 8.66)$  وبعدياً  $(1.33 \pm 6.83)$  ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.83) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (3.43) ودرجة (Sig)  $> (0.006)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار تحويل الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبليةً  $(8.41 \pm 0.99)$  وبعدياً  $(1.82 \pm 6.66)$  ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.75) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (2.78) ودرجة (Sig)  $> (0.018)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار حدة الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة قبليةً  $(6.78 \pm 78.75)$  وبعدياً  $(6.15 \pm 83.33)$  ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (-4.58) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (-1.73) ودرجة (Sig)  $> (0.111)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار القبلي. المجموعة الضابطة .

وفي اختبار القطع كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبليةً  $(1.33 \pm 3.16)$  وبعدياً  $(1.66 \pm 4.33)$  ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (-1.16) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (-1.73) ودرجة (Sig)  $< (0.11)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار القبلي.

#### 4-1-2 عرض نتائج اختبارات مظاهر الانتباه مهارة القطع للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (5) يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في أنواع السرعة والتهدف

| الاختبارات     | المجموعة | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار الـبـعـدي |      | فـا    | (t)<br>المحسوبة | مستوى<br>الدالة | الدالة |
|----------------|----------|-------------|-----------------|-------|--------------------|------|--------|-----------------|-----------------|--------|
|                |          |             | س               | ع±    | س                  | ع±   |        |                 |                 |        |
| تركيز الانتباه | 12       | درجة        | 8.75            | 4.41  | 1.13               | 1.16 | 4.33   | 8.99            | .000            | معنوي  |
| تحويل الانتباه | 12       | درجة        | 8.33            | 4.83  | 1.07               | 1.46 | 3.50   | 6.13            | .000            | معنوي  |
| حدة الانتباه   | 12       | درجة        | 76.41           | 92.91 | 8.11               | 6.89 | -16.50 | -4.96           | 00.0            | معنوي  |
| القطع          | 12       | درجة        | 3.33            | 6.66  | 0.98               | 1.30 | -3.33  | -6.50           | 0.00            | معنوي  |

ن = (12) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

يُلاحظ من الجدول (5) أن المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (  $8.75 \pm 1.13$  ) وبعدياً (  $4.41 \pm 1.16$  ) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين ( 4.33 ) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ( 8.99 ) ودرجة (Sig)  $> (0.00)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار تحويل الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قبلياً (  $8.33 \pm 1.07$  ) وبعدياً (  $4.83 \pm 1.46$  ) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين ( 3.50 ) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ( 6.13 ) ودرجة (Sig)  $> (0.00)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار حدة الانتباه فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قبلياً (  $76.41 \pm 8.11$  ) وبعدياً (  $92.91 \pm 6.89$  ) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين ( -16.50 ) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ( -4.96 ) ودرجة (Sig)  $> (0.000)$  لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي .

يُلاحظ من الجدول (9) أن المجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (  $7.59 \pm 0.46$  ) وبعدياً (  $5.75 \pm 0.27$  ) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين ( 1.84 ) بقيمة (ت) المحسوبة

للعينات المترابطة (13.25) ودرجة (Sig) > (0.00) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبارالقطع كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (3.33 ± 0.98) وبعدياً (6.66 ± 1.30) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (-3.33) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (-6.50) ودرجة (Sig) > (0.00) لدى مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) مما يعني دلالة الفرق الإحصائي لصالح الاختبار البعدي.

3-1-4 عرض نتائج اختبارات مظاهر الانتباه والقطع للاختبارات البعدية والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها:

جدول (6) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات البعدية والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبارات أنواع السرعة والتهديف

| الاختبارات     | الدرجة | الاختبار البعدي |      | الاختبار البعدي |       | (t)<br>المحسوبة | مستوى<br>الدلالة |
|----------------|--------|-----------------|------|-----------------|-------|-----------------|------------------|
|                |        | س               | ع±   | س               | ع±    |                 |                  |
| تركيز الانتباه | درجة   | 6.83            | 1.33 | 4.41            | 1.33  | 4.72            | معنوي<br>0.0     |
| تحويل الانتباه | درجة   | 6.66            | 1.82 | 4.83            | 1.46  | 2.71            | معنوي<br>0.01    |
| حدة الانتباه   | درجة   | 83.33           | 6.15 | 92.91           | 6.89  | -3.59           | معنوي<br>0.0     |
| القطع          | درجة   | 4.33            | 1.66 | 6.66            | 1.302 | -3.81           | معنوي<br>0.01    |

ن = (12) في كل مجموعة درجة الحرية (ن - 1) مستوى الدلالة (0.05)

4-1-4 مناقشة نتائج اختبارات مظاهر الانتباه القبلية والبعدي لمجموعتي البحث والبعدي فيما بينهما :

يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى استخدام تمارين الساكوي المعدة من قبل الباحثون التي ساعدت من خلال ملاحظة الجدول (5) نجد ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية لمظاهر الانتباه يختلف عن الاختبار البعدي من حيث قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وهذا يظهر مدى تأثير التمارين الساكوي التي ادخلت في المنهج التدريبي على تطوير مظاهر الانتباه فقد اظهرت النتائج الى ان تطوراً حاصلًا في تركيز الانتباه اذ ان التمارين المستخدمة اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة

التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبت دوراً مهماً في تطوير قدرة التركيز لديهم

"فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق بين مواقف الجسدية والعقلية لكيانه الخاص"<sup>(7)</sup>. اذ ان لاعب كرة القدم بحاجة الى ضبط التوتر لغرض السيطرة على ادائه المهاري وان الثقة العالية بالنفس لدى اللاعب تساعد على التغلب على المواقف الصعبة اثناء المباراة وهذا ما أكدته (راتب، 1997)<sup>(8)</sup> "اذ ان زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب اثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه".

كما اشار (الخشاب 1999)<sup>(9)</sup> "وتزداد اهمية تركيز الانتباه وخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين او خلق فرصه سهله لزميلة فضلاً عن مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديد من الحالات الثابتة". وهنا يجدر الاشارة الى الأهمية القصوى للتركيز طوال وقت المباراة اذ يفقد التركيز اكثر اللاعبين خلال اوقات المباراة لا سيما ذو الخبرات البسيطة وغير المحترفين نتيجة الجهد والتعب ،

لاسيما ان الانتباه من القدرات العقلية التي ينتج عنها فعل حركي جيد وقد اطلق عليه (وجية محبوب 1983) التركيز . والتركيز "يساعد على رد فعل جيد ومن ثم استجابة حركية جيدة"<sup>(10)</sup>. ويؤكد زهير الخشاب وآخرون<sup>(11)</sup>. " ان من اهم العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التهديد هي قدرة اللاعب على التركيز عند التهديد".

اما تحويل الانتباه فقد تطور بمقدار جيد اذ يحتاج اللاعب له لأنها تمثل قدرة اللاعب على تحويل انتباهه الى الملعب بين الكرة والزميل والمنافس والمدرّب في بعض الاحيان ، وهي تدل على مدى قدرة اللاعب على لتحكم بانتباهه. والباحث يعزو التطور في تحويل الانتباه بالنسبة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى ان تحويل الانتباه اثناء اداء المهارات الاساسية عملية ليست سهلة ولكن اختيار التمرينات المناسبة والتدريب المتواصل عليها يعطي نتائج ايجابية وهذا ما حدث بالفعل مع المجموعة التجريبية.

اما حدة الانتباه اذ تعد واحده من اهم القدرات العقلية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بدرجات كبيرة في تعلم المهارات الاساسية وخاصة اثناء الوحدات التدريبية لغرض فهم اللاعب لكافة اجزاء المهارة الاساسية المطلوب تعلمها والتدريب عليها الامر الذي يؤدي الى اعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الاداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها او التدريب عليها. اذ يحتاج لاعب كرة القدم في عمليات التعلم الاولى للمهارة الاساسية للانتباه الكامل لمجريات الاداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين الية العمل الحركي بواسطة

---

(2) John suer : sporting body sporting mind .united king on cambridge vniu press

(3) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي. مفاهيم تطبيقات، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 ) ص361

(4) زهير قاسم الخشاب (آخرون) ؛ المصدر سبق ذكره ، 1999، ص279

(1) فاخر عاقل ؛ علم النفس ، ط7: (بيروت ، دار العلم للملاين ، 1983 ) ص67

(2) زهير الخشاب (آخرون) ؛ كرة القدم، (الموصل، دار الطباعة للنشر، جامعة الموصل، 1988) ص 105



اختيار المثير المناسب للعمل الحركي وبالتالي اختيار استجابة مناسبة. اما في مهارة القطع (مهاجمة الكرة) فيعزو الباحث التطور الحاصل الذي تفوق به لاعبو المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة الى نوعية التمرينات التي تخلت إعطاء تمارين مناسبة للمهاجرين ولاعب الوسط بالضغط الهجومي وفي الثلث الامامي من الملعب مما ساعدت اللاعبين على رفع مستوى تركيزهم وتحويل انتباههم على اللاعب المنافس والكرة من خلال السرعة في الضغط على المنافسين. وهذا ما يؤكده (عادل تركي) "ان المهاجمة الجيدة يمهدها حسن اختيار المكان لهذا يلاحظ اللاعبين الجيدين في اختيار المكان المناسب يجيدون مهاجمة الكرة"<sup>(12)</sup>

ويعد توقيت مهاجمة الكرة من الأسس التي يجب ان يتقنها اللاعبون وهي تعتمد على التنبؤ وسرعة التحرك واتخاذ القرار.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- ساعدت تمارينات الساكيو في تطوير الجانب والعقلي والمهاري للاعبين المتقدمين
- 2- ان تمارينات الساكيو كان لها الأثر الكبير في تطور مظاهر الانتباه (تركيز الانتباه، حدة الانتباه، تحويل الانتباه)
- 3- ان تمارينات الساكيو ساعدت اللاعب على اداء المهارات بدقة اكبر من خلال تحسين القدرات العقلية ومهارة القطع للاعبين

### 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام الأساليب الحديثة والتمرينات (الساكيو) وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ما هو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية.
- 2- ضرورة استخدام تمارينات (الساكيو) لفئة عمرية أخرى غير المتقدمين سواء كانوا ناشئين او شباب ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها.
- 3- ضرورة استخدام تمارينات (الساكيو) والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمارينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة .
- 4- العمل على التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد.

### المصادر

- محمد علي مجيد زاير : تأثير استخدام تمارينات بالكرة وبدونها والاثنين معا لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالمهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008.
- محمد جاسم محمد الخالدي: البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة، جامعة الكوفة، ط1، 2012.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد علي مجيد زاير ، أثر التمارينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديد لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . .

(<sup>12</sup>) عادل تركي حسن وسالم جبار صاحب :كرة القدم .تعليم-تدريب ،النخيل للطباعة ،البصرة ،ط1، 2009

- وميض شامل كامل محمد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2012.
- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)
- .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 .
- عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2016 .