



## The effect of exercises on the basis of the positions of offensive play in some physical abilities and compatibility and performance of the performance of football players

Omer shalal Ali<sup>1\*</sup>

Hamoudi Issam Noman \*

1- Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

### Article info.

#### Article history:

-Received: 6/11/2020

-Accepted: 12/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

#### Keywords:

- Exercises
- Playing positions
- Play offensive
- Consensual capabilities

### Abstract

which the researcher attributed to the weakness of some cod The study aimed to design exercises according to the positions of offensive play to develop some of the compatibility capabilities of the players of football applicants and detect the significance of the differences between the two tests (Experimental and control) in some of the compatibility abilities of the advanced football players and to identify the differences between the two tests of the two sets of research (control and experimental) in some compatibility abilities of the football players. The experimental sample was chosen by deliberate method and consisted of (24) players representing 75% of the research community. The sample was divided into two groups from the method of pairing To 12 players per group. The homogeneity of the two research groups as a whole was carried out in variables (age, age of training, length, mass) and parity between the two research groups in the research variables under study. And the exercise in accordance with the positions of offensive play has achieved a significant impact in the development of compatibility capabilities in the post-test of the experimental group compared to the control group, and the researchers reached a number of recommendations, the most important emphasis on the adoption of exercises according to the positions of offensive offensive play By the researchers to train advanced ball players

\* Corresponding Author: [hamody67essam@gmail.com](mailto:hamody67essam@gmail.com) , Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

## تأثير تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية في بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم المتقدمين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

عمرشلال علي احمد العكدي  
أ.د. حمودي عصام نعمان حمودي  
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الكلمات المفتاحية

- تمارين
- مواقف لعب
- لعب هجومي
- قدرات توافقية

### الخلاصة:

هدفت الدراسة الى تصميم تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم المتقدمين و الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم المتقدمين والتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم المتقدمين وتم استخدام المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم وتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكون من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75) من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عن طريقة المزاوجة الى 12 لاعب لكل مجموعة وتم إجراء التجانس لمجموعتي البحث ككل في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة) وأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة وقد استنتج الباحثان التمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية حققت تأثيراً ملحوظاً في تطوير القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وان التمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية حققت تأثيراً ملحوظاً في تطوير القدرات التوافقية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وقد توصل الباحثان الى عدد من التوصيات اهمها التأكيد على اعتماد التمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية المعدة من قبل الباحثان لتدريب لاعبي كرة القدم المتقدمين

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً في طرائق وأساليب التدريب وخطط ومواقف اللعب خصوصاً منها الهجومية التي يتطلبها الأداء التنافسي اذ يمكن ملاحظته من خلال الجهد البدني والحركي الذي يبذله اللاعب داخل الملعب وطول وقت المباراة وهذا يعتمد على عملية إتقان المهارات الهجومية وما تحتاجه من قدرات توافقية وذلك من خلال وضع منهاج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمارين وحسب مواقف اللعب الهجومية بحيث يتم إعداد اللاعب بدنياً وحركياً من أجل الوصول باللاعب إلى المستويات العليا.

ان التركيز على مواقف اللعب الهجومية ومهاراتها ازداد في الأونة الأخيرة بشكل ملحوظ إذ لابد للاعب أن يكون قادراً على أداء هذه المهارات في مناطق اللعب وتحت كل الظروف ومن أجل تطوير الأداء المهاري للاعبين يجب رفع متطلبات التدريب مع مراعاة إمكانية كل لاعب في الفريق وذلك لتحقيق أعلى الدرجات من الناحية المهارية والخططية<sup>(1)</sup>

وهذا بدوره أجبر علماء التدريب في كرة القدم على البحث عن طرائق وأساليب جديدة في التدريب، ولجوء المدربين إلى تمارينات جماعية وحسب مواقف اللعب لتطوير النواحي البدنية والقدرات التوافقية ، اذ يقوم اللاعب بتطوير قدراته التوافقية بتلك التمارينات وحسب مواقف اللعب الهجومية حيث تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب السرعة والانطلاقات السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والأسناد والتهديد المركز وتغيير الاتجاه وبصورة مستمرة داخل الملعب فضلاً عن التوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق لاخذ الكرة من المنافس وذلك كله أدى الى ضرورة أن يمتلك اللاعب قدرات التوافقية وتحمل لخدمة العمل الجماعي والخططي للفريق.<sup>(2)</sup>

وإن أهمية البحث جاءت للتعرف على تأثير تمارينات على وفق مواقف اللعب الهجومية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين حيث من خلالها يمكن اكتساب اللاعبين القدرات التوافقية والمهارات الأساسية واتقانها في مواقف مختلفة واهمها الهجومية التي تعتبر جوهر الدراسة والتي تساهم في الارتقاء بهم الى المستويات العليا.

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لمباريات نادي العلم في دوري الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين لاحظ هناك ضعف وتذبذب في الأداء وخاصة في المواقف الهجومية وهو قطع الكثير من المناولات أو عدم وصولها بالشكل الصحيح وإضاعة العديد من حالات التهديد السهلة لدى أغلب اللاعبين وخصوصاً في الربع الأخير من كل شوط ، والتي يعزوها الباحث الى ضعف في بعض القدرات التوافقية وقلة وضع تمارينات خاصة بها كل هذا أدى إلى وجود مشكلة واضحة لدى ارتأى الباحث وضع تمارينات مقترحة على وفق مواقف اللعب الهجومية متسائلاً:

- هل لهذه التمارينات تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين.

## 3-1 اهداف البحث:

- تصميم تمارينات على وفق مواقف اللعب الهجومية لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية ) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

هاشم ياسر حسن؛ تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة، ط1: (مصر، القاهرة ، مركز الكتاب )<sup>1</sup> للنشر، 2009) ص11

هاشم درويش جبرائيل، تأثير تمارينات في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم<sup>2</sup> المتقدمين: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016)

- التعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين

#### 1-4 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي العلم المتقدمين لكرة القدم للموسم الكروي 2017-2018 .
- المجال الزمني: المدة من 14 / 10 / 2018 الى 6 / 12 / 2018
- المجال المكاني: محافظة صلاح الدين/ ملعب نادي العلم الرياضي .

#### 2-الدراسات النظرية

##### 2-1- التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية :

إن خصوصية كرة القدم كونها تعد لعبة المواقف المتغيرة تحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال تبادل الكرة داخل ملعب المنافس بغرض تسجيل هدف ، وكذلك التعاون المستمر عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبي الفريق المقابل واستعادة الكرة بسرعة<sup>(1)</sup> ان للتمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية اهمية كبيرة في ممارسة كرة القدم وتكون على شكل مواقف لعب أشبه بما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وانما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها ( البدني ، والمهاري ، والخططي ، والنفسي ، والذهني ، والعقلي).<sup>(2)</sup> ويعرف هذه التمرينات (زهير الخشاب وآخرون، 1999) على أنها "تنشيط أداء المهارات الاساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات كما يحدث في المباراة".<sup>(3)</sup> ولهذه التمرينات اهمية كبيرة في تنمية القدرات البدنية والحركية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولان هذه التمرينات محببة إلى نفس اللاعبين ويمكن أن تعطى في مرحلة تعلم المهارات الاساسية وهذا ما أكدته (حنفي محمود ، 1994) حيث يقول " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملماً بهذه التمرينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والادوات"<sup>(1)</sup>

##### 2-2- القدرات التوافقية:

(1) هاشم ياسر حسن ؛ مصدر سبق ذكره ،ص13

(2) ثامر محسن و موفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1:(عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر،

1999)ص220

(3) زهير الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2:(الموصل ، جامعة الموصل، 1999) ص189

(1) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط1:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص135

أما القدرات التوافقية وتشمل كل مجموع التوافق الحركي فضلاً عن التكنيك الرياضي لضمان التفوق والانجاز الرياضي المطلوب، فقد عرفها (وجيه محجوب 2002) على أنها "صفة الانسجام في القدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم"<sup>(2)</sup>

**1-2-1-2 مكونات القدرات التوافقية:** ومن مكونات القدرات التوافقية التي أشار إليها كل من (سراج الدين، 2007)<sup>(3)</sup> و (جمال ابو بشاره، 2010)<sup>(4)</sup>

**2- القدرة على الربط لحركي :** وهي قدرة اللاعب على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة في المنازلات الفردية واللاعب الكرة من المهارات التكنيكية المنفردة وذلك بما يناسب مجرى المنافسة وتحركات الخصم وخصائص الأدوات المستخدمة.

**4- قدرة التكيف مع الازواضع المتغيرة :** وهي عبارة عن قدرة اللاعب على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغيير الحالة وتعرف أيضاً بأنها القدرة على تعديل تغيير التعاقب الحركي كشرط جديد بملاحظة وتوقع تغيير في الموقف او استمرار التعاقب بطريقة اخرى .

**5- قدرة الاستجابة السريعة :** وهي القدرة على التلبية المثير معين في أقل زمن ممكن وتختلف المثيرات من سمعية إلى بصرية وتعرف أيضاً بأنها امكانية اللاعب من الرد وفي أسرع وقت ممكن على اشارات حسية حركية ولمسية وبصرية متوقعة وغير متوقعة .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**1-3 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم لملاءمته ومشكلة البحث.

**2-3 مجتمع البحث وعينته:** حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلاً بلاعبي نادي العلم الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي (2017-2018) وهو أحد أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين وذلك لقرب النادي من الباحث وإمكانية السيطرة على اللاعبين وكذلك لاطلاعه على مستوى اللاعبين وتوفير مستلزمات إجراءات البحث، وتكون مجتمع البحث من مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (32) لاعباً، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكون من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75) من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عن طريقة المزاوجة الى 12 لاعب لكل مجموعة ، بعد إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث وتم تحديد المجموعتين الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية وذلك عن طريق القرعة .

### 3-3 تحديد المتغيرات البحثية واختباراتها للاعبين كرة القدم المتقدمين:

#### 1-3-3 القدرات التوافقية واختباراتها للاعبين كرة القدم المتقدمين:

وجيه محجوب واخرون، اصول التعلم الحركي، (بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002) ص133<sup>(2)</sup>

(3) سراج الدين محمد عبد المنعم؛ الاعداد البدنية لكرة القدم، ط1: (مصر ، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص151

(4) الاكاديمية الرياضية العراقية ص311

(4) جمال ابو بشاره ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم : ( فلسطين ، مجلة جامعة النجاح للابحاث، المجلد 24، العدد 5 ، 2010)

استخدم الباحث اختبارات القدرات التوافقية التي قام بتصميمها (هاشم درويش جبرائيل)<sup>(1)</sup> وبعد حصر هذه الاختبارات تم تصميم استمارة استبيان (ملحق 2) وعرضها على السادة ذوي الاختصاص (ملحق 7) من أجل تحديد اختبار واحد لكل قدرة من القدرات التوافقية والجدول (4) يبين نسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص لاختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

الجدول (4)

القدرات التوافقية واختباراتها التي حصلت على اتفاق السادة الخبراء والمختصين والنسب المئوية للاتفاق

| ت | الاختبارات التوافقية       | القدرة التوافقية المقاسة   | عدد المختصين | عدد المتفقين | النسبة المئوية |
|---|----------------------------|----------------------------|--------------|--------------|----------------|
| 1 | الاستجابة السريعة          | الاستجابة السريعة          | 7            | 6            | 85,71%         |
| 2 | الربط الحركي               | الربط الحركي               | 7            | 6            | 85,71%         |
| 3 | التكيف مع الازعاج المتغيرة | التكيف مع الازعاج المتغيرة | 7            | 6            | 85,71%         |

### 3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

#### 3-4-1 تجانس مجموعتي البحث

تم إجراء التجانس لمجموعتي البحث ككل في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)

| المتغيرات      | وحدة القياس | س-      | ± ع   | المنوال | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|---------|-------|---------|----------------|
| العمر          | سنة         | 23.541  | 3.525 | 22      | 0.437          |
| العمر التدريبي | سنة         | 6.208   | 1.691 | 7       | 0.591          |
| الطول          | سم          | 172.541 | 4.115 | 170     | 0.617          |
| الكتلة         | كغم         | 68.375  | 4.416 | 68      | 0.084          |

#### 3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) وقيم (sig) ودلالة الفروق في المتغيرات البحثية

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة |    | المجموعة التجريبية |    | قيمة (ت) المحسوبة | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|-----------|-------------|------------------|----|--------------------|----|-------------------|-------------|---------|
|   |           |             | س-               | ع+ | س-                 | ع+ |                   |             |         |

(1) هاشم درويش جبرائيل؛ مصدر سبق ذكره ، ص 86-95

|   |                             |    |        |       |        |        |       |       |           |
|---|-----------------------------|----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-----------|
| 6 | الاستجابة السريعة           | ثا | 15.109 | 1.022 | 15.318 | 0.789  | 0.561 | 0.581 | غير معنوي |
| 7 | الربط الحركي                | ثا | 28.682 | 1.198 | 28.667 | 28.667 | 0.029 | 0.977 | غير معنوي |
| 8 | التكيف مع الازواضع المتغيرة | ثا | 28.526 | 1.000 | 28.460 | 1.282  | 0.142 | 0.888 | غير معنوي |

### 3-5 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز قياس الطول والوزن.
- أطباق دائرية عدد (15).
- ساعة توقيت وإيقاف عدد (2)
- شاخص على شكل عمود عدد (4)

### 3-6 وسائل جمع البيانات

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات ( تحليل المحتوى ، الاستبيان ، المقابلة الشخصية ، القياسات والاختبارات)

### 3-6-1 تحليل المحتوى:

تم تحليل المحتوى (المصادر والمراجع العلمية والخبراء) من أجل التعرف على القدرات البدنية والتوافقية والاختبارات الخاصة بها وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين وكل ما يتعلق بالدراسة.

### 3-7- اختبار القدرات التوافقية المستخدمة بالبحث:

#### القدرة التوافقية: الاستجابة السريعة.

اسم الاختبار: الاستجابة السريعة.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة السريعة في كرة القدم.

الأدوات: مساحة (20\*20)م في ملعب كرة القدم ، كرات عدد (8)، شريط قياس ، بورك لتأشير مكان الكرات ، أربع رايات ، دائرة وسطية نصف قطرها (2)م، ساعة توقيت.

**وصف الأداء:** ترسم دائرة نصف قطرها (2)م يقف اللاعب داخل هذه الدائرة ،ويتفق مع حامل الراية على تسلسل رفع الرايات ،ويعطى لكل حامل راية رقم من (1-4) ويجب ألا يعرف اللاعب هذه الأرقام وتسلسل رفعها ودائماً لا يرفع حامل الراية رقم (4) رايته لكي يبقى اللاعب حاضر الاستجابة لأن اللاعب سيتعرف على الراية الرابعة لكونها الأخيرة لذلك سنقوم برفع راية أخرى بدل الرابعة ويبدأ الاختبار بأن ينادي أحد حامل الراية برقم (1)وبصوت عال مسموع ويرفع رايته ويبدأ الميقاتي بتوقيت الساعة ويركض اللاعب باتجاه الراية المرفوعة فيجد كرتين المسافة بينهما (2)م فيناول إحدهما بأي رجل يشاء وبأي صورة إلى حامل الراية المرفوعة ، والمسافة من مركز الدائرة إلى الكرات (6)م ، بينما المسافة من الكرات إلى حامل الرايات (10)م، وبعد المناولة يدور اللاعب ويتجه إلى الدائرة وقبل أن يصلها يرى راية أخرى مرفوعة فيدخل الدائرة ثم يخرج إلى ويتجه جهة الراية المرفوعة فيناول إحدى الكرتين ثم يرجع ، وهكذا حتى تكرر العملية أربع مرات وهنا تكرر رفع الراية الأولى أو الثانية أو الثالثة مرتين.

**حساب الدرجات:** يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية وتعطى لكل لاعب محاولتان بينهما دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن.







اسم الاختبار: التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

**الهدف من الاختبار:** قياس التكيف مع الأوضاع المتغير في كرة القدم

**الأدوات:** مسافة (40\*40)م في ملعب كرة القدم ، كرة قدم عدد(1)، صافرة ، ساعة توقيت، مصطبة أو خشب سمك(20)سم أو أكثر بطول (3)م وارتفاع (35)سم، شاخص بشري عدد (1) ، أعمدة عدد (3) ارتفاع (1.5)م، شواخص عدد (4) ارتفاع (30)سم ، هدف كرة قدم ، شريط قياس بورك للتأشير.

**وصف الأداء:** يقف اللاعب خلف شاخص البداية A وعند سماع الإشارة يبدأ التوقيت، وعندها يقوم اللاعب بالدرجة بشكل قطري من النقطة A الى النقطة B المسافة بينهما (10)م ويدور حول نقطة B ويتجه بشكل عرضي إلى النقطة C ثم بشكل قطري إلى النقطة D ثم يتجه إلى الأمام ليجد على مسافة (5)م مصطبة أو قطعة خشبية فيقوم بالمناولة والاستلام ثلاث مرات ومن مسافة (5)م ، ثم يستمر بالدرجة باتجاه الهدف شاخصاً بشرياً امامه وعلى بعد (3)م فيقوم بحركة والعبور من احدى جهتي الشاخص ثم يبدأ بالدرجة ويقوم باعطاء مناولة بطيئة الى الأمام مسافة(10)م بينما يقوم بالدرجة الأمامية بسرعة ويستلم الكرة وعندها سيجد ثلاثة اعمدة المسافة بينهما (1)م فيقوم بالزكراك بين الأعمدة ويصل خط الجزاء الذي يبعد عنه(5)م ثم يقوم بالتهديف على الهدف وعندها توقف الساعة.

**حساب الدرجات:** يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية ، وتعطى للاعب محاولتان بينهما(1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن.

شكل(10)

### 3-8 الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

#### 3-8-1 تصميم تمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية وتحليل بعض المباريات تم تصميم المنهاج التدريبي التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية (ملحق 4) إذ تضمنت عدداً من التمرينات التي يخدم

كلا منها هدفاً تدريباً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والتوافقية واختبار تحمل الأداء اللاهوائي تم تنفيذ المنهاج التدريبي.

### 3-9 التجارب الاستطلاعية:

#### 3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة بتاريخ 20/9/2018 على عينة (4 لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد (ملحق 5) وكان لهذه التجربة أهداف هي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها.

#### 3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

- أجريت هذه التجربة بتاريخ 28/9/2018 على عينة (4 لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد (ملحق 5) وكان الغرض منها التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى العينة والتعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار.
- إيجاد الأسس العلمية لاختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة.

### 3-10-1 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-10-1 الاختبارات القبلية للقدرات التوافقية :

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مدار (4 أيام) للمدة من 10 ولغاية 13/10/2018 وبمساعدة الفريق المساعد (ملحق 5) وتم توزيع اللاعبين على شكل محطات ووضع اللاعبين المتقاربين في المستوى معاً لأثارة دوافعهم للحصول على أدائهم المثالي وكانت على النحو الآتي:

#### 3-10-2 الأسس العلمية لوضع التمرينات وتنفيذ المنهاج التدريبي :

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات قيد الدراسة تم تنفيذ التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية (ملحق 4) على المجموعة التجريبية بتاريخ 14/10/2018 ولغاية 6/12/2018 . واستمرت المجموعة الضابطة تطبق نفس البرنامج الذي أعده المدرب، وقد قام بتدريب المجموعة التجريبية \*مدرب الفريق والمجموعة الضابطة قام بتدريبها مساعد المدرب.

وقد راعى الباحث عند تنفيذ التمارين التوافقية النقاط الآتية:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام يعقبه الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين من التمرينات ضمن الوحدة التدريبية الواحدة.
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تضمن المنهاج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3:1).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجموعة البحث التجريبية في أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) أما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين.

- أوقات دوام التمرين من (7-17) ثانية.
- تم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- مدة الراحة بين التكرارات تم تحديدها من خلال التجربة الاستطلاعية الثالثة أي رجوع النبض إلى (110-120) نبضة بالدقيقة.
- أوقات الراحة بين المجاميع (120) ثانية كما تم تحديده من خلال التجربة الاستطلاعية الثالثة.
- تم التحكم بحمل التدريب للتمرينات (على وفق مواقف اللعب الهجومية) من خلال الاعتماد على الحجم (عدد المجموعات) وتنشيط كل من الشدة والراحة.
- الشدة المستخدمة هي الشدة المثالية (القريبة من شدة المباراة).
- تم تطبيق المنهاج التدريبي في فترة الاعداد الخططي.
- تم تطبيق جميع التمرينات الخاصة بالمنهاج التجريبي للمجموعة التجريبية في بداية القسم الرئيسي.

إن تموج حركة الحمل في المنهج التدريبي كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل.



الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية المُعتمد على الزيادة في الحجم.  
3-10-3 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تنفيذ منهاج التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية ومنهاج المدرب تم إجراء اختبارات القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الأداء اللاهوائي بتاريخ 2018/12/8 ولغاية 2018/12/11 وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 5) وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار أن تجرى الاختبارات البعيدة بالظروف المتبعة نفسها عند تنفيذ الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات، والوقت، والمكان، والأدوات، والأجهزة المستخدمة وكذلك نفس فريق العمل المساعد.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

#### 4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

الجدول(11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة وقيم(sig) لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

| المتغيرات                   | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |        | قيمة(ت) المحسوبة | قيم (sig) | الدلالة   |
|-----------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|--------|------------------|-----------|-----------|
|                             |             | س-              | ع±    | س-              | ع±     |                  |           |           |
| الاستجابة السريعة           | ثا          | 15.102          | 1.022 | 15.298          | 0.8633 | 0.490            | 0.629     | غير معنوي |
| الربط الحركي                | ثا          | 28.682          | 1.198 | 28.268          | 1.283  | 0.817            | 0.423     | غير معنوي |
| التكيف مع الازواضع المتغيرة | ثا          | 28.526          | 1.000 | 28.343          | 1.410  | 0.367            | 0.717     | غير معنوي |

\*معنوي اذا كانت قيمة(sig)>0,05

يتبين من الجدول(11):

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الازواضع المتغيرة ) للاعبين كرة القدم المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.490 ، 0.817 ، 0.367) على التوالي بينما بلغت قيم (sig) لاختبارات القدرات البدنية: (0.629 ، 0.423 ، 0.717) على التوالي وهي أكبر من قيمة (0,05).

الجدول(12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة وقيم(sig) لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

| المتغيرات                   | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |        | قيمة(ت) المحسوبة | قيم (sig) | الدلالة |
|-----------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|--------|------------------|-----------|---------|
|                             |             | س-              | ع±    | س-              | ع±     |                  |           |         |
| الاستجابة السريعة           | ثا          | 15.313          | .7896 | 13.725          | .8283  | 4.823            | 0.000     | معنوي   |
| الربط الحركي                | ثا          | 28.667          | 1.336 | 24.728          | 1.0510 | 8.025            | 0.000     | معنوي   |
| التكيف مع الازواضع المتغيرة | ثا          | 28.460          | 1.282 | 25.493          | 1.352  | 5.513            | 0.000     | معنوي   |

\*معنوي اذا كانت قيمة(sig)>0,05

يتبين من الجدول(12):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الازواضع المتغيرة ) للاعبين كرة القدم

المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.823 ، 8.025 ، 5.513) على التوالي بينما بلغت قيم (sig) لاختبارات القدرات البدنية: (0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0,05).

#### 4-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

##### من الجدول (11) تبين

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة الضابطة. ويرجع السبب في ذلك الى عدم احتواء المنهاج التدريبي الذي أعده المدرب على تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية او تمارين مشابهة للعب يظهر فيها الجانب البدني والمهاري معا وتحقيق عملية التوافق التي يمكن من خلالها أن يحدث تطوراً في القدرات التوافقية أو اعتماد المدرب على منهج يحتوي على نمط واحد من التمارين الخطئية والمهارية التي يضعها من خلال خبرته وقلة أعماده على الأسس العلمية التي من شأنها أن تؤدي الى تطور القدرات التوافقية ، وذلك من خلال اعطاء وحدات تدريبية تقليدية لا ترتقي بلعب إلى مستوى عال في تطوير القدرات التوافقية وإنما اغلب الوحدات التدريبية هي عبارة عن أحماء وبعض التمارين ولعب فريقين يتخللها بعض الجوانب الخطئية والتكتيكية وهذا كله أدى إلى عدم ظهور الفروق.

##### من خلال الجدول (12) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرات البدنية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تلك الفروق إلى التمارين التي يحتويها المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية والتي تكون على شكل مواقف لعب وكما يحدث في المباريات وإن هذه التمارين ترتبط فيها الجوانب البدنية والمهارية والتوافقية بشكل متقن ومبني وفق أسس علمية من حيث الحجم والشدة والراحة والتي بدورها تؤدي الى تطوير القدرات التوافقية وهذا ما أشار إليه (إبراهيم شعلان ، 2018) "بأن قدرة وكفاءة الأداء للاعب كرة القدم تتحدد من خلال مستوى مهاراته وقدراته الفنية والخطئية ومستوى ادائه المهاري والبدني وقدراته التوافقية" (1) كما ويؤكد (محمد عبد الستار ، 2012) "أن تطور القدرات التوافقية بشكل جيد يعد من الشروط المهمة للتعلم السريع والأمن وتحسين كل من المهارات الفنية والخطئية" (2) .

حيث إن التطور الحاصل في القدرة التوافقية الاستجابة السريعة جانت نتيجة الحركات الانتقالية السريعة بالكرة وبدونها وفي مساحات ضيقة ومسافات قصيرة أثناء الاستلام والتسليم والمراوغة والخداع

(1) إبراهيم شعلان ؛ كرة القدم للموهوبين ، ط1: ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018) ص176

(2) محمد عبدالستار محمود عبد القادر؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لنادي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2012) ص55

وهذا ما يؤكد (مفتي ابراهيم ، 2018) " بأن الاستجابة السريعة تعني مقدرة اللاعب على الاستجابة الحركية في أقل زمن ممكن والتي تكون في التحول السريع للتعامل مع الكرة في حال تغيير اتجاهها"<sup>(3)</sup> حيث إن التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية تحتوي حركات مركبة مع الكرة وبدونها تحتاج الى توافق وسرعة استجابة وهذا ما أشار إليه (هاشم درويش، 2015) "بأن السرعة الحركية للاعب مع الكرة لها تأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة"<sup>(1)</sup>.

أما في قدرة الربط الحركي فيظهر تأثير التمارين على وفق مواقف اللعب من خلال ربط مجموعة من الحركات معاً كالاستلام والدرجة والتمرير أو الاستلام والتصويب وهذا ما أكدته (ابراهيم شعلان، 2018) "بأن قدرة الربط الحركي تظهر في قدرة اللاعب على الربط بين الحركات او المهارات المختلفة في أن واحد مثل الجري والوثب للأعلى والوثب للأعلى وتغيير الاتجاه في الهواء أو أداء المهارات المركبة في كرة القدم كالسيطرة والتصويب في نهاية واحدة"<sup>(2)</sup> وإن قدرة الربط الحركي ركزت على تطوير القابلية لدى اللاعبين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي وكما يشير (وجيه محجوب) بأن "التوافق عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية"<sup>(3)</sup>.

أما بالنسبة إلى تطور قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة فقد كان للتمارين على وفق مواقف اللعب تأثير واضح من خلال أداء اللاعبين ومقدرتهم على التكيف مع التمارين وتنوعها بين السهل والصعب وأدائها بوجود منافس وهذا ما أكدته (ابراهيم شعلان ، 2018) "بأن قدرة التكيف تعني قدرة اللاعب على تغيير او تعديل سير الأداء بما يتوافق مع ما تفرضه المتغيرات الطارئة والمفاجئة والصادرة من اللاعبين الزملاء والمنافسين"<sup>(4)</sup> ، وأن أحتواء التمرينات وفق مواقف اللعب على جمل خطية وبرامج حركية ومهارات مركبة تزيد تزيد الخبرة المعلوماتية لدى اللاعب فضلاً عن إلى التوقع الجيد لدى اللاعبين والتكيف مع التغيرات التي طرأت على زيادة الحمل والتغيير بين التمرينات وزيادة التكرارات أدى الى التطور في قدرة التكيف وهذا ما أكدته (هاشم درويش ، 2016) عندما ذكر "بأنه يستطيع اللاعب ان يستند الى برامج حركية جاهزة ومناسبة للوضع الجيد وخاصة اذا ما تم تدريب اللاعب على تنفيذ حركاته على شكل مهارات تكتيكية وتكنيكية مركبة"<sup>(5)</sup>.

## 2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

### 1-2-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

(3) مفتي ابراهيم؛ الهجوم في كرة القدم؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990)، ص 20

(1) هاشم درويش جبرائيل ، مصدر سبق ذكره ، ص 62

(2) ابراهيم شعلان ؛ كرة القدم للموهوبين ، ط1: ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018 ) ، ص176

(3) نبيل كاظم هريدي؛ اثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد (بحث منشور ، جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 2014) ص155

(4) ابراهيم شعلان ، مصدر سبق ذكره ، ص176

(5) هاشم درويش جبرائيل ؛ مصدر سابق ، ص64

الجدول(13)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) لبعض القدرات التوافقية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

| المتغيرات                   | المعالم الاحصائية | وحدة القياس | المجموعة الضابطة |        | المجموعة التجريبية |       | قيمة(ت) المحسوبة | قيم (sig) | الدالة |
|-----------------------------|-------------------|-------------|------------------|--------|--------------------|-------|------------------|-----------|--------|
|                             |                   |             | س-               | ع±     | س-                 | ع±    |                  |           |        |
| الاستجابة السريعة           | ثا                | 15.298      | 0.863            | 13.720 | .8283              | 4.555 | 0.000            | معنوي     |        |
| الربط الحركي                | ثا                | 28.268      | 1.283            | 24.728 | 1.051              | 7.393 | 0.000            | معنوي     |        |
| التكيف مع الازواضع المتغيرة | ثا                | 28.343      | 1.410            | 25.493 | 1.352              | 5.052 | 0.000            | معنوي     |        |

\*معنوي اذا كانت قيمة (sig) > 0,05

### يتبين من الجدول(13):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الازواضع المتغيرة ) للاعبين كرة القدم المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.555، 7.393، 5.052) على التوالي بينما بلغت قيم (sig) لاختبارات القدرات البدنية: (0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0,05).

### 2-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

#### من الجدول(13) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الازواضع المتغيرة) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تلك الفروق في القدرات التوافقية بين المجموعتين إلى اتباع الطرق العلمية الصحيحة في تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في استخدام تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية والتي تكون مشابهة للعب حيث يكون فيها عملية ربط بين الجانب البدني والمهاري والتي وضعت وفق الاسس العلمية والتقنين التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة وفضلاً عن ذلك يتم تطبيق التمارين وفق الطريقة الفترية المرتفعة الشدة والتي تكون الراحة فيها غير تامة ومعتمد على النبض ونزوله بين(110-120) نبضة وهذا يؤدي الى عملية التطور والتكيف لدى المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه علاء جاسم محمد طياوي نقلاً عن (سليمان على حسن ، 1983) " أن طريقة التدريب الفترية في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات يشابه إلى درجة كبيرة تطبيق أداء أي مهارة اثناء الأداء حيث يتخلل مجمل هذا الأداء فترات راحة ناقصة تكون غير كافية لاستعادة الاستشفاء للاعبين الأمر الذي ساهم وبشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية قيد البحث إذ أن "التدريب الفترية الطريقة الأفضل لتنمية الصفات البدنية والمهارية تحت



مظلة التكيف وما يتعلق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي<sup>(1)</sup> ويؤكد موفق مجيد المولى وآخرون ، (2017) " بأن التدريب يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري والخططي للاعب والفريق وإيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الاعداد البدني والوظيفي والإعداد المهاري والخططي والنفسي مع التركيز على مجموعات اللعب وواجبات المراكز وفقاً لنظام اللعب والخطط التي سيلعب بها"<sup>(2)</sup> وإن القدرات التي التوافقية التي تم تطويرها جاء نتيجة التدريب التكتيكية والخططية وفق مواقف اللعب حيث إن التوافق يؤدي إلى تنمية الأشكال الحركية وتطويرها وهذا ما رأيناه في تطوير الاستجابة السريعة والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة للمجموعة التجريبية وهذا ما أكدته (محمد صبحي حسانين ، 1987) "بأن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد"<sup>(3)</sup> ومن خلال إعداد الباحث لتمرارين تتشابه مع ما يحصل في اللعب من مواقف وطبيعتها التي تتناسب مع عينة البحث من حيث صعوبة الاداء التي تحتاج الى ربط بين المهارات وسرعة رد فعل واستجابة في الانتقال الحركي للمجموعة التجريبية والأخذ برأي خبراء اللعبة بأن هذه التمارين ذات كفاءة وفاعلية في تطوير القدرات التوافقية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (SHARMA, 1992.p61) "إن التدريب على التمرينات النوعية يؤدي تحسن القدرات التوافقية"<sup>(4)</sup>

### المصادر

- ❖ إبراهيم شعلان ؛ كرة القدم للموهوبين ، ط1: ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018) ص176
- ❖ احمد عبدالمعين عباس احمد ؛ بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2016)
- ❖ ثامر محسن و موفق مجيد المولى ؛ التمرارين التطويرية بكرة القدم، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999) ص220
- ❖ جمال ابو بشاره ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم : ( فلسطين ، مجلة جامعة النجاح للابحاث، المجلد 24، العدد 5 ، 2010)
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص135
- ❖ زهير الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2: (الموصل ، جامعة الموصل ، 1999) ص18
- ❖ سراج الدين محمد عبد المنعم؛ الاعداد البدني لكرة القدم، ط1: (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2007) ص311

(1) علاء جاسم محمد طياوي ؛ فاعلية تدريبات لاهوائية (بدنية – مهارية) خاصة في تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات للمتقدمين : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) ص75

(2) موفق مجيد المولى وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص48

(3) محمد صبحي حسانين و احمد كبري ؛ موسوعة التدريب الرياضي ، (مصر ، دار الفكر العربي للنشر ، 1998)

(4) -Sharma, K. D. "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. 1992

❖ علاء جاسم محمد طياوي ؛ فاعلية تدريبات لاهوائية (بدنية - مهارية) خاصة في تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات للمتقدمين : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) ص75

❖ محمد صبحي حسانين و احمد كبري ؛ موسوعة التدريب الرياضي ، : (مصر ، دار الفكر العربي للنشر ، 1998)

❖ محمد عبدالستار محمود عبد القادر ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2012) ص55

❖ مفتي ابراهيم ؛ الهجوم في كرة القدم ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990) ، ص 20

❖ موفق مجيد المولى واخرون ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب في كرة القدم، ط1 : (بغداد ، مركز الفيسل للطباعة والنشر ، 2017) ، ص48

❖ نبيل كاظم هريبد ؛ اثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد : (بحث منشور ، جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 2014) ص155

❖ هاشم درويش جبرائيل ، تأثير تمارين في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الانبار ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016)

❖ هاشم ياسر حسن ؛ تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة ، ط1 : (مصر ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009) ص11

❖ وجيه محجوب واخرون ، اصول التعلم الحركي ، : (بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002) ص133

- Sharma, K. D. "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. 1992
- Sources
- Ibrahim Shaalan 'Football for the talented, i 1: (Cairo, the book center for publication ، 2018p. 176
- Ahmed Abd El-Mamein Abbas Ahmed; Building a test battery to measure the compatibility abilities of tennis players: (unpublished master thesis, Zagazig University, Faculty of Physical Education for Boys, (2016
- Thamer Mohsen and Muwafaq Majid Al-Mawla; Development Exercises for Football, I 1: (Amman ،Dar Al Fikr for Printing and Publishing, 1999) p. 220
- Jamal Abu Bishara; The impact of a proposed training program on the development of the level of compatibility abilities of football beginners: (Palestine ،An-Najah Journal of Research, Volume 24, Issue 5, (2010

- Hanafi Mahmoud Mukhtar; the scientific foundations in the training of football, I :1 )Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1994) p
- Zuhair al-Khashab and others; football training, i 2: (Mosul, Mosul University, 1999) p
- Serageldin Mohamed Abdel Moneim; Physical Preparation of Football, I 1: (Egypt, The Book Center for Publishing (2007 ,p. 311
- Alaa Jassim Mohammed Tayawi; Effectiveness of anaerobic training (physical - skill ( especially in carrying performance and some basic skills of football players of the halls for applicants: (unpublished Master thesis ,University of Tikrit, Faculty of Physical Education and Sports Sciences(2015 ,
- Muhammad Subhi Hassanein and Ahmed Kubri; Encyclopedia of Training, (Egypt, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing, (1998
- Mohamed Abdel-Sattar Mahmoud Abdelkader; Determination of standard levels of some of the compatibility capabilities of the original football: (PhD thesis ,Mansoura University, Faculty of Physical Education, 2012) p. 55
- Mufti Ibrahim; attack in football) ,Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1990), p
- Muwafaq Majid al-Mawla et al., The Modern Methodology in Planning and Training in Football, i 1(Baghdad, Al-Faisal Center for Printing and Publishing ,(2017 ,p. 48
- Nabil Kazim Haribad, The Effect of a Training Program on the Development of Some Harmonic Capabilities and the Defense Movements of Emerging Handball Players (published research, Babylon University, Physical Education Sciences, Vol. VII, No. 3, p. 155 ,(2014
- Hashim Darwish Gabriel, the impact of exercises in different play centers on some physical abilities and compatibility and performance of the players of football applicants: (unpublished doctoral dissertation, Anbar University, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, (2016
- Hashem Hashem Yasser Hassan; Development of the performance of offensive skills in different play areas, I 1(Egypt, Cairo, The Book Center for Publishing (2009 ,p. 11
- Wajih Mahjoub and others, Fundamentals of Motor Learning, (Baghdad, Press, Ministry of Higher Education and Scientific Research, 2002), p. 133
- Sharma, K. D" .Effects of Biological Age on CoordinationabilitiesBiology of sport. ." 1992