

## القياسات الجسمية وعلاقتها بدقة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم U19

أ. عادل منصور ناجي

[a.naji@pys.misuratau.edu.ly](mailto:a.naji@pys.misuratau.edu.ly)

جامعة مصراتة – ليبيا

تاريخ نشر البحث 2025/8/25

تاريخ استلام البحث 2025/5/18

### الملخص

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت القياسات الجسمية تلعب دورا إيجابيا في تحسين و تنمية مهارة دقة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم، من أجل الوصول الى الاداء متالي للحرك، والتي تعد أحد أساسيات لعبة كرة القدم، لما تطلبه من استحواذ للكرة وكذا الربط بين اللاعبين من أجل الوصول الى مرمى المنافس طوال 90 دقيقة الذي يمتد الى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات، كذلك سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات الأمر الذي دعا المدربين الى الاهتمام بالجانب البدني والمهارى والخططي وكذلك العمل التقني للوصول إلى المستويات العليا لإعداد لاعب أولمبي .

من هنا يهدف هذه البحث لتعرف على مدى مستوى القياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم، الذي يعد من الأشياء المهمة في عملية الانتقاء للاعبين كل الفئات لاختيار اللاعبين أثناء المنافسات وذلك من اجل التفوق والوصول الى المستويات العليا، كما أننا لاحظنا في كثير من المنافسات العالمية بانها تعتمد على هذه القياسات، فمن خلال الاختبارات التي سوف نقوم بها في هذا البحث، تبينا لنا أن للقياسات الجسمية دورا مهم جدا في الكرة القدم.

وكم يبين في هذا البحث أيضا هدف التعرف ما مدى مستوى دقة التمرير الطويل لدى لاعبي أواسط نادي السويطي بمصراتة لكرة القدم، تم اجراء هذا الاختبار على جميع افراد العينة في ظروف ملائمة وكذلك شرح درجات دقة التمرير ورسم المربعات وفق الاختبار المعد وبحيث تكون النتائج إيجابية في بعض المتغيرات الجسمية وكذلك التعرف على بعض المتغيرات وعلاقتها بدقة التمرير الطويل وكانت النتائج بأن هناك بعض المتغيرات لها علاقة مباشرة بدقة التمرير الطويل وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة المشابه وتبقى النتائج في حدود عينة البحث ونامل ان تكون هذا البحث الحالية خطوة الى القيام بدراسات مستقبلية تهدف الى معرفة جوانب أخرى مهمة في تطوير المستوى الرياضي في هذا المجال الحيوي و الهام وكذلك لصناعة اللاعب الأولمبي في المنتخب الأولمبية.

**الكلمات المفتاحية : القياسات الجسمية , دقة التمرير الطويل , لاعبي كرة القدم U19**



**Anthropometric Measurements and Their Relationship to Long Passing Accuracy in U19 Soccer Players**

Prof. Adel Mansour Naji

[a.naji@pys.misuratau.edu.ly](mailto:a.naji@pys.misuratau.edu.ly)

University of Misurata, Libya

***Research received: May 18, 2025 , Research published: August 25, 2025***

**Abstract**

The aim of this study is to determine whether anthropometric measurements play a positive role in improving and developing long passing accuracy among soccer players. This is in order to achieve consistent movement performance, which is one of the fundamentals of soccer. It requires possession of the ball and the ability to connect players to reach the opponent's goal over a 90-minute period, which often extends beyond that. This also requires the rapid exchange of positions and changes in direction, which has prompted coaches to focus on physical, skill, and tactical aspects, as well as technical work, to achieve the highest levels of Olympic player preparation. Hence, this research aims to identify the level of anthropometric measurements among football players, which is an important consideration in the selection process for players of all categories during competitions, with the goal of excelling and reaching the highest levels. We have also observed that many international competitions rely on these measurements. Through the tests we will conduct in this research, we have discovered that anthropometric measurements play a very important role in football. This research also aims to identify the level of long-passing accuracy among the players of the Al-Suwaihli Football Club in Misrata. This test was conducted on all members of the sample under appropriate conditions, and passing accuracy levels were explained. The squares were drawn according to the prepared test, with positive results for some anthropometric variables. The results also revealed that some variables have a direct relationship to long-passing accuracy, as demonstrated by the results of a similar study. The results remain within the limits of the research sample, and we hope that this current research will serve as a step towards conducting future studies aimed at identifying other important aspects of developing athletic performance in this vital and important field, as well as developing Olympic players for the Olympic team.

**Keywords: Anthropometric measurements, long passing accuracy, U19 football players**

### المقدمة ومشكلة البحث:

تُعتبر كرة القدم (Football) اللعبة الأكثر شعبية عبر العالم أجمع، فهي تحتل أكبر عددٍ من المُتابعين وأكبر عددٍ من اللاعبين الذين يمارسونها فبحسب تقارير اتحاد الكرة الدولي بلغ عدد اللاعبين الذين يُمارسون هذه اللعبة في نهاية القرن العشرين حوالي 250 مليون وما يزيد عن 1.3 مليار مُتابع ومتفرج، وتعتبر رياضة كرة القدم رياضةً في متناول الجميع حيث يُمكن مُمارستها في أماكن مختلفة كالصالات الرياضية، والملاعب الرسمية، أو حتى الشوارع، أو الحدائق أو غيرها العديد من الأماكن الأخرى.(5:99)

تعدُّ كرة القدم من الرياضات الجماعية القائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق، حيث يتم تشكيل فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعباً يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بهدف إدخالها في مرمى المنافس، ويحظر عليهم أثناء ذلك استخدام أيديهم للتعامل مع الكرة، فيما عدا حارس المرمى الذي يُسمح له القيام بذلك ما دام داخل ما يُعرف بمنطقة الجراء، وتنتهي اللعبة بفوز الفريق الذي يُسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى المنافس.(6)

ويتطلب ذلك التدريب المستمر على خطط اللعب وتعليم المهارات الأساسية والتكتيكية للفريق فالمهارات الأساسية في كرة القدم عديدة منها بالكرة ومنها بدون كرة ويعتبر الاستقبال والتمرير من أساسيات كرة القدم التي لبد منها في كل مباراة وبدونها لا يستطيع اللاعب من ممارسة كرة القدم بالصورة الصحيحة ولتمرير اشكال عديدة منه القصير الذي يساعد على الاستحواذ على الكرة بين الفريق ومنه أيضا التمرير الطويل الذي يعتبر مهم للوصول الى مرمى المنافس بأسرع زمن ممكن ويحتاج الى تركيز عالي ودقة كبيرة ونلاحظه غالبا في اخر زمن المباراة للفريق الذي يحتاج تسجيل هدف قبل نهاية المباراة (6)

وتعتبر كرة القدم اهم الرياضات في ليبيا وتحظى باهتمام واسع في بلادنا الحبيبة حيث تأسس الاتحاد الليبي لكرة القدم سنة 1963 ومر على كورتنا العديد من اللاعبين في كل العصور ويعتبر الوصول الى نهائي كاس افريقيا 1982 من اهم الإنجازات الدولية بالإضافة الى فوز منتخبنا المحلي ببطولة الشأن 2014 بجنوب افريقيا . (3)

ويشرف الاتحاد الليبي لكرة القدم على الدوري الليبي الممتاز الذي انطلق سنة 1963 شهد بعض التوقفات بسبب عدة ظروف في بلادنا وشهدنا في الموسمين الاخيريين 2025/2024 إقامة دوري الفئات السنوية بنظام الدوري الممتاز وليس كما فيما سبق (دوري الاتحادات الفرعية) (10:3)

ولاحظنا تطور كبير في أداء اللاعبين وكثرت الاحتكاك بينهم وزيادة عدد المباريات مما له إثر كبير في المستوى الفني والبدني للاعبين ويشارك فريق السويحلي في دوري U19 الممتاز ويعتبر من الفرق المنافسة للصعود للسداسي اودوري التتويج .

ومن خلال تتبع وممارسة الدارسون للعبة الكرة القدم ومتابعة مسابقات الاتحاد الفرعي لكرة القدم بمنطقة مصراتة للفئات السنوية الذي ينظمه الاتحاد الليبي لكرة القدم لوحظ عدم الاهتمام بعض المدربين بأهمية دقة التمرير الطويل لما لها من أهمية في ربط بين خطوط اللعب مما دع الباحث

الخوض في هذا البحث للتعرف علي القياسات الجسمية وعلاقتها بدقة التمرير الطويل لدى لاعبي فريق نادي السويحلي U19.

#### أهمية البحث:

ويعد التمرير من أهم المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم نظرا لأنه الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة والفريق الذي يجيد أفراده التمرير ويستخدمونه كثيرا بنجاح غالباً ما يتصف باللعب الجماعي، ولعل لا شيء يهدم لعب الفريق أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة كما لا شيء يبني الثقة لدى افراد الفريق قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين وان استخدام هذه المهارة يجعل اللاعبين في احتفاظ بلياقتهم البدنية ويساعد الفريق في احتفاظ على استقرار تكتيك الفريق ويساعد الفريق بأن يشعروا بارتياح وذلك لاحتفاظهم الكرة طوال مدة المباراة، حيث في كثير المباراة التي يفوز فيها الفريق فإن ذلك الفريق هو الفريق الذي يتميز بالسيطرة واحتفاظ بتمريراتهم أثناء المباراة.

كما أن الدقة لها دور فعال في أداء المهارات الاساسية ولاسيما مهارة التمرير لأنها المهارة الوحيدة التي تمكن الفريق من الوصول إلى هدف المنافس وتكميل الجملة التكتيكية التي توضع من قبل المدرب.

تعد القياسات الجسمية عنصرا هاما عند بداية الانتقاء وتسهم هذه القياسات في تشكيل اجسام الرياضيين كافة منذ مرحلة الناشئين وحتى مستوى الأولمبي وكذلك اعداد اللاعبين بشكل فردي والحصول على بعض مؤشرات للتنبؤ بإمكانية الناشئ في تحقيق مستويات رياضية معينة.

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف علي :

1. القياسات الجسمية لدى لاعبي نادي السويحلي U19 لكرة القدم.
2. دقة التمرير الطويل لدى لاعبي نادي السويحلي U19 لكرة القدم.
3. علاقة بين القياسات الجسمية ودقة التمرير الطويل لدى لاعبي نادي السويحلي U19 لكرة القدم.

#### تساؤلات البحث:

لقد اعتمد الباحث في هذه البحث على التساؤلات التالية:

- 1- ما مدى مستوى للقياسات الجسمية لدى لاعبي نادي السويحلي U19 لكرة القدم.
- 2- ما مدى مستوى دقة التمرير الطويل لدى لاعبي نادي السويحلي U19 لكرة القدم.
- 3- ما مدى العلاقة بين القياسات الجسمية ودقة التمرير الطويل لدى لاعبي نادي السويحلي U19 لكرة القدم.

#### مصطلحات البحث :

لقد ورد في موضوع البحث، عدّة مفاهيم ومصطلحات، تفرض على الباحث تعريفها حتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، من بينها نجد:

#### القياسات الجسمية :

دراسة مقاييس جسم الانسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة. (24:1)

### المهارة :

هي كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في إطار قانون اللعبة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة مستخدما في ذلك جميع أجزاء جسمه ما عدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى). (16:2)

### التمرير الطويل:

يطلق عليه في عالم الكرة باسم " التخمين " لوصف محاولة إيصال الكرة لمسافة طويلة من لاعب الى آخر بطول الملعب أو عرضه. (16:2)

### الدراسات السابقة :

#### دراسة عبد الباسط برغوش 2017

بعنوان (علاقة بعض المتغيرات البدنية والادراك الحسي مع دقة التمرير الطويل لدى لاعبي أواسط كرة القدم).

حيث شملت هذه الدراسة على عينة عددها (20) لاعب من أواسط لاعبين الاتحاد الرياضي لبلدية عين مليلة وفريق النجمة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من دولة الجزائر و تم استخدام المنهج الوصفي لملائته لطبعيه الدراسة وتم اختيار بعض الاختبارات منها ( القوة الانفجارية والسرعة القصوى واختبار قياس مهارة التمرير الطويل واختبار الحس حركي لمهارة التمرير) وهدفة هذه الدراسة الي التعرف على العلاقة الارتباطية بين السرعة القصوى ودقة التمرير الطويل لدى اللاعبين والتعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية ودقة التمرير الطويل لدى اللاعبين والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الادراك الحسي ودقة التمرير الطويل لدى اللاعبين والتعرف على العلاقة الارتباطية بين السرعة القصوى الادراك الحسي لدى اللاعبين والتعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية والادراك الحسي لدى اللاعبين حيث كانت النتائج على النحو التالي:

- توجد علاقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين السرعة القصوى ومهارة دقة التمرير الطويل لدى لاعبي العينة بينما توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية ومهارة دقة التمرير الطويل لدى لاعبي العينة كما ظهرت بينهما علاقة طردية عالية وهذا يدل على أن القوة الانفجارية لديها تأثير إيجابي على مهارة دقة التمرير الطويل.
- وجود علاقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين الادراك الحسي ومهارة دقة التمرير الطويل لدى لاعبي العينة كما تبين لنا وجود علاقة طردية عالية بينهما وبالتالي يؤثر الادراك الحسي إيجابيا على مهارة دقة التمرير الطويل.
- لا توجد علاقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين الادراك الحسي ومتغير السرعة القصوى، أما بالنسبة للعلاقة بين القوة الانفجارية والادراك الحسي فقد اتضح لنا أنه توجد علاقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بينهما.

#### دراسة حسني محمد صلاح الدين 2018

بعنوان (القياسات الجسمية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة دراسة حالة على لاعبي نادي المقارين لكرة الطائرة).

لقد شملت هذه الدراسة على لاعبين كرة الطائرة ولقد كان عدد افراد العينة (20) وتم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ولقد استخدم بعض الاختبارات المهارية الخاصة بالارسال الساحق و الضرب الساحق وحائط الصد وقام الدارس القياسات ( العمر والطول طول الذراعين وطول الطرف السفلي) حيث هدفة الدراسة علي التعرف على مدى العلاقة بين القياسات الجسمية ودقة أداء مهارات كره الطائرة و تحسين المدربين الرياضيين بأهمية القياسات الجسمية للأداء الجيد للرياضي والتعرف على القياسات الجسمية المناسبة للاعب كره الطائرة.

#### نتائج الدراسة:

- أن القياسات الجسمية لها علاقة كبيرة بدقة أداء لاعب كرة الطائرة وخاصة القياسات الطولية
- أن للقياسات الجسمية الدور البارز في تحسين الأداء المهاري للاعبين
- يعتبر الطول وطول الطرف السفلي أكثر المقاييس الطولية المساهمة في أداء مهارات كرة الطائرة
- أن لأي مهارة متطلبات خاصة تحدد من خلال طريقة أدائها
- أن العلاقات الارتباطية بين متغيرات القياسات الجسمية والأداء المهاري جميعها معنوية (دالة)
- أن العمر الزمني للاعب غالبا ما يؤثر سلبا على الأداء المهاري

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

تتطلب منهجية البحث استخدام المنهج الوصفي (دراسة الحالة) لملائمته لهدف البحث وإجراءاته، تم استخدام الاستبيان لأنه اقرب وسيلة لحل مشكلة هذا البحث.

##### مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث فريق السويحلي لكرة القدم ( للموسم الرياضي 2024-2025) ببلدية مصراتة.

##### عينة البحث:

تم اختيار افراد العينة من لاعبين فريق السويحلي لكرة القدم U19 والمسجلين ضمن سجلات الاتحاد الفرعي بمصراتة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم 20 لاعبا.

##### شروط اختبار العينة:

- شرط ان يكون من لاعبي في فريق السويحلي لكرة القدم U19.
- ان يكون مقيد بسجلات الاتحاد الفرعي لكرة القدم للموسم 2024-2025.
- استعداد ورغبة اللاعبين لتنفيذ البحث وفقاً للبرنامج المعد.

##### وسائل جمع البيانات:

- القياسات الجسمية المقيدة في البحث كما هو موضح في الجدول (2,3).
- اختبار وتقييم التمرير الطويل لكرة القدم اختبار مرجعي (4: 174 - 175).
- استمارة الاستبيان .

### الإجراءات الإدارية:

تم مخاطبة نادي السويطي عن طريق الجهات الرسمية.

### الدراسات الاستطلاعية:

لقد قمنت بزيارات لبعض الاندية الرياضية من أجل معرفة المشاكل و الصعوبات في عملية القياسات الجسمية و دقة التمرير الطويل ووسائل الربط بينهم .

### الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الموسم الرياضي 2025 /2024 (المجال الزمني) تم تعبئة ورصد القياسات الجسمية والتقييم الرقمي الخاص بدقة التمرير الطويل بنادي السويطي لكرة القدم U19 الواقع ببلدية مصراتة (المجال المكاني).

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- النسبة المئوية
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط

### عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (1)

العلاقة بين القياسات الجسمية ودقة التمرير الطويل

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	18.2000	1.19649	0.393
العمر التدريبي	5.1500	1.13671	0.394
الوزن	65.7850	5.35687	-0.411
الطول	1.7630	0.03511	-0.213
مؤشر كتلة الجسم	21.1500	1.46629	-0.103

يتضح من الجدول (1) بان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر - العمر التدريبي - الوزن - الطول - مؤشر كتلة الجسم) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  وهذا ما يشير على اعتدال وتجانس افراد العينة.

**جدول (2)**  
اطوال بعض اجزاء الجسم وعلاقتها بدقة بالتمرير الطويل

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
طول الذراع	72.6500	2.47673	-0.113	0.635
طول الطرف السفلي	98.2500	3.91858	-0.436	0.054
طول الساق	49.2500	2.26820	-0.323	0.165
طول الفخذ	49.0000	2.02614	-0.482	0.031
طول القدم	24.8000	1.15166	-0.062	0.796
دقة التمرير الطويل	6.3000	3.55557		

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط ما بين اطوال بعض اجزاء الجسم وعلاقتها بدقة بالتمرير الطويل في بعض المتغيرات منها طول الطرف السفلي وطول الفخذ عند مستوى دلالة 0.05 وحيث كانت قيمة الارتباط في طول الطرف السفلي (-0.436) وطول الفخذ (-0.482) وعدم وجود علاقة في بقية المتغيرات الدراسة.

**جدول (3)**  
محيطات بعض أجزاء الجسم وعلاقتها بدقة التمرير الطويل

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
محيط الحوض	77.85	5.55557	-0.153	0.519
محيط الصدر	86.4	4.10904	-0.412	0.071
محيط السمانة	35.3	2.28035	-0.062	0.794
محيط الفخذ	45.95	2.96426	-0.323	0.165
دقة التمرير الطويل	6.3	3.55557		

يتضح من الجدول (3) عدم وجود علاقة ارتباط ما بين محيطات بعض أجزاء الجسم وبدقة التمرير الطويل في المتغيرات البحث وحيث انحصرت معامل الارتباط ما بين (-0.062) - و (0.412).

#### الاستنتاجات:

في ضوء ما ظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة، ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. توجد علاقة ارتباط بين المتغيرات العمر والعمر التدريبي والطول والوزن مؤشر كتلة الجسم .
2. وجود علاقة ارتباط ما بين اطوال بعض اجزاء الجسم وعلاقتها بدقة بالتمرير الطويل في بعض المتغيرات.
3. عدم معرفة المدرب بالأسس العلمية الحديثة لعمليتي الانتقاء والتوجيه الرياضي.
4. عدم وجود وعي فكري وثقافي يختص بالاختبارات والقياسات خاصة ومعتمدة من الاتحادات الرياضية الليبية او كليات المتخصصة في مجال كرة القدم للالتحاق بالأندية الرياضية.
5. عدم تشجيع التلاميذ الموهوبين من قبل الأساتذة وأولياء أمورهم على الإلتحاق بالأندية الرياضية.
6. غياب أو قلة الثقافة والوعي الفكري والمعرفي في المجال الرياضي.

#### التوصيات:

- تشجيع وتحفيز أساتذة التربية البدنية والرياضية وجميع المدربين بالاهتمام بالفئات العمرية الصغرى خاصة الموهوبين منهم من أجل الاستفادة من قدراتهم في بناء الفرق الرياضية ومختلف المنتخبات.
- وضع أسس ومعايير لكل الاختيارات الرياضية من أجل تسهيل مهمة الانتقاء والتوجيه وفقا لهذه المعايير للرياضيين الموهوبين.
- ضرورة إقامة أيام علمية وندوات ودورات دراسية من أجل تحسين وتطوير مستوى المعلمين القائمين على عمليات الانتقاء والتوجيه للتلاميذ الموهوبين على تطبيق هذه الاختبارات على أحسن وجه.
- العمل على إيجاد تنسيق واتصال بين المؤسسات التعليمية والأكاديميات الرياضية والأندية ومختلف المدربين من أجل مساعدة في الانتقاء والاهتمام بالقياسات الجسمية من اجل اختيار الرياضة التي تتناسب مع استعداداتهم وميولهم في اللعبة الرياضية.
- مراقبة كل اللاعبين الموهوبين والتكفل بهم والإشراف عليهم بشكل جيد، لضمان الاستمرار في النشاط الرياضي.
- الاعتماد على المدرب والمدرس ذوي الخبرة والمعرفة الجيدة في انتقاء وتوجيه اللاعبين التلاميذ الموهوبين.

- تشجيع اللاعبين من طلاب في المؤسسات التعليمية الذي يود الالتحاق بالأندية الرياضية أن تكون لديه الرغبة والميل لممارسة لعبة كرة القدم.

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. اسامة كامل وعلي محمد زكي.(1983) الاسس العلمية لتدريب السباحة، القاهرة، دار الفكر العربي ص 24
2. حنفي محمود مختار.(1997) كرة القدم للناشئين، الناشر دار الفكر العربي، ص16
3. علي محمد الزعلوك.(2012) كرة السويحلي من 1951 الى 2011، ليبيا/بنغازي، دار الكتب الوطنية، ط1 .
4. بن بغبة محمد، وآخرون.(2018) علاقة القوة الانفجارية والادراك الحسي الحركي مع دقة التمرير الطويل لدي مدافعي كرة القدم U15، الناشر المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، العدد15، الجزء الثاني.

##### ثانياً : مراجع باللغة الإنجليزية :

- 5- **Bernardo Turpin.**(1990) Preparation and Training for Football, Edition Paris, France, p 99

##### ثالثاً : المواقع الالكترونية :

- 6- [www.britannica.com](http://www.britannica.com)