

كثافة اللاعبين وأثرها بتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم

بحث تجريبي

على ناشئي المدرسة الكروية في محافظة الديوانية

م . جميل كاظم جواد

١- التعريف بالبحث

١-١ - المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية الأولى المحببة للنفس من مختلف شعوب العالم ومختلف الأعمار ولكلا الجنسين وذلك من خلال احتوائها على المهاري والبدني فضلا عن الجانب الترويحي والمتعة التي تقدمها إلى مزاوليها ومتابعيها إضافة إلى ما تحققه من تعزيز الروابط الإنسانية بين أفراد المجتمع باعتبارها لعبة جماعية مفضلة لدى الكثير منهم .

وقد اهتم المعنويون بالجانب الرياضي في السنوات الأخيرة بالرياضة عامة وبكرة القدم بصورة خاصة من خلال إتباع الوسائل العلمية التي تحقق التطور في مستوى اللاعبين واللعبة عن طريق تطور قوانين اللعبة ووسائل التدريب المختلفة وصولا لبلوغ الانجازات العالية وهو الهدف المطلوب من العملية التدريبية في المجال الرياضي .

ولغرض تحقيق الانجازات العالية في هذه اللعبة لابد من التنوع والتغير باستخدام وسائل تدريبية مختلفة حديثة ومتنوعة تكون أصعب أو مقاربة إلى ظروف المنافسات الحقيقية التي يواجهها اللاعب حيث تساعده على تخطي الصعوبات من أجل تحقيق الفوز ، ومن هذه الوسائل التدريبية الحديثة هو التحكم بعدد اللاعبين بالنسبة إلى مساحات اللعب ، إذ كثيرا ما يواجه اللاعب أوضاع مختلفة أثناء المباراة تتعلق بضيق مساحة اللعب مرة وكبرها مرة أخرى وهذا ما يتطلب منه التكيف مع هذه الاختلافات في المساحة .

ومن هنا تظهر لنا أهمية هذا البحث بتهيئة اللاعبين وإعدادهم إعدادا جيدا يؤهلهم لمواجهة ظروف اللعب المختلفة مثل اللعب بمساحات صغيرة مع عدد كبير من الخصوم قياسا بمساحة اللعب ، أو بمساحات واسعة تفرض على اللاعب متطلبات بدنية ومهارية مختلفة ، إضافة إلى انه يمكن اعتبار نتائج هذا البحث كدليل عمل يعتمد عليه المدربون لتهيئة اللاعبين بدنيا ومهاريا فضلا عن عدم وجود دراسة حددت نسب مئوية مختلفة - على حد علم الباحث - تعمل كل واحدة منها على تطوير جانب معين سواء كان بدني أو مهاري أو كلاهما معا .

١-٢ - مشكلة البحث

تعتبر كثافة اللاعبين في الملعب من الحالات التي لها أوضاع مختلفة وعديدة ، فكثيرا ما ينحصر اللعب في مساحات تقدر بأقل من نصف الملعب بصورة إجمالية - أي كل اللاعبين ومن الفريقين مع الكرة - ومساحات صغيرة جدا بصورة جزئية - أي اللعب الفردي الفعلي للاعب الذي يمتلك الكرة مع الخصم - وهذا يستوجب من اللاعبين أداء المهارات الأساسية والقيام بالحركات من خلال الصفات البدنية التي يتمتع بها اللاعبين بحالة غير الحالة الطبيعية التي على أساسها تم تحديد كثافة اللاعبين قياسا بالملعب من خلال وضع المساحة المناسبة عن طريق القانون الدولي لكرة القدم ، وعليه فهناك تظهر على اللاعبين إخفاقات في اجتياز الخصم أثناء هذه الأوضاع المختلفة في كثافة اللاعبين ولذلك ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة للوقوف على التأثيرات القائمة لعدد اللاعبين بالنسبة إلى مساحة اللعب الحقيقية والمهارات الأساسية والصفات البدنية التي تتطلبها الأوضاع المختلفة في اللعب داخل الملعب لدى لاعبي كرة القدم .

١-٣- أهداف البحث

- ١- تحديد نسب كثافة اللاعبين قياسا بمساحات اللعب المختلفة .
- ٢- التعرف على تأثير نسبة كثافة اللاعبين في الملعب على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

١-٤- فرض البحث

- ١- لكثافة اللاعبين في الملعب تأثير على مستوى بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.

١-٥- مجالات البحث

- ١- المجال البشري :- ناشئي المدرسة الكروية لكرة القدم في محافظة الديوانية .
- ٢- المجال المكاني :- ملاعب كرة القدم للمدرسة الكروية في محافظة الديوانية .
- ٣- المجال الزمني :- الفترة من ١ / ٢ / ٢٠٠٨ ولغاية ٢٠ / ٤ / ٢٠٠٨ .

١-٦- تحديد المصطلحات

- ١- كثافة اللاعبين :- ويقصد بها عدد اللاعبين بالنسبة إلى المساحة التي يشغلونها داخل الملعب في أوضاع اللعب المختلفة.

- ٢- المهارات الأساسية بكرة القدم :- " تعني كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر الحياني ، ١٩٩٩ ، ١٤٢) .

- ٣- الصفات البدنية :- " يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي يؤهله لتحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة ويشمل كل من القوة العضلية والسرعة المطاولة والرشاقة والمرونة " (قاسم حسن حسين ومنصور العنبيكي ، ١٩٨٨ ، ٤٣) .

٢- الدراسات النظرية

٢-١- عناصر الصفات البدنية

١- القوة العضلية

تعد القوة العضلية أساسا في العمل البدني وهي شرط أساسي في قابلية الفرد على انجاز المهارات الرياضية المختلفة ، وللقوة العضلية العديد من التعاريف أو المفاهيم إذ تعرف بأنها إحدى الخصائص المهمة في الممارسة الرياضية ، وتؤثر على سرعة الأداء والجهد والمهارة المطلوبة . (محمد صبحي حسانين ، ٢٠٠١ ، ١٨٠) . وتعرف أيضا " بأنها إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية " (زهير الخشاب وآخرون ، ١٩٩٩ ، ٢٨) .
وتقسم القوة العضلية إلى:-

- ١- القوة القصوى :- وتعرف بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة انقباض إرادي (محمد حسن علاوي ، ١٩٧٩ ، ٩٨) .
- ٢- القوة الانفجارية:- " وتعرف بأنها إطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي لمرة واحدة " (بسطويسي أحمد ، ١٩٩٩ ، ١٩٣) .
- ٣- القوة المميزة بالسرعة:- وتعني " مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات استعمال سرعة حركية عالية ، وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة هو النوع السائد في رياضة كرة القدم " (مفتي إبراهيم حماد ، محمد صالح عبده الوحش ، ١٩٩٤ ، ٩٣)
- ٤- مطاولة القوة:- ويقصد بها " مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة " (عادل عبد البصير ، ١٩٩٩ ، ٩٩) .

٢- السرعة

- وهي مكون آخر مهم من مكونات الصفات البدنية وتعرف بأنها " القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن " (عادل عبد البصير ، ١٩٩٩ ، ١٠٥) .
- "وتبرز أهمية السرعة في كرة القدم . كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين والمهارات الأساسية وخطط اللعب بأقل زمن ممكن ، وترتبط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون - فترة زمن رد الفعل - التردد الحركي) والعوامل البدنية والنفسية والذهنية المرتبطة بالأداء وتغير الاتجاه وسرعة الأداء والخداع والدرجة وفي تغير المراكز وخلق الفراغ وسرعة التهديد أيضا، وحسب ضرورة الأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب " (يوسف لازم كماش ، ٢٠٠٢ ، ١٠٧) .
- ٣ - المطاولة (التحمل)
- وتعرف " هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة " (محمد صبحي حسانين ، ٢٠٠١ ، ٢٣١) .

وتعد المطاولة صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب الرياضية ، إذ إنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية صفات متعددة أخرى وأجهزة وظيفية في الجسم للوصول إلى كفاءة في العمل ، واكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية وهي صفة جسمية عامة ، وتسمح للأداء الحركي بالاستمرار دون الهبوط في المستوى ، وترتبط بعدة ظواهر معقدة منها ظاهرة التعب .

وقد أشارت المصادر إلى أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوعين من المطاولة وهي :- (زهير الخشاب وآخرون ، ١٩٩٩ ، ٨٥) .

١-مطاولة عامة: قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للاعب عند أداء أعمال معتدلة بفعالية عالية لفترة زمنية معينة دون هبوط بمستوى الأداء.

٢- المطاولة الخاصة : ونعني بها قدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدماً القدرات البدنية والمهارية والخطية بفعالية دون الهبوط في مستوى أدائه .

٤ - المرونة

"تعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية ، وتتأثر بحالة المفصل التشريحي وحالة العضلات العامة حول المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطابقتها ، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات فضلاً عن أهميتها في وقاية العضلات والمفاصل والأربطة من الإصابة ، وهي تعني المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل" (أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين ، ٢٠٠٣ ، ٤٩) .

"وللمرونة خصوصياتها في كرة القدم لأنها من القدرات المهمة للأداء الحركي وتشكل مع القدرات الحركية (التحمل ، السرعة ، القوة ، الرشاقة) الركائز الأساسية الذي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي الجيد فمن متطلبات الحركة على التمدد الصحيح مع قابلية المفاصل على تأدية الحركة والسيطرة على الجسم ، وهي أساس لتعلم الكثير من المهارات المختلفة ، والأساس للتدريب على قابلية الرشاقة والقوة العضلية والسرعة ، وحماية اللاعب من الإصابة بالتمزق أو التقلص العضلي . " (يوسف لازم كماش ، ١٣٣٠ ، ٢٠٠٢) .

وهي (تعني القدرة على الحركة في مدى واسع ، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم) . (طلحة حسام الدين وآخرون ، ١٩٩٧ ، ٢٤٥) أما (الهرهوري ، ١٩٩٤ ، ٣١٣) نقلاً عن زاسيورسكي فيرى بأنها (مقدرة الفرد على الأداء بعمق واتساع كبيرين ، ويتم قياسها بالدرجة وكذلك بالسنتيمتر) . وأتفق كل من (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين وعصام عبد الخالق وعادل البصير) على أن مصطلح المرونة يطلق على المفاصل فيما يطلق مصطلح المطاطية على العضلات وذكر (محمد صبحي حسانين ٢٦٣ ، ٢٠٠١) عن (oshea) أوشيا أن المرونة إحدى مكونات لياقة القوة والمرونة تعد احد مكونات القدرة الحركية كما يرى (لارسون ، يوكم ، وولجوس ، كلارك) ويرى (ختبال ، جينسين ، بارو ، وحك جي) أن المرونة إحدى المكونات الأساسية للأداء البدني .

تحتل الرشاقة مكانة مهمة بالفعاليات الرياضية ، ومكانة بارزة بين الصفات البدنية ولها علاقة بالقوة والسرعة والمهارات الحركية ، فهي تمكن اللاعب من أداء مهاراته الحركية بنجاح سواء على الأرض أو في الهواء وهي مرتبطة بالأداء الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، فهي تسهم بشكل كبير في تعلم وإتقان المهارات الحركية.

وقد أشارت المصادر إلى أن للرشاقة نوعان هما:-

الرشاقة العامة:- وهي " قدرة الفرد على حل الواجب الحركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم " (عصام عبد الخالق، ١٩٩٩، ١٧٤).

الرشاقة الخاصة :- وهي القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية " (مفتي إبراهيم حماد ، ٢٠٠١ ، ٩٤) .

ويعرفها (مفتي إبراهيم حماد ، ١٩٩٨ ، ١٥٩) بأنها (قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو

اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح).

ويشير (يوسف لازم كماش ٢٠٠٢، ١٢٢) نقلاً عن (وجيه محبوب ١٩٨٥) بأنها (القدرة على أداء

المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي)

، أما (طه إسماعيل وآخرون) نقلاً عن (هيرتزر) فيرى أن الرشاقة تتضمن (القدرة على إتقان التوافقات الحركية

المعقدة و سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب ومتطلبات المواقف المتغيرة ، ويشمل ذلك رد الفعل،

والتوجيه، والتناسق ، والتوازن ،والربط ، والاستعداد للأداء الحركي).(طه إسماعيل وآخرون ١٩٨٩ ، ١٥٨) .

وذكر (مفتي إبراهيم حماد ، ٢٠٠١ ، ١٩٩) أن الرشاقة تعني (القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة

جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه). ويرى (زهير الخشاب وآخرون ١٩٩٩ ، ١١٨) إن

الرشاقة (قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة أم كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة

ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستعمال الكرة أو أية أداة تدريبية أو بدون كرة ،

في حين يراها (إبراهيم سلامة ،١٥٨، ٢٠٠٠) القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم).

وعرفها (هلال عبد الرزاق، علي بشر) أنها (القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بصورة سريعة ودقيقة دون

فقدان التوازن) (هلال عبد الرزاق وعلي بشير، ١٩٩٧، ١١٠)

والرشاقة نوعان (oslin) :-

الرشاقة العامة :- ويعرفها (عصام عبد الخالق ١٩٩٩ ، ١٧٤) نقلاً عن أرزولين بأنها (قدرة الفرد على

حل الواجب الحركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم). إما (مفتي إبراهيم

حماد ٢٠٠١، ٢٠١) فيعرفها أنها مقدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف بالتعدد بدقة وانسيابية

وتوقيت سليم) .

الرشاقة الخاصة :- وعرفها (حلمي حسين ١٩٨٥ ، ١٠٧) أنها (تعني رشاقة عضو معين من أعضاء

الجسم أي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها الفرد بأحد أعضاء جسمه) .

يعد التوافق واحد من المكونات الحركية ، ويعد احد أهداف التربية البدنية الرياضية، وتمكن أهميته بتوافق الجهازين العضلي والعصبي ، فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالإنسانية وحسن الأداء .

ويرى (عماد الدين أبو زيد ٢٠٠٥، ٢٦٨) التوافق أنها (أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد ، وهو يعتبر عملاً عصبياً عضلياً راقياً ، حيث يتطلب مستوى عالياً من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي بشكل مختلف بالشكل الدقيق). ويعرف (عصام عبد الخالق ١٩٩٩، ١٦٩) التوافق بأنه (قدرة الفرد على تنسيق الحركات المختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد)، وذكر (محمد صبحي حسانين ، ٢٠٠١، ٣١٣) يتفق كل من (مك جي ، باروا لارسون ويكوم) في تعريف التوافق انه (قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد أو محدد) ، أما (فيشمان) فيعرفه على أنه (قدرة الفرد على أداء عدد معين من الحركات المركبة في وقت واحد) .

وهناك نوعان من التوافق :- (محمد صبحي حسانين ، ٢٠٠١، ٣٠٤)

١- التوافق بين الأطراف المتعددة ويعرف بأنه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد .

٢- التوافق الكلي للجسم بكونه هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة .

٢-٢- المهارات الأساسية بكرة القدم

المهارات الأساسية تعد أساس الأداء خلال مباريات كرة القدم وتعتمد بدرجة كبيرة على الجانب البدني فضلاً على إن الإعداد الخططي يبني عليها أيضاً ويبدأ التدريب عليها في سن مبكرة حتى اعتزال اللاعب، إذ لا تخلو وحدة تدريبية من التمرينات فهي تهدف أساساً لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى اللاعب (محمد عبدو الوحش ومفتي إبراهيم حماد ، ١٩٩٤، ٢٧)

أن عملية تطوير وإتقان المهارات الأساسية بكرة القدم في غاية الأهمية ويتم تنميتها وتثبيتها لدى اللاعب من خلال التدريب المستمر والوصول إلى حالة أفضل من الانسجام مع متطلبات كرة القدم الحديثة. وأشار (غازي صالح ، ١٩٩٠، ٨٥) أن الكرة الحديثة هي الدفاع ثم الانقباض المفاجئ ، وهي السرعة في اللعب والأداء والتفكير و تبادل مراكز اللعب المختلفة ، اللعب المباشر والحركة المستمرة التي تؤدي إلى إشراك الدفاع في الهجوم وإشراك الهجوم بالدفاع حسب مقتضيات اللعب وكذلك هي لعبة الكرة السهلة .

ويرى (زهير الخشاب وآخرون ١٩٩٩، ١٤٢) أن المهارات الأساسية (تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها) .

ولكثر المهارات الأساسية بكرة القدم بسبب تفرعها إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية التي يقوم بها اللاعب دون كرة وهي التغطية والإسناد والمراقبة الفردية والانتقال من الدفاع للهجوم، أما المهارات الهجومية

فهي إنتاج المشاغلة القوية والانتقال من الهجوم إلى الدفاع، (صباح رضا وآخرون، ٢٧٧، ١٩٩١) ويتميز أداء المهارات الأساسية الجيدة بما يلي :-

١. السهولة والانسائية في أداء الحركة
 ٢. الدقة والتحكم في أداء الحركة
 ٣. التوافق في أداء الحركة
 ٤. الاقتصاد في أداء الحركة (مفتي إبراهيم حماد ومحمد عبدو الوحش ١٩٩٤، ٢٧)
- وأجمعت معظم المصادر في كرة القدم إلى أن المهارات الأساسية في كرة القدم تتكون من :-

١. الدرجة
٢. ضرب الكرة بالقدم (المناولة - التهديف)
٣. السيطرة على الكرة (الإخماد)
٤. المراوغة والخداع
٥. المهاجمة (القطع)
٦. المكافئة
٧. ضرب الكرة بالرأس
٨. الرمية الجانبية
٩. مهارات حارس المرمى. (زهير الخشاب ١٩٩٩ ، ١٤٣)
- ١ - ضرب الكرة بالقدم

تعني استخدام القدم لأغراض التمرير (المناولة) أو التصويب (التهديف) على المرمى أو تشتيت الكرة أو في الضربات الخاصة مثل ضربة الحرة وضربة الجزاء وضربة الزاوية . وتعد من أكثر المهارات استخداماً خلال مباريات كرة القدم (الوحش ، حماد ١٩٩٤ ، ٢٧)

أن نسبة ضرب الكرة بالقدم بقصد المناولة أكثر من التصويب أو التشتيت (زهير الخشاب ، وآخرون ١٩٩٩ ، ١٤٨)

والفريق الذي يجيد ضرب الكرة بجميع أنواعها بدقة أثناء المناولة أو التهديف من مختلف المناطق يكون أكثر خطأ في تحقيق دعائم الفوز والتفوق ، وتدخل مهارتها التهديف والمناولة ضمن مهارة ضرب الكرة بالقدم .

٢- المناولة

تعد المناولة من أهم فنيات لعبة كرة القدم وهي الأكثر استخداماً طول زمن المباراة ، ويعدها (صباح رضا وآخرون) وسيلة مهمة في استمرارية اللعب ، وتنفيذ خطته كونها الأكثر تكراراً مقارنة بالمهارات الأخرى . أن المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب الهجومي وتعتبر الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة (صباح رضا وآخرون ١٩٩٠ ، ٢٨)

ويعد (سلامة) المناولة الوسيلة أو الأسلوب الفني التي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة إلى الزميل أو الهدف الخصم بأسرع وقت ممكن . (بهاء الدين سلامة ١٩٨٧ ، ٦٨) ويعبر (أميش) عن المناولة بالتمرير

الناجح الذي يخلق الانسجام والتفاهم بين اللاعبين والذي يعد العامل الأساسي لفوز الفريق لان الفريق الذي يجيد لاعبه المناولة يستطيع أداء واجباته الهجومية في الملعب . (صالح راضي أميش ، ١٩٩٠ ، ٣٤) .

ويشير (هوجز) أن إتقان المناولات من أهم صفات اللاعب الجيد وأهم المهارات التي يجب أن يتميز بها الفريق . (جارلس ف.س هوجز ١٩٨٧ ، ٥٧-٥٨)

كما يشير (ثامر محسن ، واثق ناجي) أن المناولات تعادل في أهميتها التصويب على الهدف وبالرغم من أن التهديد هو أساس كرة القدم فأننا نرى أن الفريق الذي لا يحسن التهديد يصعب عليه كسب المباراة لأن لاعبيه لا يجيدون المناولة . (ثامر محسن، واثق ناجي ١٩٨٤ ، ١٣) .

وأن هناك ثلاثة شروط للمناولة الصحيحة وهي:-

١ . الدقة

٢ . التوقيت

٣ . القوة (محمد عبد الحسين المالكي ١٩٩٨ ، ٢٣)

أما (جارلس هيوز) فيرى أن نجاح المناولة يعتمد على :-

١ . الدقة

٢ . البساطة

٣ . السرعة

٤ . (جارلس هيوز ١٩٧٤ ، ٥٩) .

ويرى الباحث أن المناولة تحتاج إلى (السرعة والقوة) لأن الهجوم المرتد السريع يحتاج إلى مناولة طويلة وبنفس الوقت سريعة حتى تسبق الكرة الخصم باتجاه الزميل، وكذلك المناولة العميقة (القصيرة) في الثلث الهجومي يجب أن تكون قوية وسريعة مباغته حتى تصل إلى الزميل أسرع من الخصم ويجب أن تكون هاتان المناولتان بمستوى عال من الدقة ومن هذا يمكن القول أن المناولات الجيدة يجب أن تتوافر فيها الشروط الآتية :-

١ . الدقة

٢ . التوقيت المناسب

٣ . القوة

٤ . السرعة

ويمكن تصنيف المناول إلى :-

١ . مناولات حسب الاتجاه

(المناولات العميقة - المناولات العرضية - المناولات القطرية - المناولات الخلفية) .

٢ . المناولات حسب المسافة أو الطول

(مناوالات قصيرة - مناوالات متوسطة - مناوالات طويلة)

٤ . المناوالات حسب الارتفاع

٥ . (المناوالات الأرضية - المناوالات العالية)

٣- التهديف

يعد التهديف الناجح هو المحصلة النهائية لأداء الفريق ، وهو احد وسائل الهجوم لتسجيل الأهداف ، وهو من أساسيات لعبة كرة القدم لأن متعة كرة القدم وهدفها الرئيسي هو إحراز إصابة وتحقيق الفوز .

ويعتمد نجاح التهديف على عدة عوامل منها . (جارلس هيوز ١٩٩١ ، ٢٤٠)

١ . اختيار المكان المناسب

٢ . التهديف حسب الفراغ الحاصل في صفوف دفاع الخصم

٣ . إمكانية اللاعب لاستغلال هذه الفجوة .

أما (صالح راضي أميش ١٩٩٠) فيرى أن التهديف الناجح يتم وفق شروط منها

١ . الدقة

٢ . القوة

٣ . السرعة في لحظة تنفيذ المهارة . (أميش ١٩٩٠ ، ٣٧) .

ونحن نشير إلى أن التهديف يتم ولا يشترط تواجد كل الشروط إلا أن الدقة هي أكثر تلك الشروط أهمية لتحقيق التهديف الناجح ، وهناك عوامل خارجية تؤثر ومنها الناحية النفسية وهذا ما أشار إليه ماهر أحمد عواد ١٩٩٠ (تلعب النواحي النفسية دوراً هاماً في عملية التهديف كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية) (ماهر أحمد عواد ١٩٩٠ ، ٣٣)

ويشير بهاء (بهاء الدين سلامة ١٩٨٧) أن التصويب بالقدم أقوى أنواع التصويب ، لأن الكرة تسير

أطول مسافة بأقصر زمن ممكن ، وهناك أنواع من التصويب :-

١ . من الثبات

٢ . من الحركة

٣ . من الأوضاع المختلفة (بهاء الدين سلامة ١٩٨٧ ، ٦٨)

ويعبر (مفتي إبراهيم حماد ١٩٨٦) نقلاً عن كال هيتس أن الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو إدخال الكرة في هدف الخصم بالرغم من المقاومة المنظمة التي يبديها الخصوم لذا يعتبر التهديف أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومي الفردي والتي تشمل المحاورة أو المراوغة والخداع والتصويب . (مفتي إبراهيم حماد

(١٩٨٦ ، ٩١)

٤- الإخماد

وهي عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة ووضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة بهدف التمرير أو الدحرجة أو التهديف .

وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية عالية من اللاعب لاستقبال الكرة حتى تستطيع أن تحكم فيها. (حنفي محمود مختار، ١٩٩٦، ٧٧)

أن الاستقبال الصحيح للكرة والسيطرة عليها ومن ثم تمريرها بشكل صحيح ومتقن والتسديد إلى المرمى كلها مهارات فنية بل مبادئ أساسية بكرة القدم وأجادتها شرط لبلوغ اللاعب مستوى عالي من فن اللعبة. (غازي صالح محمود ١٩٩٠، ٣٣)

أن لهذه المهارة أهمية خاصة إذ يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب السيطرة على الكرة والتحكم بها. (موفق أسعد محمود ١٩٨٩، ٣٥)

ولغرض نجاح عملية الإخماد يجب مراعاة ما يلي :- (الفريد كونتره: ١٩٨١، ١٨٢)

١. استقبال الكرة بالجرة المرتخي من الجسم (الغير المتصلب)
٢. استقبال الكرة بالرجل يجب أن يكون وزن الجسم على قدم الارتكاز
٣. الرؤيا الجيدة والتوافق بين العين على الكرة والرجل المستقبلة لكرة (الملاحظة الجيدة للاعب) والتي ترتبط بدقة الاستقبال.
٤. التوازن عند استقبال الكرة

٥. التخلص من مزاحمة الخصم من خلال الدوران عند استقبال الكرة

٦. تمرير الكرة عند الاستقبال مباشرة (سرعة للأداء)

وهناك أنواع عديدة من الإخماد . (زهير الخشاب وآخرون ١٩٩٩ ، ٣٢)

١. الإخماد بالجزء الداخلي من القدم

٢. الإخماد بالجزء الخارجي من القدم

٣. الإخماد أسفل القدم

٤. الإخماد بالفخذ

٥. الإخماد بالصدر

٦. الإخماد بالرأس

فالإخماد الجيد يعني الانجاز الأحسن ، وأن نهاية السيطرة ترتبط بثلاث حالات وهي التمرير التهديف

والدرجة (جارلس هيوز ١٩٩٠ ، ٥٦)

ويرى الباحث أن الإخماد من المهارات الأساسية التي يجب أن يتعلمها اللاعب في المراحل الأولى للتعليم

، إذ أن بدون إتقانها لا يستطيع أن يؤدي المهارات الأخرى مثل المناولة أو التهديف بطريقة صحيحة وناجحة .

٥- الدرجة

تعد هذه المهارة ذات أهمية بالغة في لعبة كرة القدم ، ولها أهداف معينة ، وإذا ما أداها اللاعب بهدف

خططي معين تسمى بالمراوغة أو المحاورة .

وعرفها (مختار) على أنها وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية ونجاحها بتوقيت على قدرة سيطرة اللاعب على الكرة بالقدمين وخاصة في المناطق الصغيرة المحددة مثل منطقة الجزاء والغرض من ذلك السيطرة على الكرة وحمايتها من تدخل الخصم (حنفي مختار ١٩٩٦ ، ٨٨).
وقد عبر عنها (معتصم غوتوف) بأنها(عبارة عن عمل فردي يقوم به اللاعب بنفسه وبالكرة).(معتصم غوتوف ١٩٩٥ ، ١٤٣) .

فيما يرى (موفق المولى) مهارة الدرجة هي (عملية ربط لقيادة الكرة ولمس الكرة والتوقف، والاستدارة وتغيير مسار الكرة والخداع)، وتتركز الدرجة على أربعة مواصفات هي:-

١. السيطرة قريبة
 ٢. القابلية على الخدع والمراوغة
 ٣. القابلية على تغيير الاتجاه
 ٤. القابلية على تغيير السرعة (موفق المولى ١٩٩٠ ، ٢٦٦)
- ولمهارة الدرجة أهداف أو جزها (ثامر محسن ، واثق ناجي) بما يلي :-

١. اجتياز الخصم
٢. التقدم بالكرة لغرض التقرب إلى منطقة الهدف
٣. كسب الوقت وانتظار الزميل لأخذ الفراغ اللازم ثم إجراء المناولة المناسبة (ثامر محسن ، واثق ناجي ١٩٨٤ ، ١٧)

أما (مفتي إبراهيم حماد) عبر عن أهمية مهارة الدرجة أنها تعمل على خلق فراغات أثناء اللعب . لأن اللاعب الذي يتمكن من التخلص بواسطة الدرجة من الخصم سوف يعمل فراغاً وتظهر أهميتها في الثلث الأخير من ساحة الخصم باتجاه المرمى ولا يحين استعمالها أثناء الدفاع إلا في حال ضمان أدائها ١٠٠% وعلى العموم فإن الدرجة ليست غاية بل وسيلة الوصول إلى الفعالية التي تليها . (مفتي إبراهيم حماد ١٩٨٥ ، ١٢)

وهناك أنواع من الدرجة :-

١. الدرجة بخارج القدم
٢. الدرجة بداخل القدم
٣. الدرجة بالقسم العلوي لمشط القدم . (سامي الصفار وآخرون ، ١٩٨١ ، ١٣٣)

٦- السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة في الهواء)

السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء ، لذا عند تعلم الناشئين هذه المهارة يحصل أن

كلما أستطاع جزء الجسم المسيطر للارتقاء في الوقت المناسب لامتناس قوة الكرة كلما نجحت السيطرة .
(مفتي إبراهيم حماد، محمد عبدو الوحش ١٩٩٤، ٣٧) .

تبرز أهمية السيطرة على الكرة كونها تنمي عند اللاعب مقدرته على أدراك خواص الكرة من حيث شكلها أو وزنها ، ومرونتها عند الجري بها ، وسرعتها ، واتجاهها بسبب أصدامها بالأرض وبسبب الرياح المضادة وهذا ما يساعده في أن يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة أو الجري بها وعند تمريرها أو استلامها. (حنفي مختار ١٩٨٠، ١١٤)

أن اللاعب الذي يستطيع السيطرة على الكرة لأكثر عدد من المرات سيكون حتماً أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع السيطرة على الكرة بالكفاءة نفسها على الرغم من قلة استعمالها في اللعب .
أن الغاية الحقيقية من السيطرة على الكرة هو التحكم بالكرة بجميع أجزاء الجسم وفق قانون كرة القدم والتي تتمثل بالقدم والساق والخذ والصدر والرأس أثناء حركته أو من الوقوف لذلك تبرز أهميتها من خلال الأداء الخططي وعليه أصبح الاستغناء عن هذه المهارة شيئاً محالاً ، ولا يمكن تنمية هذه المهارة من خلال التمرينات للتحكم والسيطرة على الكرة (التنطيط) والإحساس بها لتعود اللاعب على الكرة . (حنفي مختار ١٩٨٠، ١١٤) .

٧- ضرب الكرة بالرأس

تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت سليم في لحظة ملامسة الكرة للرأس وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويتأثر ذلك من خلال التدريب باستخدام الأساليب العلمية والتمرين السهلة التي تعمل على تشجيع الناشئين على ممارستها. (موفق اسعد، ١٩٨٩، ٣٥)

أن المهارة ضرورية للاعب كرة القدم، إذ أن الكرة اغلب الأوقات تكون في الهواء وهذا يتطلب لعبها بالرأس خلال المباراة. (مفتي إبراهيم حماد و محمد عبدو الوحش ١٩٩٤، ٣٧) ويعدها (لؤي الصميدعي، صباح محمد مصطفى) أي ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي تأخذ شكلاً من أشكال القوة الانفجارية وكونها مؤثرة في نتائج المباريات ، وأن قليلا من اللاعبين الذين يجيدون هذه المهارة وخصوصاً المهاجمين ، حيث يعد وجود هؤلاء اللاعبين إضافة مهمة وفعالة في كسب الكثير من حالات الصراع على الكرة في الهواء . (لؤي الصميدعي ، صباح محمد مصطفى، ١٩٩٩، ٧٠) .

ويشير (معتم غوتوف) تزداد أهمية هذه المهارة داخل منطقة الجزاء بسبب الوجود العددي للمدافعين والمهاجمين ولكثرة الكرات التي ترفع إلى منطقة الجزاء والتي يجب متابعتها وضربها بالرأس . (معتم غوتوف ١٩٩٥، ١١٨) .

إذا كان ضرب الكرة بالقدم هي المهارة الأولى للتهديف عندما تكون الكرة على الأرض أو قريبة منها ، فلا شك أن ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الثانية إذا كانت الكرة مرفوعة أمام المرمى ، أن إجادة اللعب بالرأس لا غنى عنها في كرة القدم . (مفتي إبراهيم حماد ب. ت ، ٧٩) .

ويرى الباحث أن مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة تعتبر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها المدربون في الوقت الحاضر، لذلك اتجه المختصون في مجال كرة القدم إلى استقطاب اللاعبين الطوال

القامة في فرقهم وتدريبهم على هذه المهارة لما لها أهمية في الدفاع والهجوم ولها أهمية في حسم المباراة من الكرات الثابتة المرفوعة أيضا ، وكذلك في خط الوسط (لاعبي الارتكاز) .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث .

٣-٢- مجتمع البحث وعينته

الجدول (٣) يوضح تجانس العينة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لمجموعات البحث

المجموعة الأولى			المجموعة الثانية			المجموعة الثالثة			المفردات
معامل الاختلاف	ع±	س	معامل الاختلاف	ع±	س	معامل الاختلاف	ع±	س	
١٧.٥٦٦	١.٠٥٤	٦	٢٠.٩٤٦	١.١٧٣	٥.٦	١٤.٣٧٢	٠.٧٣٧	٥.١	التهديف
١٤.٠١٧	٠.٨١٣	٥.٨	٢٤.٩٤	١.٢٤٧	٥	٢٠.٢١٣	١.٢٣٣	٦.١	الإخماد
٣.٥٧٨	٠.٤٤٢	١٢.٣٥	٢.٩٧٨	٠.٣٦٤	١٢.٢٢	٥.١١٢	٠.٦١١	١١.٩٥	الدرجة
٢٧.٤١٦	١.٣١٦	٤.٨	٢٠.٣٨٦	٠.٨٩٧	٤.٤	٢٨.٤١١	١.٤٤٩	٥.١	المناولة
١٦.١٧٨	٥.٥٣٣	٣٤.٢	٨.٦١١	٢.٨٥٩	٣٣.٢	١١.٩٩٣	٣.٧٧٨	٣١.٥	السيطرة

جدول (٤) يبين التكافؤ بين المجاميع (الثلاثة) للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	دلالة الفروق
الصفات البدنية	بين المجاميع	٠.٩٢٩	٢	٠.٤٦٤	٢.٠١	عشوائي
	داخل المجاميع	٦.٢٣٨	٢٧	٠.٢٣١		
	بين المجاميع	٩.٨	٢	٤.٩	٠.٦٤٥	عشوائي
	داخل المجاميع	٢.٥	٢٧	٧.٥٩٣		
	بين المجاميع	٢.٩٥٣	٢	١.٤٧٦	٢.٨٨٧	عشوائي
	داخل المجاميع	١٣.٨٠٩	٢٧	٠.٥١١		
بين المجاميع	٣.٥٨٩	٢	١.٧٩٤	٣.٣٠٨	عشوائي	
داخل المجاميع	١٤.٦٤٦	٢٧	٠.٥٤٢			
المهارات الأساسية	بين المجاميع	٤.٠٦٧	٢	٢.٠٣٣	٢.٠١١	عشوائي
	داخل المجاميع	٢٧.٣	٢٧	١.٠١١		
	بين المجاميع	٦.٤٦٧	٢	٣.٢٣٣	٠.٩٨٧	عشوائي
	داخل المجاميع	٨٨.٥	٢٧	٣.٢٨٧		
	بين المجاميع	٠.٨٣٣	٢	٢.٤١٦	١.٧٧٧	عشوائي
	داخل المجاميع	٦.٣٢٦	٢٧	٠.٢٣٤		
المناولة	بين المجاميع	٢.٤٦٧	٢	١.٢٣٣	٠.٤٩٨	عشوائي

		٢.٤٧٨	٢٧	٦٦.٩	داخل المجاميع	
عشوائي	١.٠٥٣	١٨.٦٣٣	٢	٣٧.٢٦٧	بين المجاميع	السيطرة
		١٧.٦٩٣	٢٧	٤٧٧.٧	داخل المجاميع	

٣-٤- إجراءات البحث

٣-٤-١- تحديد متغيرات البحث والاختبارات الخاصة بها :-

" يتم تحليل وتحديد المكونات الأساسية للاختبار من خلال خبرة الباحث نفسه أو عن طريق الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة أو عن طريق استطلاع آراء الخبراء في المجال المعين " (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٣٢١) .

وعلى هذا الأساس فقد اعتمد الباحث في عملية تحديد المتغيرات ذات الصلة بالبحث (الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم واختبارات كل منها) على خبرته الشخصية إضافة إلى الاطلاع على دراسات سابقة مشابهة ، ومتابعة المراجع والمصادر العلمية المتخصصة ، والجدول (٥) يوضح جميع المتغيرات البدنية والمهارية والاختبارات الخاصة بها المستعملة في البحث مع وحدات القياس .

ت	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس
١	السرعة الانتقالية	ركض (٣٠ م) من البدء العالي	ثا
٢	القوة الانفجارية للإطراف السفلى	القفز العامودي إلى الأعلى	سم
٣	المطاولة	ركض ١٥٠٠ م	دقيقة
٤	الرشاقة	الركض المتعرج (زكزاك)	ثا
٥	التهديف	التهديف على مرمى مقسم إلى مربعات	درجة
٦	الإخماد	التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة ٦ متر داخل مربع ٢ متر	درجة
٧	الدحرجة	دحرجة الكرة بين خمسة شواخص	ثا
٨	المناولة	دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض	درجة
٩	السيطرة	تنطيط الكرة بكل أجزاء الجسم في الدائرة قطرها (٢.٥) م بزمان (٣٠) ثا	عدد

٣-٤-٢ شرح أداء الاختبارات

٣-٤-٢-١ شرح أداء الاختبارات البدنية

١ - اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي

الهدف من الاختبار:- قياس السرعة الانتقالية

الأدوات:- ساعة إيقاف

مواصفات الأداء:- بعد تحديد مسافة (٣٠ م) يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة ممكنة إلى أن ينهي المسافة المحددة.

التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (٣٠) ، (قيس ناجي ،بسطويسي أحمد ١٩٨٧ ، ٣٦٣) .

٢- الوثب العمودي من الثبات .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية (القوة الانفجارية)

الأدوات : سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم ، و تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم (مانيزيا) .

مواصفات الأداء :- يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عالية بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عالياً على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ، و يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع إبعاد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها .

التوجيهات : - بعد أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع الركبتين من على الأرض ، وكما يجب عدم رفع الكتف والذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .

- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .

التسجيل :- تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية (قوة انفجارية) مقاسه بالسنتيمترات . (محمد صبحي ، حسانين ٢٠٠١ ، ٣٠٤)

٣- اختبار ركض ١٥٠٠ م

الهدف من الاختبار:- قياس التحمل (المطاولة)

الأدوات المستخدمة :- ساعة إيقاف - إشارة مرئية للبدء

وصف الأداء :- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء له يجري لمسافة ١٥٠٠ م . التسجيل :- يحسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصوله خط النهاية لأقرب ١/١٠٠ ثانية

(مفتي إبراهيم حماد، محمد عبدو الوحش ١٩٩٤ ، ١٨٧)

٤- الجري المتعرج (الزكزاك)

الهدف من الاختبار :- قياس الرشاقة

الأدوات :- خمسة حواجز ، العاب قوى ، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :- بعد وضع الحواجز ، يقف اللاعب عند نقطة البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري من نقطة البداية وفقاً للمسار المطلوب منه بين الحواجز إلى أن يصل إلى نقطة النهاية .

التوجيهات:-

- يجب إتباع المسار الموضح له والمطلوب منه إتباعه مسبقاً .

- إذا أخطأ اللاعب في خط السير يجب وقف الاختبار وإعادته بعد أن يحصل على الراحة الكافية .

- غير مسموح بلمس الحواجز أثناء الجري

التسجيل:- يسجل للاعب الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة طبقاً لخط السير (المسار) الموضح ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى الوصول إلى نقطة النهاية ٠ (محمد صبحي حسا نين ٢٠٠١ ، ٢٨٢) .

٣-٤-٢ شرح الاختبارات المهارية

١- التهديد على مرمى مقسم إلى مربعات

الهدف من الاختبار دقة تصويب الكرة إلى المرمى

الأدوات المستخدمة كرات قدم و مرمى مقسم .

الإجراءات :- يكون المرمى مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة يحصل عليها اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها، ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد (١٦ م) منه وتوضع عليه ٦ كرات والمسافة بين كل كرة وأخرى ١ م .

طريقة الأداء:- يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعند ما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى مرمى بوجه القدم ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي تصويب الكرة رقم (٦) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .

القياس:- تحتسب الدرجة من مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الستة بحيث يحصل التصويب كله الدرجة النهائية في كل منطقة تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويعطى للتصويب خارج حدود المرمى صفراً . (محمد عبدو الوحش ، مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٤ ، ١٩٠)

٢- التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (٦) متر داخل مربع (٢) متر .

الهدف من الاختبار:- الإخماد (التحكم بإيقاف حركة الكرة)

الأدوات المستخدمة:- كرات قدم عدد (٥)، مربع طول ضلعه متران ويرسم خط يبعد (٦) متر عن المربع.

طريقة الأداء:- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحدد ويتم رمي الكرة عالياً للاعب الذي يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب الحركات الخمس المتتالية.

الشروط:-

- يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحدودة للاختبار

- إذ حصل خطأ في الرمي تعاد المحاولة
- لا تحسب المحاولة صحيحة في أي الحالات التالية:-
- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة .
- إذا أجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار .
- إذا لمست الكرة الذراع في أثناء إيقاف حركتها .

التسجيل :- درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الأولى ، درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللمسة الثانية ، صفر إذا خرجت الكرة خارج منطقة المحدودة للاختبار (درجات مجموع المحاولات الخمسة).

٣- اختبار دحرجة الكرة بين (٥) شواخص المسافة بين كل شاخص وآخر (٢) م ذهاباً وإياباً .

الهدف من الاختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب في التحكم بالكرة والجري بها بين القوائم (سرعة الأداء) الأدوات المستخدمة : ٥ شواخص ، كرة قدم ، ساعة إيقاف

الملعب :- توضع (٥) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم وآخر ٢ م والمسافة بين خط البداية وأول قائم ٢ م أيضاً .

طريقة الأداء:- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

القياس:- يحتسب اللاعب الزمن لأقرب ١% من ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى. (زهير الخشاب، ١٩٩٠، ٩) .

٤- دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض

الهدف من الاختبار :- قياس دقة المناولة

طريقة الأداء :- نرسم ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (٣) م (٥) م (٧) م

- يحدد خط البدء على بعد (٢٥) م من المركز وبطول (٥) م من جانب يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة

- يقو م اللاعب بمحاولتين متتاليتين

- عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر

- كل محاولة (٥) كرات

طريقة التسجيل:- اصغر دائرة (٣) درجات ، (٢) درجة الدائرة الثانية ، (١) درجة الدائرة الثالثة ، (صفر) خارج الدائرة .

وحدة القياس: الدرجة (زهير الخشاب، ١٩٩٠، ٢١٤).

٥- اختبار السيطرة على الكرة ، تنطيط الكرة بكل أجزاء الجسم في دائرة قطرها (٢.٥) م بزمن (٣٠ ثا)

الهدف من الاختبار :- قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها

الأدوات:- كرة قدم - ساعة إيقاف

الملعب :- دائرة نصف قطرها (٢.٥) .

طريقة الأداء:- يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة وعندما تعطى له إشارة البدء يرفع الكرة عن الأرض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمين أو بقدم واحدة و يعطى له محاولتين.

القياس :- يتم حساب عدد اللمسات لأفضل محاولة من محاولتين ٠ (زهير الخشاب ١٩٩٩ ، ٢١٩)

٣-٥- كيفية استخراج المساحات:-

قام الباحث باستخدام النسبة العامة لتوزيع اللاعبين على الملعب الكلي حيث يبلغ طول الملعب الاولمبي (١٠٠م) ويضرب في عرض (٦٤ م) فكانت النتيجة (٦٤٠٠ م) مساحة الملعب الكلية ، ومن خلال متابعة الباحث لمجريات اللعب في المباراة لاحظ إن توزيع اللاعبين في الملعب يكون تبعا لوجود الكرة ففي اللعب المستمر مثلا يتوزع اللاعبون على نصف الملعب الإجمالي سواء أكان اللعب في النصف الأول أو الأخير أو في المنتصف وذلك لترابط صفوف الفريق الواحد ولأجل الحفاظ على الكرة ، فعندما تكون لدى احد حراس المرمى يتجمع اللاعبون في النصف الوسطي للملعب والذي يقصد به إن اللاعبين يتواجدون في منتصف الملعب مع وجود ربعين خاليين من اللعب واللاعبين ماعدا حارسي المرمى وهذا يعني إن اللاعب يشغل مساحة يمكن حسابها بالطريقة الآتية :-

٥٠ م × ٦٤ م = ٣٢٠٠ م إذ يساوي هذا الناتج المساحة التي يشغلها اللاعبون عدا حارسي المرمى و إن (٥٠ م) تمثل نصف طول الملعب و (٦٤ م) تمثل عرض الملعب، ولاستخراج نسبة الكثافة للاعب الواحد في هذه الحالة يمكننا تقسيم هذه المساحة (٣٢٠٠ م) على عدد اللاعبين (٢٠) فيكون الناتج كالتالي:-
 $٣٢٠٠ \div ٢٠ = ١٦٠$ م إذ يمثل هذا الرقم المساحة المتاحة لكل لاعب في الوضع الطبيعي الفعلي أثناء اللعب وعندما تكون الكرة لدى احد حراس المرمى مثلا كما اشرنا سلفا أو عندما ينحصر اللعب في احد منتصفي الملعب.

أما في الحالات الحرجة مثل المراوغة الفردية، فقد لاحظ الباحث إن المساحة التي يشغلها اللاعب مع خصمه يمكن تقديرها ب (٢١٠م) وهذا يعني إن المساحة المتاحة للاعب الواحد هنا تكون (٢٠٥م). ولاستخراج وضع ثالث أو مساحة ثالثة وسطى بين المساحتين السابقتين قام الباحث بجمعهما وتقسيم الناتج على (٢) فكانت النتيجة تساوي (٨٢.٥ م) ، وبهذا فقد تم استخراج ثلاث مساحات مختلفة لكثافة اللاعبين داخل الملعب مثلت الأولى الوضع الطبيعي للعب (اللعب السهل أو المريح) وبالباقي (١٦٠ م) ، والثانية مثلت اللعب في الوضع الحرج والتي بلغت (٥ م) ، إما المساحة الثالثة البالغة (٨٢.٥ م) فقد مثلت وضع أو حالة وسطية بين الوضعين أو المساحتين السابقتين.

ولأجل إيجاد المساحات الحقيقية المقترحة التي يروم الباحث تجريبها في البحث قياسا بعدد اللاعبين في كل مجموعة والبالغ (١٠) لاعبين فقد قام الباحث بضرب كل واحدة من المساحات السابقة في (١٠) الذي يمثل عدد اللاعبين في المجموعة الواحدة (قيد البحث) وتقسيم الناتج إلى طول وعرض بالشكل المناسب إذ كانت النتائج كالتالي:-

$١٦٠ \times ١٠ = ١٦٠٠$ م تم تقسيمها إلى طول مقداره ٥٠ م وعرض مقداره ٣٢ م، مثلت هذه المساحة ملعب للوضع الطبيعي للعب.

٥ × ١٠ = ٥٠ م تم تقسيمها إلى طول مقداره (٩ م) وعرض مقداره (٥.٥ م) مثلت هذه المساحة ملعب للوضع الحرج في اللعب .

٥ × ٨٢.٥ = ٨٢٥ م تم تقسيمها إلى طول مقداره (٣٨.٥ م) وعرض مقداره (٢١.٥ م) مثلت هذه المساحة ملعب للحالة الوسطية للعب قياسا بالمساحتين السابقتين.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:-

تم إجرائها في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٨/٢/٥ على ستة لاعبين من خارج عينة البحث وكان الغرض منها:-

١ - معرفة المعوقات التي تواجه التطبيق الأساسي للبحث .

٢ - معرفة الوقت المستغرق للتجربة .

٣-٧ الاختبار القبلي

تم إجرائه خلال يومي (الخميس والجمعة) المصادف (٧ - ٨) / ٢ / ٢٠٠٨ في تمام الساعة الخامسة والنصف عصرا من كل يوم وعلى ملعب (منتدى شباب الديوانية) حيث تقيم المدرسة الكروية في الديوانية تدريباتها عليه، إذ تم خلال هذه الفترة اخذ جميع القياسات الجسمية وإجراء كافة الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث .

٣-٨ المعاملات العلمية للاختبارات

١- الثبات

تم إيجاد معامل الثبات من خلال استخدام طريقة إعادة الاختبار وذلك من خلال تطبيق الاختبارات في التجربة الاستطلاعية وبعد أسبوع من تاريخ تطبيقها تم إعادة الاختبارات وبنفس الظروف ثم تم حساب معامل الثبات من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط وكما في الجدول (٦) .

٢-الصدق

تم استخدام معامل الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات وكما في الجدول (٦) .

٣-الموضوعية

تم إيجاد موضوعية الاختبارات وذلك من خلال اخذ درجات محكمين اثنين* وإيجاد معامل الارتباط البسيط بين درجاتهم فجاءت موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث كما في الجدول (٦) .

الجدول (٦) يوضح قيم المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	ركض (٣٠ م) من البدء العالي	٠.٨١	٠.٩٠	٠.٨٦
٢	القفز ألعامودي إلى الأعلى	٠.٨٧	٠.٩٣	٠.٨٩

* ١- علاء جبار عبود ، مدرس ،ماجستير ، كرة القدم
٢- نبيل حسين عباس ، طالب ماجستير .

٠.٨٨	٠.٩١	٠.٨٤	٣ ركض ١٥٠٠ م
٠.٩٠	٠.٩١	٠.٨٣	٤ الركض المتعرج (زكراك)
٠.٩٣	٠.٨٩	٠.٨٠	٥ التهديف على مرمى مقسم إلى مربعات
٠.٨٧	٠.٩٠	٠.٨١	٦ التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة ٦ متر داخل مربع ٢ متر
٠.٨٨	٠.٩٢	٠.٨٦	٧ دحرجة الكرة بين خمسة شواخص
٠.٩٥	٠.٩٢	٠.٨٥	٨ دقة التمرير نحو هدف مرسوم على الأرض
٠.٩١	٠.٩٣	٠.٨٧	٩ تنطيط الكرة بكل أجزاء الجسم في الدائرة قطرها (٢.٥) م بزم (٣٠) ثا

٣-٩ الإجراء الأساسي للبحث

بعد إن تم رسم الملاعب الثلاثة بالمساحات المقترحة في ملعب المدرسة الكروية للناشئين في الديوانية قام الباحث بالاتفاق مع مدربي المدرسة باستقطاع وقت مقداره نصف ساعة من وقت الوحدة التدريبية اليومية التي يشرف عليها المدربون في المدرسة الكروية بحيث تم تخصيص هذا الوقت لتدريب مجموعات البحث الثلاثة على اللعب في المساحة الجديدة المقترحة ، إذ أخذت المجموعة الأولى المساحة (الطبيعية) والمجموعة الثانية المساحة (الصغيرة) والمجموعة الثالثة تدريب على اللعب في المساحة (المتوسطة) واستمر العمل بهذا لمدة شهرين ابتداء من ١٠ / ٢ / ٢٠٠٨ ولغاية ١٥ / ٤ / ٢٠٠٨.

٣-١٠ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من فترة تدريب المجاميع على اللعب في المساحات الثلاثة المختلفة تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث خلال الفترة من (١٧ - ١٨ / ٢ / ٢٠٠٨) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والوسائل المستخدمة في الاختبار القبلي .

٣-١١ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver.12) وبرنامج (EXCEL) لإيجاد الوسائل الإحصائية الآتية:-

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - الارتباط البسيط (بيرسون)

اختبار (ت) للعينات المستقلة والمترابطة - تحليل التباين - قانون اقل فرق معنوي (L.S.D).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

قام الباحث بعرض نتائج البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وكذلك تحليل التباين للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة لمتغيرات البحث في جداول

توضيحية ، وذلك لسهولة ملاحظة الفروق ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية إلى جانب إنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة ، إضافة إلى تحليل هذه النتائج ومناقشتها لمعرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وفروضة .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج عينة البحث للاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة الأولى .
جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الأولى .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
الصفات البدنية	السرعة الانتقالية	٤.٢٩	٠.٣٢٨	٤.١٩٥	٠.٢٩٢	٢.٩٦٧	معنوي
	القوة الانفجارية	٣٣.٠٩	٣.٠٧١	٣٥.٦	٢.٩٨٨	٥.٦٦٧	معنوي
	المطاولة	٥.٩٩	٠.٧٢	٥.٢٨	٠.٥٣٢	١.٣٧٢	عشوائي
	الرشاقة	١٢.١٧	٠.٧٣١	١٠.٠٩٧	٠.١٨٨	٤.٩٢٦	معنوي
المهارات الأساسية	التهدف	٥.١	٠.٧٣٧	٧.٣	٠.٨٢٣	٧.٥٧١	معنوي
	الإخماد	٦.١	١.٢٣٣	٦.٦	١.٣٤٩	١.٤٦٤	عشوائي
	الدرجة	١١.٩٥	٠.٦١١	١١.٨٨	٠.٥٩٥	٢.٣٣٣	معنوي
	المناوله	٥.١	١.٤٤٩	٥.٩	٠.٨٧٥	٣.٢٠٧	معنوي
	السيطرة	٣١.٥	٣.٧٧٨	٣٦.٢	٢.٤٤	٦.٢٩٩	معنوي

يبين الجدول (٧) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة الأولى ، حيث أظهرت النتائج لمتغير السرعة الانتقالية وسطاً حسابياً (٤.٢٩) وانحراف معياري (٠.٣٢٨) للاختبار القبلي ، وفي الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (٤.١٩٥) وانحراف معياري (٠.٢٩٢) ، أما متغيرات (القوة الانفجاري ، والمطاولة ، والرشاقة) أظهرت أوساطاً حسابية على الترتيب (٣٣.٠٩ ، ٥.٩٩ ، ١٢.١٧) وانحرافات معيارية على الترتيب (٣.٠٧١ ، ٠.٧٢ ، ٠.٣٧) للاختبارات القبليّة ، بينما في الاختبارات البعديّة كانت الأوساط الحسابية على الترتيب (٣٥.٦ ، ٥.٨٢ ، ١٠.٠٩٧) وانحرافات معيارية على الترتيب (٢.٩٨٨ ، ٠.٥٣٢ ، ٠.١٨٨) ، بينما متغيرات المهارات الأساسية لكرة القدم فكانت أوساطها الحسابية على الترتيب (٥.١ ، ٦.١ ، ١١.٩٥ ، ٥.١ ، ٣١.٥) وانحرافات معيارية على الترتيب (٠.٧٣٧ ، ١.٢٣٣ ، ٠.٦١١ ، ٠.٦١١ ، ١.٤٤٩ ، ٣.٧٧٨) للاختبارات القبليّة ، وقد بلغت قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة للمهارات الأساسية على الترتيب (٧.٣ ، ٦.٦ ، ١١.٨٨ ، ٥.٩ ، ٣٦.٢) وانحرافات معيارية على الترتيب بلغت (٠.٨٢٣ ، ١.٣٤٩ ، ٠.٥٩٥ ، ٠.٨٧٥ ، ٢.٤٤) ، وباستعراض قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات الصفات البدنية والمهارات الأساسية البالغة (٢.٩٦٧ ، ٥.٦٦٧ ، ٤.٩٢٦ ، ٧.٥٧١ ، ٢.٣٣٣ ، ٣.٢٠٧ ، ٦.٢٩٩) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، كانت الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعديّة ما عدى متغيري (المطاولة) من الصفات

البدنية (الإخماد) من المهارات الأساسية ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لهما اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذين المتغيرين .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج عينة البحث للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الثانية .
جدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الثانية .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
الصفات البدنية	السرعة الانتقالية	٤.٦١	٠.٦٧٧	٤.٣١	٠.٤٧٤	٢.٥٧٧	معنوي
	القوة الانفجارية	٣٣.٥	٢.٤٦	٣٦	٢.٣٥٧	٣.٦٣٨	معنوي
	المطاولة	٦.٢٢	٠.٩٤	٦.١٦	٠.٨٣٩	١.٦٢	عشوائي
	الرشاقة	١١.٥١	٠.٨٢٩	١١.٣٧	٠.٥٧٣	٠.٩٧٣	عشوائي
المهارات الأساسية	التهدف	٥.٦	١.١٧٣	٦.٥	١.٠٨	٥.٠١٤	معنوي
	الإخماد	٥	١.٢٤٧	٧	٠.٩٤٢	٥.٠٧١	معنوي
	الدرجة	١٢.٢٢	٠.٣٦٤	١٢.٠٣	٠.٥٣٩	٦.٨٦٢	معنوي
	المناوله	٤.٤	٠.٨٩٧	٧	٠.١٨٦	٣.٩٨	معنوي
	السيطرة	٣٣.٢	٢.٨٥٩	٣٤.٩	٢.٥١٤	٥.٦٦٧	معنوي

يبين الجدول (٨) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الثانية، حيث أظهرت نتائج متغيرات الصفات البدنية أوساطا حسابية على الترتيب (٤.٦١، ٣٣.٥، ٦.٢٢، ١١.٥١) وانحرافات معيارية على الترتيب (٠.٦٧٧، ٢.٤٦، ٠.٩٤، ٠.٨٢٩) للاختبارات القبلية، بينما في الاختبارات البعدي كانت الأوساط الحسابية على الترتيب (٤.٣١، ٣٦، ٦.١٦، ١١.٣٧) وانحرافات معيارية على الترتيب (٠.٤٧٤، ٢.٣٥٧، ٠.٨٣٩، ٠.٥٧٣)، بينما متغيرات المهارات الأساسية لكرة القدم فكانت أوساطها الحسابية على الترتيب (٥.٦، ٥، ١٢.٢٢، ٤.٤، ٣٣.٢) وانحرافات معيارية على الترتيب (١.١٧٣، ١.٢٤٧، ٠.٣٦٤، ١.٨٩٧، ٢.٨٥٦) للاختبارات القبلية، وقد بلغت قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعدي للمهارات الأساسية على الترتيب (٦.٥، ٧، ١٢.٠٣، ٧، ٣٤.٩) وبانحرافات معيارية بلغت على الترتيب (١.٠٨، ٠.٩٤٢، ٠.٥٣٩، ٠.١٨٦، ٢.٥١٤)، وعند استعراض قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات الصفات البدنية والمهارات الأساسية البالغة على الترتيب (٢.٥٧٧، ٣.٦٣٨، ١.٢٦، ٠.٩٧٣، ٥.٠١٤، ٥.٠٧١، ٦.٨٦٢، ٣.٩٨، ٥.٦٦٧) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، كانت الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعدي ما عدى متغيري (المطاولة، والرشاقة) من الصفات البدنية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لهما اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذين المتغيرين .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج عينة البحث للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الثالثة .

جدول (٩) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الثالثة .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
	ع ±	س	ع ±	س		
الصفات البدنية	السرعة الانتقالية	٤.٢	٠.٣٥٥	٤.١١	٠.٢٦٨	١.٣٦٩
	القوة الانفجارية	٣٢.٥	٣.٠٦٤	٣٧.٦	٣.٠٦٢	٦.٢
	المطاوله	٦.٦٧	٠.٢٤٩	٦.٠٢	٠.٢٨٢	٥.٨١٤
	الرشاقة	١١.٣٨	٠.٦٣٥	١١.٢٨	٠.٥٩١	١.٥٤٩
المهارات الأساسية	التهدف	٦	١.٠٥٤	٦.٤	٠.٦٩٩	٢.٤٤٩
	الإخماد	٥.٨	٠.٨١٣	٦.١	١.١٩٧	٠.٨٩٦
	الدرجة	١٢.٣٥	٠.٤٤٢	١١.٨٣	٠.٣٤٦	٤.٤٣٧
	المناوله	٤.٨	١.٣١٦	٥.٨	١.١٣٥	٣.٣٥٤
	السيطرة	٣٤.٢	٥.٥٣٣	٣٥.٣	٣.٤٣٣	١.٥٢٤

يبين الجدول (٩) نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لمتغيرات البحث للمجموعة الثالثة ، حيث أظهرت نتائج متغيرات الصفات البدنية أوساطا حسابية على الترتيب (٤.٢، ٣٢.٥، ٦.٦٧، ١١.٣٨) وانحرافات معيارية على الترتيب (٠.٣٥٥، ٣.٠٦٤، ٠.٢٤٩، ٠.٦٣٥) للاختبارات القبليه ، بينما في الاختبارات البعديه كانت الأوساط الحسابية على الترتيب (٤.١١، ٣٧.٦، ٦.٠٢، ١١.٢٨) وانحرافات معيارية على الترتيب (٠.٢٦٨، ٣.٠٦٢، ٠.٢٨٢، ٠.٥٩١) ، بينما متغيرات المهارات الأساسية لكرة القدم فكانت أوساطها الحسابية على الترتيب (٦، ٥.٨، ١٢.٣٥، ٤.٨، ٣٤.٢) وانحرافات معيارية على الترتيب (١.٠٥٤، ٠.٨١٣، ٠.٤٤٢، ١.٣١٦، ٥.٥٣٣) للاختبارات القبليه ، وقد بلغت قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعديه للمهارات الأساسية على الترتيب (٦.٤، ٦.١، ١١.٨٣، ٥.٨، ٣٥.٣) وبانحرافات معيارية بلغت على الترتيب (٠.٦٩٩، ١.١٩٧، ٠.٣٤٦، ١.١٣٥، ٣.٤٣٣) ، وعند استعراض قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات الصفات البدنية والمهارات الأساسية البالغة على الترتيب (١.٣٦٩، ٦.٢، ٥.٨١٤، ١.٥٤٩، ٢.٤٤٩، ٠.٨٩٦، ٤.٤٣٧، ٣.٣٥٤، ١.٥٢٤) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، كانت الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعديه ما عدى متغيرات (السرعة الانتقالية ، والرشاقة) من الصفات البدنية و(الإخماد ، والسيطرة) من المهارات الأساسية لكرة القدم ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المتغيرات .

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج قيم تحليل التباين للمتغيرات (الصفات البدنية ، والمهارات الأساسية) للمجاميع الثلاثة للاختبارات والبعديه .

جدول (١٠) يبين تحليل التباين للمجاميع (الثلاثة) في الاختبارات البعديه لمتغيرات البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	دلالة الفروق
الصفات البدنية	بين المجاميع	٠.٢٠٢	٢	٠.١٠١	٠.٧٨٨	عشوائي
	داخل المجاميع	٣.٤٥	٢٧	٠.١٢٨		
	بين المجاميع	٢٢.٤	٢	١١.٢	١.٤٠٨	عشوائي
	داخل المجاميع	٢١٤.٨	٢٧	٧.٩٥٦		
	بين المجاميع	٠.٥٨٤	٢	٠.٢٩٢	٠.٨٢	عشوائي
	داخل المجاميع	٩.٦١٦	٢٧	٠.٣٥٦		
بين المجاميع	٠.٨٨١	٢	٠.٤٤	١.٨٤٨	عشوائي	
داخل المجاميع	٦.٤٣٣	٢٧	٠.٢٣٨			
المهارات الأساسية	بين المجاميع	٤.٨٦٤	٢	٢.٤٣٣	٣.١٢٩	عشوائي
	داخل المجاميع	٢١	٢٧	٠.٧٧٨		
	بين المجاميع	٤.٠٦٧	٢	٢.٠٣٣	١.٤٧٢	عشوائي
	داخل المجاميع	٣٧.٣	٢٧	١.٣٨١		
	بين المجاميع	٠.٢١٧	٢	٠.١٠٨	٠.٥٣٨	عشوائي
	داخل المجاميع	٥.٤٣٨	٢٧	٠.٢٠١		
	بين المجاميع	٨.٨٦٧	٢	٤.٤٣٣	٤.٨٨٦	معنوي
	داخل المجاميع	٢٤.٥	٢٧	٠.٩٠٧		

عشوائي	٠.٥٧٣	٥.٦٣٣	٢	١١.٢٦٧	بين المجاميع	السيطرة
		٩.٨٣	٢٧	٢٦٥.٤	داخل المجاميع	

من خلال الجدول (١٠) أظهرت نتائج الاختبارات البعدية لتحليل التباين لمتغيرات البحث (الصفات البدنية ، والمهارات الأساسية) للمجاميع الثلاثة ، حيث كانت قيم (ف) المحسوبة على الترتيب للمتغيرات (٠.٧٨٨ ، ٠.٤٠٨ ، ٠.٨٢ ، ١.٤٠٨ ، ٣.١٢٩ ، ١.٨٤٨ ، ١.٤٧٢ ، ٠.٥٣٨ ، ٤.٨٨٦ ، ٠.٥٧٣) وعند مقارنتها مع قيمة (ف) الجدولية والبالغة (٣.٣٥) عند درجة حرية (٢٧/٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) فكانت اقل من قيمتها الجدولية ، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجاميع الثلاثة للمتغيرات أعلاه ، ما عدى متغير المناولة في المهارات الأساسية كانت قيمة (ف) المحسوبة قد بلغت (٤.٨٨٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على معنوية الفروق .

ولمعرفة الفرق بين المجاميع الثلاثة في متغير المناولة، لجأ الباحث إلى المقارنة من خلال استخدام قانون

اقل فرق معنوي (L.S.D) فظهرت النتائج كما في الجدول (١١)

المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (L.S.D) عند مستوى (٠.٠٥)	دلالة الفروق
٢م - ١م	٧- ٥.٩	١.١- *	٠.٨٧٣	معنوي لصالح المجموعة الثانية
٢م - ١م	٥.٨ - ٥.٩	٠.١		عشوائي
٢م - ٢م	٥.٨- ٧	١.٢- *		معنوي لصالح المجموعة الثانية

ومن خلال فرق الأوساط ومقارنتها مع قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) والبالغ (٠.٨٧٣)، أظهرت النتائج فرقاً معنوياً ولصالح المجموعة الثانية.

٢-٤ مناقشة النتائج

٤-٢-١- مناقشة نتائج عينة البحث للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الأولى (المساحة الطبيعية)

من خلال ما تم عرضه وتحليله من الجدول (٧) ظهرت هناك فروق معنوية لكل من متغيرات (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والرشاقة) من الصفات البدنية ، وفروق معنوية في متغيرات (التهديف والدرجة والمناولة والسيطرة) من المهارات الأساسية بكرة القدم ولم تظهر فروق معنوية لكل من متغيرات (المطاولة والإخماد) ، ويرى الباحث أن سبب الفرق المعنوي في متغير السرعة الانتقالية يرجع إلى طبيعة المساحة المستخدمة البالغة (٥٠ م ٣٢X م) إذ تسمح هذه المساحة بتقل اللاعب من مكان إلى آخر بحرية أكبر وبالتالي يستطيع سرعة الانتقال داخل هذه المساحة إذ أن سرعة الانتقال تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر تصل بالجري من (١٠ م _ ٥٠ م) (علي ألبيك ، ٢٠٠٨ ، ٨٢)

أما متغير القوة الانفجارية فيعزو الباحث سبب الفرق المعنوي فيه إلى أن عملية الانتقال بالسرعة المطلوبة من مكان إلى آخر مع ضرب الكرة إلى ابعده مسافة ممكنة يؤدي إلى تطور هذا المتغير ، إضافة إلى أن المساحة الكبيرة تتيح للاعب أداء مختلف الحركات مثل القفز للتنافس على الكرة أو لضربها وهذا بدوره يؤدي أيضاً إلى تطور في عنصر القوة الانفجارية للرجلين .

وفي ما يتعلق بمتغير الرشاقة فيعزو الباحث سبب تطوره إلى إمكانية اللاعب بالحركة داخل المساحة الجيدة التي تتيح له حرية الحركة والانتقال سواء كانت بالكرة أو بدونها وأداء مختلف المهارات مثل القطع والدرجة والاستلام (علما أن عامل الرشاقة يرتبط بشكل كبير بسرعة الحركة) (زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر الحياني، ١٩٩٩، ١١٧) ، وقد أشار الباحث إلى تطور السرعة الانتقالية ، وهذا ما يفسر الفرق المعنوي لعنصر الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الأولى .

أما متغير التهديد من المهارات الأساسية بكرة القدم فإن الفرق المعنوي فيه يعزوه الباحث أيضا إلى حرية اللاعب في التركيز على المرمى والدقة في ضرب الكرة إضافة إلى أن الهدف المستخدم (هدف كرة اليد) أسهم في زيادة دقة التهديد من حيث مساحته الصغيرة قياسا بمساحة هدف كرة القدم .
وبالنسبة لمهارة الدرجة فان فرقها المعنوي يعزوه الباحث إلى (إن واحد من الأهداف المهمة للدرجة بالكرة هو قطع مسافة كبيرة خالية من الخصم أمام المهاجم) (مفتي إبراهيم حماد، ١٩٩٨، ١٥٩) وهذا يعني إن المساحة الكبيرة أو الطبيعية ساهمت بشكل كبير في تطوير عنصر الدرجة

أما متغير المناولة فقد اظهر فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة الأولى ويزو الباحث سبب ذلك إلى المساحة أيضا إذ يكون ضغط اللاعب الخصم قليلا على المهاجم مما يسهل له ضبط المناولة وبشكل دقيق وهذا ما يفسر ذلك التطور أو الفرق المعنوي (إذ إن الناشئ يستخدم القوة اللازمة لوصول الكرة إلى مكان الزميل بحيث يمكنه الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وان تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنه قبل وصول الخصم) (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي ، ٢٠٠١ ، ٥٨) .

وفيما يخص متغير السيطرة على الكرة فان قلة ضغط الخصم على اللاعب المهاجم يتيح له الفرصة بالسيطرة والتحكم الكامل بالكرة وهذا ما يفسر الفرق المعنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي .
٤-٢-٢- مناقشة نتائج عينة البحث للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (الصغيرة)
يتضح من الجدول (٨) فروق معنوية لكل من عناصر (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية) من الصفات البدنية قيد الدراسة وفروقا معنوية لكل من عناصر (التهديد ، الإخماد ، الدرجة ، المناولة والسيطرة) من المهارات الأساسية بكرة القدم ، أما الفروق العشوائية فكانت في عنصري (المطاولة والرشاقة) من الصفات البدنية .

ويرى الباحث إن سبب الفرق المعنوي في عنصر السرعة الانتقالية من الصفات البدنية يعود إلى إن اللعب في المساحات الصغيرة نسبيا يتطلب سرعة عالية للحركة والانتقال من مكان إلى آخر إذ يتحتم على اللاعب تغيير مكانه من وقت لآخر وباستمرار وبسرعة لغرض الاستلام من الزميل مثلا أو لغرض الخداع والتمويه أو للانتقال بالكرة عند وجود ثغرة في صفوف المنافس وهذا كله يؤدي إلى تطوير السرعة الانتقالية لدى اللاعبين .

أما متغير القوة الانفجارية فيعود سبب الفرق المعنوي الذي ظهر فيه إلى إن حركات اللاعبين داخل المساحة الضيقة تكون سريعة جدا وتتمثل أحيانا بالقفز من مكان إلى آخر لسرعة الوصول إلى الخصم أو لسرعة قطع الكرة والاستحواذ عليها أو التصدي لها ومن المعروف إن هذه النقلات التي يؤديها اللاعبين تكون بأسرع وقت ممكن وبالقوة المطلوبة التي توصل اللاعب إلى تحقيق هدفه وهذا يتماشى مع مبدأ تطوير القوة الانفجارية وبالتالي فقد ظهر الفرق المعنوي .

وفيما يخص متغير التهديد من المهارات الأساسية بكرة القدم يرى الباحث إن سبب تطوره يرجع إلى مجموعة أسباب منها إحساس اللاعبين العالي بالكرة والذي يسهم بشكل كبير في دقة التهديد ، وصغر المساحة التي تتطلب من اللاعبين التركيز العالي على الهدف مع وجود عدد وضغط كبير من الخصم ، إذ إن هذين العنصرين (التركيز والإحساس بالكرة) يعدان عاملان أساسيان في دقة التهديد بكرة القدم .

أما الفرق المعنوي في متغير الإخماد من المهارات الأساسية بكرة القدم فيعزوه اللاعب إلى إن التميريات بين اللاعبين أثناء اللعب في المساحات الصغيرة غالبا ما تكون مناوالت أرضية إذ لا تكون هناك حاجة لرفع الكرة عند التمير للزميل بسبب صغر المساحة وتكون قصيرة أيضا لنفس السبب إضافة إلى إنها تكون سريعة بسبب قرب الخصم لتفادي قطعها وهذا كله دفع اللاعبين (عينة البحث) إلى التركيز على استلام الكرة أو إخمادها والحفاظ عليها من ضغط الخصم ، وهذا ما سبب الفرق المعنوي في هذا المتغير .

وفيما يتعلق بمتغير الدرجة فيعزو الباحث الفرق المعنوي يعود إلى انه واحدة من الأهداف المهمة للدرجة أو الجري بالكرة هو (الهروب من الرقابة الضاغطة للمدافع) (مفتي إبراهيم حماد ، ١٩٩٨ ، ١٦١) إذ إن هذه المساحة الصغيرة تسبب ضغطا كبيرا على اللاعب المستحوذ على الكرة من قبل الفريق الخصم ، فهو يلجأ إلى الجري بها محاولا التخلص من الخصم وهذا ما أدى إلى تطور مهارة الدرجة بالكرة لدى عينة البحث والذي سبب الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما متغير المناولة إذ اظهر فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي فيرى الباحث إن سبب هذا يعود إلى صغر المساحة نسبيا ووجود الخصم الضاغط الذي يدفع اللاعبين إلى التركيز الجيد على دقة مناولة الكرة وسرعتها وهذا معروف عند اللعب في مثل هكذا مساحات (إن اللعب في المباريات المصغرة يؤدي إلى إتقان التمير السريع والمناسب) (علي ألبيك ، ٢٠٠٨ ، ١٢٩)

أما الفرق المعنوي لمتغير السيطرة فيعزوه الباحث إلى ضغط الخصم في المساحات الصغيرة على اللاعب يدفعه إلى التركيز على الكرة ومحاولة الاحتفاظ بها للتهئ لمناولتها للزميل أو تصويبها نحو المرمى وهذا ناتج من ضيق المساحة (إن اللعب في المساحات الصغيرة يكسب اللاعب العديد من التكتيكيات التكتيكية ومنها كيفية المحافظة على الكرة) (علي ألبيك ، ٢٠٠٨ ، ١٢٩) .

٤-٢-٣- مناقشة نتائج عينة البحث للاختبارات البعدية والقبلية للمجموعة الثالثة (المتوسطة)

يتضح من الجدول (٩) فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات (القوة الانفجارية والمطاولة) من متغيرات الصفات البدنية قيد البحث ، وفروقا معنوية في متغيرات (التهديد ، الدرجة والمناولة) من متغيرات المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث .

إذ يرى الباحث إن سبب الفرق المعنوي في متغير القوة الانفجارية يرجع إلى إن المساحة المتوسطة للعب في كرة القدم تساعد على تنمية هذه الصفة البدنية فهي تعد مساحات ملائمة للانطلاقات التي يؤديها

اللاعب فهي ليست صغيرة بحيث لا تسمح للاعب بالانطلاق (سواء بالكرة أو بدونها) ولا كبيرة بحيث تعمل على تنمية عنصر المطاولة من خلال مقاومة عنصر التعب ، وعليه فقد أدت هذه المسافات (المساحة) إلى تنمية وتطوير القوة الانفجارية لدى عينة البحث وبالتالي ظهور الفرق الإحصائي .

أما متغير المطاولة فقد يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى كثرة التكرارات التي يؤديها اللاعب بالجري خلال هذه المساحة (المتوسطة) بالانطلاقات خصوصا إذ اشرنا سابقا أنها تسمح للاعب بالركض بالكرة أو بدونها فهي مناسبة وتعطي مجالا للاعب بقطع مساحات جيدة لاختراق الخصم وهذا يحصل بتكرار في مثل هذه الظروف وعليه فقد جاء الفرق المعنوي في متغير عنصر المطاولة بين الاختبارين البعدي والقبلي ولصالح الاختبار البعدي .

وفيما يتعلق بعناصر (التهديف والمناولة والدرجة) من المهارات الأساسية بكرة القدم فيرى الباحث إن هذه المتغيرات مرتبطة مع بعضها البعض إذا تم ضبط أو تحديد مساحة اللعب (مساحة متوسطة) فالتهديف والمناولة يكونان متشابهان في مثل هذه المساحة من ناحية الدقة إذ إن ظروف اللعب هنا تتطلب الدقة أولا بالمناولة أو التهديف وثانيا تتطلب قوة أيضا أثناء المناولة لان هذه المساحة تسمح بأداء المناولات المتوسطة الطول وعليه فان التهديف يتشابه هنا مع المناولة من حيث قوة ضرب الكرة (في مساحة اللعب المتوسطة) والمناولة تتشابه مع التهديف بعنصر الدقة وعليه فان كلا المتغيرين يكونان متشابهان من ناحية الدقة بالأداء وبالقوة المطلوبة لضرب الكرة تبعا للمساحة المستخدمة هنا للعب ، وهذا ما أدى إلى ظهور الفرق المعنوي .

أما عنصر الدرجة فمن المعروف أنها لا تنتم إلا مع مساحات مناسبة للجري بالكرة إذ تسمح بوجود فراغات من الملعب خالية من الخصم يتسنى للاعب المرور خلالها بالكرة لقطع مساحة جيدة باتجاه هدف الخصم وهذا متوفر عند اللعب في المساحات المتوسطة (المقترحة بالبحث) ونتيجة لذلك حصل الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الدرجة ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-٤- مناقشة الفروق الإحصائية لمتغيرات البحث بين المجاميع الثلاثة للاختبارات البعدية .

من خلال الجدولين (١٠ و ١١) يتبين إن الفروق في متغيرات البحث بين المجاميع هي فروق عشوائية ما عدى متغير المناولة فقد اظهر فرقا معنويا ولصالح المجموعة الثانية صاحبة المساحة الصغيرة قياسا بالمجاميع الأخرى ، ويعزو الباحث ذلك الفرق إلى إن المساحة تؤثر بدرجة الدقة بالأداء المهاري للمناولة من خلال السيطرة والتحكم والإتقان لهذه المهارة والمتابعة الجيدة لمسار الكرة ومواقع زملاء أي كلما صغرت المساحة ضاق المجال الحركي وأصبح من الصعوبة التحرك بالكرة ويتطلب ذلك التدريب على المساحات الصغيرة إحساسا عاليا بالكرة وسرعه عالية في رد الفعل وتكيف لوضع الجسم مع صغر المساحة أثناء أداء مهارة المناولة (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي، ٢٠٠١، ٢٣)

ويرى علي ألبيك إن اللعب في المساحات الصغيرة يسهم في إتقان التمرير السريع المناسب (علي ألبيك،

أما المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى التي لم تظهر فيها فروقا معنوية بين المجاميع الثلاثة فيرى الباحث إن السبب الرئيسي يرجع إلى تأثير المساحات القليل ، فمن خلال الرجوع إلى الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة للبحث نجد فروقا في اغلب المتغيرات تدل على التطور إلا إنها لم تكن دالة من الناحية الإحصائية عند استخدام قانون تحليل التباين .

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

١- إن اللعب بكثافة اللاعبين في المجموعه الأولى (الطبيعية) له تأثير على متغيرات الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والرشاقة) ولم تؤثر على صفة المطاولة ، بينما كان لها تأثير على كل من (التهديف ، الدحرجة ، المناولة والسيطرة) في المهارات الأساسية بكرة القدم ولم يظهر ذلك واضحا على مهارة الإخماد .

- ٢- إن اللعب بكثافة اللاعبين في المجموعة الثانية (المساحة الصغيرة) له تأثير على كل من (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية) من الصفات البدنية ولم يظهر تأثير واضح على عنصري المطاولة والرشاقة ، أما بالنسبة لتأثيرها على المهارات الأساسية بكرة القدم قيد البحث فقد كان لها اثر واضح عليها جميعا .
- ٣- إن اللعب بكثافة اللاعبين في المجموعة الثالثة (المتوسطة) له تأثير على كل من متغيري (القوة الانفجارية والمطاولة) من الصفات البدنية قيد البحث وليس له تأثير واضح على عنصري (السرعة الانتقالية والرشاقة) ، أما تأثيره على المهارات الأساسية بكرة القدم المستخدمة بالبحث فقد ظهر على مهارتي (الدرجة والمناولة) ولم يظهر له تأثير على مهارتي (الإخماد والسيطرة)
- ٤- لم يظهر فرقا معنويا بين المساحات الثلاثة المقترحة للعب في البحث في متغيرات البحث البدنية والمهارية ما عدى مهارة المناولة ولصالح المجموعة الثانية ذات المساحة الصغيرة .
- ٥- يمكن الاستفادة من مساحات مختلفة للعب في تدريب الناشئين لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم .

٢-٥- التوصيات

- ١- الاهتمام بتدريبات استخدام المساحات المختلفة بكرة القدم وخاصة لفئة الناشئين والمبتدئين .
- ٢- التأكيد على استخدام المساحات الصغيرة أو الضيقة لتطوير مهارة المناولة بكرة القدم.
- ٣- اقتراح مساحات أخرى مختلفة.
- ٤- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة بكرة القدم .

المصادر

- ١- إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
- ٢- أبو العلا الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ٢٠٠٣ .
- ٣- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
- ٤- جارلس ف.س. هوجز، ترجمة طارق الناصري: التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد ،

- ٥- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٦- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢محدثة ، دار الكتب لطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .
- ٧- زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر اسمر الحياني : كرة القدم ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- ٨- سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، كتاب منهجي لطلاب الصف الثالث كلية التربية الرياضية ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ٩ - صباح رضا وآخرون : كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ١٠- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩ .
- ١١- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط٩ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
- ١٢- علي ألبيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ .
- ١٣- قاسم حسن حسين ومنصور العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ١٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .
- ١٥- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ .
- ١٦- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١ .
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط القيادة ، ط١ القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ١٨- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادته ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١ .
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد : تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ، ج٢ ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد و محمد صالح عبده الوحش : أساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ١٩٩٤ .
- ٢١- يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية في كرة القدم ، الأردن عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .