



علاقة الصفات البدنية والقدرات الحركية على مهارة المراوغة

بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثانية في جامعة ذي قار

م.م زينب حيدر سفيح

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alhusseinizinab@utq.edu.iq

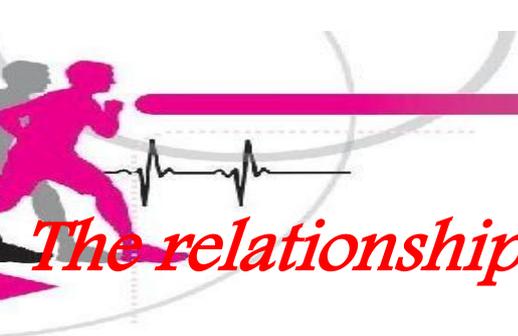
ملخص البحث :

تكمن اهمية البحث في توفير المعلومات عن علاقة الصفات البدنية والقدرات الحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم وبالتالي تكون هذه المعلومات اداة طبيعیه بيد المدرب وتجعل من عملية التدريب عملية سليمة وبالتالي توفير الاقتصاد بالجهد والوقت لكل من طلاب المرحلة الثانية والمدربين وكلما زادت معارف ومعلومات المدربين زادت من كفاءتهم وقدراتهم في توظيف المعلومات في تحسين الاداء المهاري وتعميم المعلومات المكتسبة حول فن الاداء الانسب ومن خلال المتابعة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار بكرة القدم من خلال المباريات التجريبية او التدريبات نلاحظ هناك ضعف في مهارة المراوغة اذ تجد سهولة في قطع الكرة من قبل المدافع او صعوبة تخلص المهاجم الذي يمتلك الكرة من المدافع كذلك نجد انخفاض مستوى التركيز في الاداء مع استمرار الوقت في المباراة قد يكون هذا ناتج ضعف الصفات البدنية او القدرات الحركية وقد يكون لعدم اهتمام بعض المدربين بتطوير الصفات البدنية او القدرات الحركية الدور في هذا الانخفاض الامر الذي تطلب دراسة هذه المشكلة وبالشكل الذي يبين العلاقة بين الصفات البدنية والقدرات الحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم ويهدف البحث في التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية والقدرات الحركية على مهارة المراوغة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثانية ,حيث ان فرضية البحث تكون في وجود علاقة ارتباط احصائية ذات دلالة معنوية بين الصفات البدنية والقدرات الحركية على مهارة المراوغة



بكرة القدم لطلاب المرحلة الثانية, واشتملت عينة البحث على (30) طالب من اصل (37) طالب وهم يمثلون نسبة (81%) من مجتمع الاصل حيث تم استبعاد (7) طلاب لغرض التجربة الرئيسية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, من اهم الاستنتاجات التي تم التوصل لها تبين ان مهارة المراوغة بكرة القدم لم تكن لديها علاقة ارتباط بصفة القوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة وبالمرونة الايجابية وان مهارة المراوغة بكرة القدم لها علاقة ارتباط مباشرة بصفة السرعة الحركية والرشاقة والتوازن والتوافق .

الكلمات المفتاحية : الصفات البدنية , القدرات الحركية , كرة القدم.



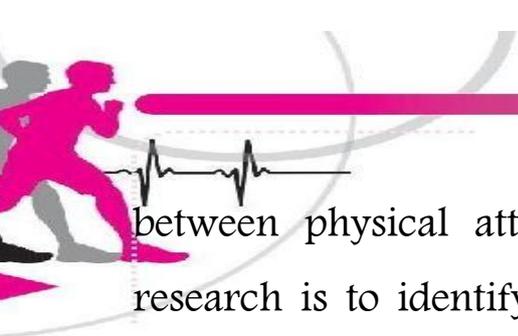
The relationship of physical attributes and motor abilities to the skill of dribbling in soccer for second-stage students at Dhi Qar University

M. Zainab Haider Sufih

alhusseinizinab@utq.edu.iq

Abstract:

The importance of the research lies in providing information about the relationship of physical attributes and motor abilities with the skill of dribbling in football, and thus this information is a natural tool in the hands of the coach and makes the training process a sound process and thus saving time and effort for both students of the second stage and the coaches. Employing information to improve skillful performance and disseminating the acquired information about the most appropriate art of performance and through follow-up to the students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, Dhi Qar University in football through experimental matches or training. Before the defender or the difficulty of the attacker who owns the ball getting rid of the defender, we also find a decrease in the level of concentration in performance with the continuation of time in the match. Which required a study of this problem and a form that shows the relationship



between physical attributes and locomotor abilities The goal of the research is to identify the relationship between physical attributes and motor abilities on the skill of dribbling in football for second-stage students, as the research hypothesis is that there is a statistical correlation of significant significance between physical attributes and motor abilities on the skill of dribbling in football for students The second stage, and the research sample included (30) students out of (37) students, and they represent (81%) of the parent community, where (7) students were excluded for the purpose of the main experiment from students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, one of the most important The conclusions that were reached show that the skill of dribbling in football did not have a correlation with the quality of strength characteristic of speed, length of speed and positive flexibility, and that the skill of dribbling in football had a direct relationship with the quality of motor speed, agility, balance and compatibility.

Keywords: physical characteristics, motor abilities, soccer.

المقدمة واهمية البحث:

ان العالم يعيش تقدم علمي مذهل في جميع مجالات الحياة اذ حقق العلم قفزة كبيرة ولا يزال في تطور مستمر بتحقيق تقدم اكبر وكان للرياضة نصيب من هذا التقدم اذ خط المجال الرياضي خطوات واسعة وتوسعه من خلال استخدام العلوم الاخرى التي لها علاقة في المجال الرياضي والتي تؤثر فيها بالإضافة الى تدعيم الكثير من المبادئ واستهداف الكثير من القواعد وكان نتيجة ذلك التطور هو تحقيق افضل النتائج في جميع الفعاليات الرياضية وحظيت لعبة كرة القدم بأهمية بالغة وكبيرة في معظم دول العالم لما لها من شعبية واسعة وقاعدة جماهيرية عريضة كونها من الالعاب الجماعية المحببة الى الكثير من الافراد على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم العمرية كما انها لعبة سريعة ومثيرة ومسلية تتطلب اداء المهارات الحركية بشكل متكرر والتي تحدث في وقت قصير تفرض على طلاب المرحلة الثانية اتقان مختلف المهارات التي تعد اساس التنافس بين الطلاب والفرق عن طريق بناء اساس سليمة وقوية للتغلب على مواقف اللعب المختلفة وكلما زادت دقة احساس طلاب المرحلة الثانية بالمتغيرات المرتبطة بالحركة ساعد على اتقان المهارة وصولا الى الاداء السليم لحركات الجسم والتي تضمن لنا الاقتصاد بالجهد والوقت وتأخير ظهور التعب . الامر الذي يتطلب من طلاب المرحلة الثانية اكتساب العديد من القدرات البدنية والمهارية واعطاء الفرصة لمعظم طلاب المرحلة الثانية في استخدام قدراتهم الصفات المهارية بصورة صحيحة ومنسجمة مع الاداء الخططي للفريق اثناء المنافسات الرياضية والتي تساهم في تنمية قدرات طلاب المرحلة الثانية في الوصول الى المستويات العليا بكرة القدم وتعد مهارة المراوغة بكرة القدم واحدة من المهارات الاساسية التي يحتاجها طلاب المرحلة الثانية للتحرك والتقدم بالكرة للتخلص من المنافس

الامر الذي يتوجب من طلاب المرحلة الثانية اتقان المهارات وادائها بنفس مستوى على طول زمن المباراة من خلال الاعتماد على الصفات البدنية والقدرات الحركية التي تساهم في اداء المهارة بشكل انسيابي، وتكمن اهمية البحث في توفير المعلومات عن علاقة الصفات البدنية والقدرات الحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم وبالتالي تكون هذه المعلومات اداة طبيعيه بيد المدرب وتجعل من عملية التدريب عملية سليمة وبالتالي توفير الاقتصاد بالجهد والوقت لكل من



طلاب المرحلة الثانية والمدربين وكلما زادت معارف ومعلومات المدربين زادت من كفاءتهم وقدراتهم في توظيف المعلومات في تحسين الاداء المهاري وتعميم المعلومات المكتسبة حول فن الاداء الانسب .

مشكلة البحث :

ان طبيعة كرة القدم هي في ديناميكية مستمرة وهذا يتطلب من طلاب المرحلة الثانية اتقان مهارة المراوغة بصفقتها الاكثر ارتباطا بمجريات اللعب اثناء المباريات للوصول الى الاداء الفني الذي يعتمد على اختيار الاسلوب الامثل في الاداء والذي يحقق افضل النتائج بجهد اقتصادي ومن خلال متابعة الباحثان لمنتخب جامعة ذي قار بكرة القدم من خلال المباريات التجريبية او التدريبات نلاحظ هناك ضعف في مهارة المراوغة اذ تجد سهولة في قطع الكرة من قبل المدافع او صعوبة تخلص المهاجم الذي يمتلك الكرة من المدافع كذلك نجد انخفاض مستوى التركيز في الاداء مع استمرار الوقت في المباراة قد يكون هذا ناتج ضعف الصفات البدنية او القدرات الحركية وقد يكون لعدم اهتمام بعض المدربين بتطوير الصفات البدنية او القدرات الحركية الدور في هذا الانخفاض الامر الذي تطلب دراسة هذه المشكلة وبالشكل الذي يبين العلاقة بين الصفات البدنية والقدرات الحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم .

اهداف البحث:

التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية والقدرات الحركية على مهارة المراوغة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثانية

فروض البحث :

وجود علاقة ارتباط احصائية ذات دلالة معنوية بين الصفات البدنية والقدرات الحركية على مهارة المراوغة بكرة القدم لطلاب المرحلة الثانية .

مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في جامعة ذي قار.

المجال الزمني : 1\11\2021 لغاية 1\4\2022.

المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار .



منهج البحث واجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة لمشكلة البحث ويعد المنهج الوصفي (هذا التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والتطور بحيث يعطي البحث صورة الواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء وتنبؤات مستقبلية لان المنهج الوصفي يصف الحالة مهما تغير اتجاه الدراسة).

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثانية جامعة ذي قار والبالغ عددهم (30) طالب من اصل (37) طالب, وهم يمثلون نسبة (81%) من مجتمع الاصل. لتحديد اهم الصفات الفرعية للصفة الاساسية سواء كانت بدنية او حركية , اذ تم اختيار الصفات التي حصلت على نسبة (83%) فما فوق ثم تم عمل استمارة استبيان اخرى كما في الجدول رقم (1) لتحديد الاختبارات الملائمة لطبيعة مهارة المراوغة بكرة القدم وتم اختيار الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة .

جدول رقم (1) يبين الاختبارات للصفة البدنية والحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم ونسبها

الدرجة	الاختبارات	الصفات البدنية والحركية
14%	أ-ثني ومد الركبتين في (20 ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
28%	ب- الحجل الاقصى مسافة في (10 ثانية)	
57%	ج- ثلاث حجلات لاكبر مسافة لكل رجل على حدة	
100%	أ-الجري في المكان لمدة (15دقيقة)	السرعة الحركية
42%	أ- اختبار ركض 180 متر	مطاولة السرعة
57%	ب - اختبار 200 متر	
57%	أ-وقوف فتحا للقدمين متباعدتين لأقصى مدى	المرونة الايجابية
42%	ب- من وضع الجلوس فتحا - مد الركبتين كاملا للعمل على تباعد القدمين لأقصى مدى	
28%	أ-اختبار المشي على اللوحة	التوازن المتحرك
71%	ب- اختبار الانتقال حول العلامات	
42%	أ-الجري شكل 8 او نط الحبل	التوافق
57%	ب - اختبار الدوائر المرقمة	
100%	أ-الجري المتعرج بين الشواخص	الرشاقة
71%	أ-الجري المتعرج بالكرة	المراوغة بكرة القدم
28%	ب-اختبار المراوغة داخل مربع مسافة (10 م)	



الادوات المستخدمة :

(المصادر العربية -استمارة استبيان لتحديد الصفات البدنية والقدرات الحركية والاختبارات، المقابلات الشخصية شريط قياس ،طباشير، صافرة، ساعة، كرات قدم عدد 10 ،شواخص عدد 10، حاسبة spss).

الاختبارات البدنية :

السرعة الحركية الجري في المكان لمدة (15 ثانية)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة تردد حركة الرجلين

الامكانيات والادوات : ساعة ايقاف – عارضة او خيط

اجراء الاختبار: الوقوف امام المؤقت بحيث تكون العارضة او الخيط مشدودتين بين القائمين وفخذ اللاعب عندما يكون موازيا للأرض، يبدي الجري في كل خطوة لمستوى العارضة او الخيط تحسب عدد المرات على احدى الركبتين .

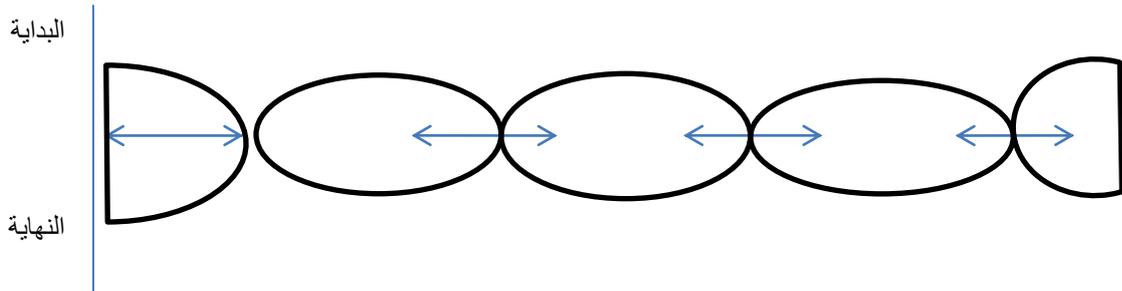
الاختبارات الحركية:

اختبار الرشاقة : الجري المتعرج بين الشواخص

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة للجنسين

الادوات : اربع شواخص او موانع , ساعة توقف

اجراء الاختبار: من الوقوف عند خط البداية تكون المسافة من خط البداية الى اول مانع 3 م ومسافة متر واحد بين كل مانع يحسب طالب المرحلة الثانيه الزمن الذي يسجله عند الجري بين الشواخص (طريقة تسجيل الزمن من بدء الجري الى النهاية) .





التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2021\11\7 الى 2021\11\14 على عينة من طلاب المرحلة الثانية في جامعة ذي قار تشخيص الاخطاء قد ترافق تطبيق الاختبارات والتعرف على صلاحية وسلامة الادوات المساعدة والمستخدمه في اجراء الاختبارات التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات ، تشخيص ابرز المعوقات التي ترافق العمل .

اجراءات البحث الميدانية :

تم تطبيق اختبارات البحث في ايام الثلاثاء والاربعاء والخميس الموافق 1\2\3\1\2022 اذ تم في اليوم الاول اجراء الاختبارات الحركية والمهارية في اليوم الثاني والثالث تم التركيز على اختبارات الصفات البدنية على ملعب كلية التربية الرياضية فيجامعة ذي قار وتم قياس الانجاز الذي يحققه الطالب المرحلة الثانية في كل اختبار .

الوسائل الاحصائية :

(النسبة المئوية ،الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،معامل الارتباط (بيرسون).

الاسس العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات – الموضوعية):

الصدق: يقصد بالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القدر على قياس الشيء الذي صمم من اجل قياسه ولإيجاد صدق الاختبار تم الاعتماد على الصدق الظاهري اذ تم عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وقد اجمعوا على ان هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق

تم ايجاد صدق الثبات عن طريق توزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين والذين اكدوا على صدق الاختبارات

الثبات:الاختبار الثابت هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد

نفسهم وتم على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021\11\7 ا

وتم اعادة تطبيقه بتاريخ 2021\11\14 وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت درجة

الارتباط كما مبين في جدول (1)



تم ايجاد الثبات عن طريق الاختبارات على عينة مكونة من 30 طالب من غير عينة البحث بتاريخ 2022\1\3 وبعد مرور 7 ايام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها بتاريخ 2022\1\10

لاستخراج معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وكما موضح في جدول رقم (1)

الموضوعية: هو ان يتصف الاختبار بوضوح في التعليمات وكذلك اعطاء الدرجة اذ يتصف

الاختبار بموضوعيه عالية عندما يعطي النتائج نفسها

تم ايجاد موضوعية الاختبارات وذلك بوضع محكمان ومن ثم استخراج معامل الارتباط (

بيرسون) بين درجات الحكمان

ت	المتغيرات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	القوة الانفجارية	0.748	0.987
2	زمن الكرة الطبية	0.578	0.934
3	القوة المميزة بالسرعة	0.763	0.899
4	التوازن	0.784	0.789

عرض وتحليل نتائج علاقة الفات البدنية بمهارة المراوغة بكرة القدم جدول (2):

المتغيرات	الصفات البدنية		مهارة المراوغة		(ر) المحسوبية	نوع الدلالة	مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
السرعة الحركية	5.84	26.41	1.103	10.913	0.547	غير معنوي	0.000

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين الصفات البدنية ومهارة المراوغة بكرة القدم قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة 0,000 ومن خلال جدول رقم (2) تبين ان الوسط الحسابي لصفة السرعة الحركية هي (26.41) وبانحراف معياري (5.84) كان الوسط الحسابي لمهارة المراوغة بكرة القدم هي (10.913) وانحراف معياري (1.103) وكانت قيمة معامل الارتباط (0.547) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط بين مهارة المراوغة وصفة السرعة الحركية .



مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الصفات البدنية بمهارة المراوغة بكرة القدم:

لقد ظهر من خلال جدول رقم (2) وجود علاقة معنوية بين السرعة الحركية والمراوغة بكرة القدم (وان السرعة الحركية تعتبر ضرورة من ضروريات كرة القدم وخاصة في سرعة المراوغة وان السرعة الحركية تساعد طالب المرحلة الثانية على الركض السريع بخطوات قصيرة وسريعة وتعتبر الاتجاه اثناء الركض والدوران بسرعة وسرعة الانطلاق من وضع الى اخر والركض نحو الكرة وعدم انتظارها) ان طالب المرحلة الثانية يجب ان يستخدم اقصى سرعة لديه اثناء المراوغة لان ذلك يساعده على اجتياز الخصم بسرعة ودرجة عالية من المهارة وقد عرف غازي صالح حمود السرعة الحركية على انها قابلية طالب مرحلة ثانية للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة وهي تعتبر واحد من اهم العوامل الاساسية بكرة القدم الحديثة وان طالب المرحلة الثانية عند اداء مهارة المراوغة يجب ان يجعل جسمه في اقصى سرعة ممكنة وذلك حيث لا يستطيع الخصم معرفة نوايا طالب المرحلة الثانية على مرور من اي جهه لان معظم مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين طلاب المرحلة الثانية احدهما مهاجم والاخر مدافع فان المراوغة تكسب اهمية من خلال محاولة المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على ان تكون لديه الوقت والمسافة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة لذلك يتطلب التكتيك الحديث في كرة القدم .

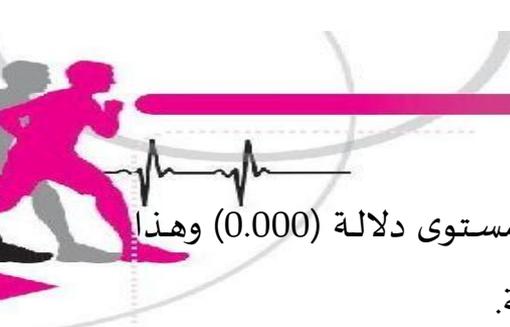
جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين القدرات

الحركية ومهارة المراوغة بكرة القدم

المتغيرات	القدرات الحركية		مهارة المراوغة		(ر) المحسوبية	نوع الدلالة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	7.54	2.45	10.913	1.103	0.739	معنوي	0.000

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.000)

ان الوسط الحسابي للرشاقة (7.54) وانحراف معياري (2.45) ان الوسط الحسابي لمهارة المراوغة بكرة القدم هي (10.913) وانحراف معياري (1.103) وكانت قيمة معامل الارتباط هي



(0.739) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط بين مهارة المراوغة بكرة القدم والرشاقة.

مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين القدرات الحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم:

لقد ظهر من عرض النتائج السابقة على وجود علاقة معنوية بين القدرات الحركية (الرشاقة والمراوغة) بكرة القدم وذلك لان القدرات الحركية ترتبط ارتباطا وثيقا بين الجهاز العصبي المركزي للإنسان وذلك عن طريق نقل الايعازات العصبية والاستجابة لهذه الايعازات وان الرشاقة مقدرة بدنية خاصة تظهر خاصة بكرة القدم وخاصة في مهارة المراوغة بكرة القدم بالرغم من عدم استطاعته اداء مهارات الجمناستك مثلا التي يؤدي بها كرة القدم وسبب في ذلك ان طالب مرحلة ثانية عند اداء كرة القدم يتصف بالمهارة التي تشير جنبا الى جنب مع قدرة الرشاقة فالذي لديه مهارة يكون قادرا على اداء الحركات في رشاقة عالية وعند اداء مهارة المراوغة يحتاج الى رشاقة عالية في الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة واقل وقت ممكن فتساعده في سرعة اجتياز الخصم وعبوره وان الرشاقة تلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي لان ربط الحركات القديمة بحركات جديدة في اللعب تحتاج الى احساس على كفاءة الاعصاب الحركية لكسب الاحساس الحركي ليستطيع الطالب التحكم في المواقف الحركية المختلفة وان رشاقة طالب المرحلة الثانية تظهر خلال الصراع الكروي نظرا لارتباطها بالمهارات الفنية المختلفة كالمراوغة والدحرجة.

الاستنتاجات:

ان مهارة المراوغة بكرة القدم لها علاقة ارتباط مباشرة بصفة السرعة الحركية، وان مهارة المراوغة بكرة القدم لها علاقة ارتباط مباشرة بقدرة الرشاقة

التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بصفة السرعة الحركية اثناء تدريب المهارات الاساسية بكرة القدم.
2. ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية اثناء تدريب المراوغة بكرة القدم.

المصادر:

- بلوم (واخرون):تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي ((ترجمة))محمد امين مفتي واخرون (القاهرة .دار ماكروهيل ,1983
- جارلس هيوز : كرة القدم الخططية والمهارات -ترجمة - موفق مولى (الموصل ,مطبعة التعليم العالي 1990)
- حلمي حسين: اللياقة مكوناتها العوامل المؤثرة عليها واختباراتها (قطر,دارالمتنبي ,1985)
- ريسان خريبط,علي تركي:نظريات تدريب القوة (بغداد ,دارالكتب والوثائق2002)
- ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ,ج1 (البصرة ,مطابع التعليم العالي 1989)
- حكمت عبد الستار علوان : دراسة مقارنة للاعب الاعسر والايمن في بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية والبدنية والحركية الخاصة بدقة التصويب بكرة القدم (رسالة ماجستير ,جامعة البصرة)
- زهران السيد:المهارات الفنية في كرة القدم ,ط1(الاسكندرية ,دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر 2008)
- زهير قاسم خشاب (واخرون): كرة القدم .ط2(بغداد,دارالكتب للطباعة والنشر 1999)
- سامي الصفار واخرون :كرة القدم ,ج1,ط1(بغداد ,محدثة ,1987)
- طليحة حسام الدين واخرون :الموسوعة العلمية في التدريب القوة ,القدرة , التحمل ,المرونة (القاهرة مركز الكتاب والنشر 1997)
- عبد المنعم سليمان برهم ,محمد خميس ابو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية ,ج1,ط2 (عمان ,دار الفكر والنشر والتوزيع 1995)
- عبدالله حسين اللامي:الاسس العلمية للتدريب الرياضي (بغداد,الطيف للطباعة والنشر 2004)
- عادل عبد البصير عالي :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيقية ,ط1(القاهرة ,مطبعة امون 1999)



- عبد الجبار سعيد محسن : اعداد الرياضيين (بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا , 2008)
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , نظريات وتطبيقات , ط9, القاهرة , دار الفكر العربي
1999, ص112
- غازي صالح محمود : كرة القدم (المفاهيم – التدريب) ط1, (عمان , مكتبة المجتمع العربي
للنشر والتوزيع 2010)
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة , ط1 (الفكر العربي 1998)
- قاسم لزام صبر : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم , ط1 (بغداد , دار
الجامعية للطباعة , 2009)
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي , ط1 (بغداد , دار الجامعية للطباعة 2005)
- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات مبادئ الاحصاء والمجال الرياضي (بغداد , مطبعة
التعليم العالي 1987)
- مروان عبد المجيد ابراهيم : الاختبارات والتقويم في التربية الرياضية (الاردن , دار الفكر
للطباعة والنشر 1999)
- موفق اسعد محمود الهيتمي : اساسيات التدريب الرياضي , ط1 (بغداد , دار الكتب والوثائق
2011)
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط12 (القاهرة , دار المعارف 1992)
- يوسف لزام : اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (ليبيا , جامعة النصر , 2002)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي (القاهرة , دار الفكر
العربي 1984) ص80
- موفق اسعد محمود الهيتمي : اساسيات التدريب الرياضي , ط1 (بغداد , دار الكتب
والوثائق 2011)
- مفتي ابراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي , ط1 (القاهرة , دار الكتب الحديث 2009)
- موفق اسعد محمود الهيتمي : اساسيات التدريب الرياضي ط1 (بغداد , دار الكتب والوثائق
ص173)



- مفتي ابراهيم حماد:التدريب الرياضي ,ط2(القاهرة ,دار الفكر العربي 2001)
- محمد صبحي حسانتين :الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ,ط5(دار الفكر العربي (2001,
- كامل مليوخ حسين العيساوي : تاثير منهجي تدريبي بنسب مختلفة من الاعداد المهاري والبدني في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم للناشئين (رسالة ماجستير,جامعة القادسية)
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ,ط9(دار الفكر العربي 1999)
- محمد عادل رشيدى : اسس التدريب الرياضي ,ط10(طرابلس المنشاء العامة 1982)
- موفق اسعد : التعلم والمهارات الاساسية بكرة القدم (عمان , دار دجلة , 2008)
- مفتي ابراهيم حماد : تمرينات الاحماء والمهارات في برنامج تدريب كرة القدم ,ط1(القاهرة , مركز الكتاب للنشر 1998)
- نجاح مهدي شلش , اكرم صبحي محمود : التعلم الحركي (ط2,البصرة ,دار الكتب 1994)
- وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه (بغداد , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر (1988)
- وديع ياسين وياسين طه : الاعداد البدني للنساء (جامعة الموصل ,مديرية دار الكتب 1986)
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ,ط2(الكلمة الطبية , بغداد 2010)ص22
- يوسف لازم كماشن وصالح بشير ابو خيط : المبادئ الاساسية لتدريب كرة القدم , ط1(المملكة الاردنية الهاشمية ,دار زهران للنشر والتوزيع 2011)
- يوسف لازم :اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (ليبيا , جامعة النصر, 2002)
- سوادى علي جاسم :مجلة علوم التربية الرياضية (جامعة بابل , 2019)ص 14