**وزارةالتعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعةالقادسية**

**كليةالتربية البدنية وعلوم الرياضة**

**تأثير تمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجارية**

**وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي**

**الشباب تحت سن (19) سنه كرة القدم**

**إ . م . د . عبدالله حويل فرحان الكعبي م. د . نبيل حسين عباس السلامي**

**جامعة القادسية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**1439ه 2017**

**ملخص بحث**

**تأثير تمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجارية**

**وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي**

**كرة القدم الشباب تحت سن (19) سنه**

**إ. م . د . عبدا لله حويل فرحان ألكعبي م. د . نبيل حسين عباس ألسلامي**

**جامعة القادسية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

تكمن أهميه هذه الدراسة باستخدام أساليب علميه تدريبيه مختلفة في تطوير القوه الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وتقليل السرعة الخاصة أثناء الركضة التقريبية وربطها بالخطوات الثلاثة قبل استلام الكره من قبل اللاعب لمالها من اثر سلبي على مستويات اللاعبين في المباريات وتقليل من سرعة الأداء لذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب التدريب المتعاكس لماله أهميه في تطوير القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة قدر الإمكان إثناء تغير الذي يحدث في وضع الجسم وفي وضع الخطوات من خلال زمن الارتكاز سواء كان خلال الارتكاز الأمامي أو الخلفي وخلال زمن الدفع الذي يقوم به اللاعب.

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي كرة القدم واستخدم الباحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، وتم تحديد بلاعبي شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (20) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبه وضابطه بواقع ((10 لاعبين لكل مجموعه ولمدة (6) أسبوع من خلال النتائج الاختبارات التي أجريت على العينة استنتج الباحث :

-إن هناك تأثير ايجابي للأسلوب التدريب المتعاكس في تطويرا لقوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة للاعبي كرة القدم .

- إن للأسلوب التدريب المتعاكس عمل على تطوير لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي كرة القدم .

**Summary Search**

**The effect of strength training intraday almanacs manner in the {development of explosive power and reduce the lost speed to my skills handing turnover hatred for players Football youth under the age of 19 years**

**I.M. Dr. Hu wail Farhan Abdullah Al Kaabi m. Dr. Nabeel Hussein Abbas**

**University of Qadisiyah**

**College of Physical Education and Sports Science**

**The importance of this study, using various scientific A training methods to develop explosive power of the legs and arms and reducing own speed during the sprint approximate and linked to three steps before receiving the ball by the player for her money from a negative impact on levels of players in the matches and reduce the speed of performance so felt researcher using coaching style Almanacs for his money importance in the development of explosive power and reduce the speed lost as much as possible during the change that occurs in the body lay in the development steps through building time, whether through building the front or rear Audial time payment carried out by the player The research aims to identify the impact of strength training intraday Almanacs manner in the development of explosive power and reduce the speed lost to my skills handing turnover hatred for football players and researcher used the researcher used the experimental method in a manner equal groups, it was identified my players young Diwaniya Club's (20) players were divided randomly into two groups and tested by third control ((10 players per group for a period of (8) during the week of the results of tests conducted on the sample researcher concluded - There is a positive effect of the training method Almanacs in the development of explosive power and reduce the speed of the missing football players - That the training method Almanacs work on developing my skills for the receipt, delivery and circulation of hate football players**

1-1المقدمة واهمية البحث

يعد التدريب الرياضي الذي يعتمد على البرامج التدريبية المقننة والتي تؤثر في المتغيرات البدنية وللأجهزة الجسمية المختلفة ، والتي منها يتم الحصول التغيرات في هذه الأجهزة الحيوية ويمكن من خلالها معرفة مدى التطور الحاصل وذلك لتحديد نواحي القوة والضعف المتبعة في التدريب ومحاولة تقويمها ، ومن بين تلك المتغيرات السرعة الحركية التي تتأثرباستخدام اساليب علميه تدريبيه مختلفة في تطوير القوه الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وتقليل السرعة الخاصة اثناء الركضة التقريبية وربطها بالخطوات الثلاثة قبل استلام الكره من قبل اللاعب لمالها من اثر ايجابي على مستويات اللاعبين في المباريات وتزيد من سرعة الاداء بالتدريب والتي تؤثر إيجاباً في فعل الألياف العضلية للرياضي هو الاستجابة لتدريبات السرعة والقوه خاصة والتي تساعد على زيادة كفاءة الأداء للرياضي ، وأن الاستجابة التي تظهر في مكونات السرعة والتي يمكن أن تتحسن وتعمل بزيادة كفاءة العضلات وذلك من خلال عمل بالشدة العالية والتي تحتاج إلى قوة عالية بغرض التغلب على المقاومة أثناء التدريب ولاسيما في تدريبات كرة القدم , كما نجد أن هذه التغيرات الناتجة من التدريب يمكن ان تحدث في ألياف العضلات الهيكلية , ولوحظ أن تدريبات الشدة العالية تزيد من الاستجابة العضلية والفعل الايجابي في زيادة للمتغيرات الكيميائية ( سمك الألياف السريعة الانتفاض وحجم المكونات الانقباضيه ولاسيما خيوط الميوسين والاكتين ) ، ولعبة كرة القدم التي تعد واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى سرعة وقوة عالية لما لها من خصوصية في الأداء الرياضي الذي يتضمن القفز والتهديف والدفاع القوي والحجز والمتابعة وغيرها من الأمور الفنية والمهارية فضلا عن طول وقت المباراة , إن كل ذلك يفرض أن يكون لاعب قويا" لغرض مواصلة الأداء الجيد بلياقة بدنية عالية وان يكون مستعدا لمواجهة الجهد العالي وتأخير التعب الناتج عن الأداء .

وهنا تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثيرتمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجاريةوتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره**و**سرعة الأداء الحركي مما ينعكس على الكفاية البدنية للاعبين للتغلب على الجهد العالي لأطول مدة ممكنة ومواجهة جهد ومطالب المنافسة والتدريب .

**1**-2 مشكلة البحث

لوحظ عدم اهتمام اغلب المدربين باستخدام أساليب علميه تدريبيه مختلفة بتدريبات سرعة حركات الرجلين والذراعين المقترنة بالرشاقةلدى لاعبي والتي تسهم بدرجة عالية في البناء التوافق العصبي والعضلي الصحيح لجسم الرياضي خاصة في مرحلة الناشئين حيث الفترة العمرية التي تمثل الاستجابة الفعلية لمثل هذه التدريبات خصوصا" التدريبات التي تعتمد على التنوع في الأداء بسرعات مختلفة، ولكن يمكن الحصول على نتائج من خلال تدريبات مما ارتأى الباحث الخوض في تمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره لمعرفة التغيرات الكيميائية والبدنية والمهاريه الحاصلة بعد استخدام مثل هذه التدريبات ووضعها موضع التطبيق والاستفادة من قبل المدربين من اجل تحسين وتطوير مستوى اللاعبين الناشئين بكرة القدم .

2

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

1. التعرف على تأثير تمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي كرة القدم الناشئين.
2. التعرف على الفروق الإحصائية في تمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس في تطوير القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي كرة القدم الناشئين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

1-4 فروض البحث

يفترض الباحث :

1. للتمرينات القوه اللحظية بأسلوب المتعاكس اثر في تطوير القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي ا لاستلام والتسليم والدوران بالكره للاعبي كرة القدم الناشئين.
2. وجود فروق إحصائية في القوه الانفجارية وتقليل السرعة المفقودة لمهارتي الاستلام والتسليم والدوران بالكره بين الاختبارالبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للاعبي كرة القدم الناشئين.
   1. **مجالات البحث** :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الديوانية الرياضي للناشئين بكرة القدم .

1-5-2 المجال ألزماني : 12/ 7 / 2016 إلى 12/ 9 / 2016

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية الرياضي / محافظة القادسية

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 **منهج البحث :**

**استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .**

3-2 مجتمع البحث وعينته **:**

**تم اختيار مجتمع البحث عمديا وهم لاعبوا نادي الديوانية البالغ عددهم (30) لاعب وتم اختيار عينة البحث منهم والبالغة عددها (20) لاعب عشوائيا. وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة** بواقع (10)لاعب لكل مجموعة ، وتم استبعاد بعض اللاعبين الذين لم يكملوا إجراءات البحث.

-3 **تجانس وتكافؤ لعينة البحث:**

**الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في كافة المتغيرات المبحوثة.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | | | **المجموعة التجريبية** | | | **المجموعة الضابطة** | | | **قيمة (ت)\*** | | **درجة الحرية** | **الدلالة الإحصائية** |
| **ت** | **القياسات** | | | **سَ** | **±ع** | | **س-** | **+ع** | **المحسوبة** | **الجد ولية** |  |  |
| **1** | **العمر** | **سنه** | | **16** | **10.054** | | **16.5** | **0.527** | **1.342** | **2.42** | **18** | **عشوائي** |
| **2** | **الطول** | **سنتمتر** | | **165.167** | **3.996** | | **164.000** | **5.559** | **0.159** | **عشوائي** |
| **3** | **الوزن** | **كغم** | | **53.333** | **10.637** | | **49.500** | **3.477** | **1.794** | **عشوائي** |
| **4** | **التسليم والاستلام والدوران بالكره** | **درجه** | | **10.24** | **0,79** | | **10.19** | **1.002** | **0.823** | **عشوائي** |
| **5** | **الجري المتعرج** | **بالكرة** | | **1.306** | **0.41** | | **1.340** | **0.125** | 0.212 | **عشوائي** |
| **بدون كرة** | | **1.356** | **0.183** | | **1.382** | **0.190** | **0.241** |
| **6** | **ركض 15م كل 5م شاخص تغيير الاتجاه** | **بدون كرة** | | **2.409** | **0,348** | | **2,647** | **0,248** | **1,574** | **عشوائي** |
| **بالكرة** | | **3,52** | **0,254** | | **3.562** | **0,217** | **1.762** |
|  | **القوة الانفجارية** | **للرجلين** | | **40.875** | **3.480** | | **40.062** | **3.367** | **0.552** | **عشوائي** |

3 -4 الأدوات والوسائل **الا جهزة** المستخدمة :

* استمارة استبيان - المصادر والمراجع العربية والأجنبية
* استمارة جمع البيانات- القياسات والاختبارات - المقابلة الشخصية .
* فريق العمل المساعد - ساعة إيقاف .جهاز الرستاميتر لقياس الطول والوزن.
* كرات قدم قانونية عدد ( 25 ) - أعلام عدد ( 15 ) -حبال لتقسيم المرمى إلى مربعات
* مصاطب بارتفاعات مختلفة ( 30 ، 40 ، 50 ) سم .

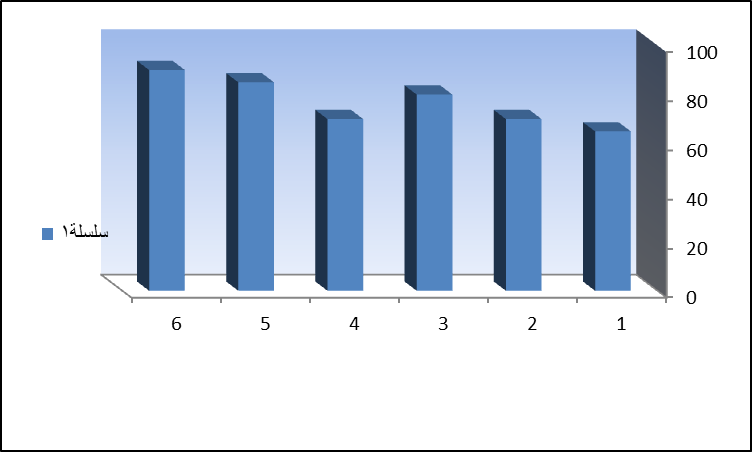
1. **5- استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاصة**

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع ا لخبراء والمختصين، فضلا عن توثيق أراء اغلبهم في استمارة الاستبانة حول أهمية اختيار أفضل اختبار من الاختبارات المرشحة والملائمة للاعبي كرة القدم الناشئين .وقدا ستخلص الباحث من تلك الاختبارات أفضلها والتي حققت أهمية واتفاقا عال نسبيا من وجهة نظرا لخبراء والمختصين . اذ تم ترشيح الأهم من قبلهم وبعدها اختيار الاختبار[[1]](#footnote-1)• لأكثر أهمية الذي حصل على نسبة لا تقل عن (75%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الصفة البدنية / الاداء المهارى | | الأهمية النسبية | الاختبارات | اعلى نسبه حصل عليها الاختبار |
| التسليم والاستلام والدوران بالكره | بالكره | 83,333% | الاستلام و التمريرة الجدارية | 91,345 |
| بدون كره |
| الجري المتعرج | بالكره | 91,666% | بارو على شكل 8 | 78,678 |
| بدون كره |
| القوه الانفجارية | | 76,322 | الوثب العمودي للأمام | 91,567 |
| سرعة الاداء | بالكره | 88,543% | اختبار الجري (25م) بين الحواجز | 84,783 |
| بدون كره |

**3-6 – المنهج التدريبي**

قام لباحث بإعداد منهج تدريبي معتمداً منهجاً مقترحاً بما يتناسب والظروف المختلفة للعينة . وتكون الفترة المناسبة للمنهج الإعداد الخاص والتي تستغرق (6) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع .



3-**7**الوسائل الإحصائية

استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته من الحقيبة الإحصائية (spss) .

4= عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة**.**

**جدول (6)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت ) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | | | | **بعد التدريب تجريبية** | | | **بعد التدريب الضابطة** | | | **قيمة (ت)\*** | | | **درجة الحرية** | | **الدلالة الإحصائية** | |
| **ت** | **القياسات** | | | **س-** | **+ع** | | **س-** | **+ع** | | **المحسوبة** | **الجد ولية** | |  | |  | |
| **1** | **التسليم والاستلام والدوران** | **بالكرة** | | **3,77** | **0,256** | | **4.1** | **0.424** | | **9,578** | **2.42** | | **18** | | **معنوي** | |
| **2,251** | **0,163** | | **2,477** | **0,077** | | **3,947** | **معنوي** | |
| **2** | **الجري المتعرج** | **بالكرة** | | **10.92** | **0.337** | | **11.31** | **0.0301** | | **3,617** | **معنوي** | |
| **يدون كرة** | | **8.292** | **0.337** | | **9.4** | **0.966** | | **5,424** | **معنوي** | |
| **3** | **القفز العمودي** | **للرجلين** | | **41.3** | **2.907** | | **37.7** | **3.86** | | **2.356** | **معنوي** | |
| **معنوي** | |
| **معنوي** | |
| **4** | **ركض 15م كل 5م شاخصتغير الاتجاه** | **بالكرة** | | **4.1** | **0.424** | | **4.293** | **0,364** | | **5,968** | **عشوائي** | |
| **بدون كرة** | | **2.985** | **0.165** | | **2,966** | **’0,188** | | **0,430** |

من خلال الجدول (6) إن الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت قيمة t وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.042) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على إن الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية**.** يعزو الباحثان نقصان زمن قطع هذه المسافة في الاختبارات البعدية أتى من خلال تطور القوة السريعة للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بحيث مكنهم من تزايد السرعة بشكل إيجابي وتحفيز اكبر عدد من الألياف العضلية التي تأثرت بنوعية تدريبات المستعملة في المنهج التدريبي والتي اثرت بشكل ايجابي في" إعطاء ربح في السرعة من الناحية الميكانيكية .أن هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي يتفق كل من محمد حسن علاوي ( 1990 ) ، بهاء سلامة ( 1994 ) ، ، ومفتي إبراهيم ( 1998 ) ، بطويسي أحمد ( 1999 ) ، وعصام عبد الخالق (2000) على أن التدريب المقنن الصحيح باستمرار على الحركات المركبة يقصر زمن رد الفعل المركب وأن زمن الاستجابة كحد أدنى لا يمكن خفضه وهو الزمن اللازم للعمليات الفسيولوجية . إذ يحتم على اللاعب أن يركز على ميلان الجسم للأمام واخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية التدريبات المستخدمة وهذان العاملان يدخلان ضمن العوامل الفنية التي يتم التأكيد عليها عند تطبيق الركض السريع مما ساعد ذلك في تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في القياس البعدي . هذا التطور في اختبارات الجري المتعرج وسرعة تغير الاتجاه إلى إلى تدريب المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي وهى عنصر لنجاح أداء الحركة". الإحساس بالفراغ (المكان) ولإحساس بالزمن, وان العينين مصدر رئيسي وأساسي للمعلومات الواردة عن العلاقات لفراغية والزمانية ليظهر الأداء دقيقا. وان أي خلل في الإحساس الفراغي يغير من مسار الحركة , وبالتالي يؤثر على النتيجة النهائية, لذا كانت العلاقة بين السرعة والدقة المتناسبتين مهمة في الحركات الرياضية والتي يلعب فيها التدريب والتمرين المستمرين لبلوغ الإحساس الحركي والزمني المناسبين دوره ويتوافق حركي دقيق لتحقيق مبدأ تحقيق الهدف المبيت من الحركة التركيز على الأداء المهارى دون الصفات البدنية "يؤدي إلى تقليل الإحساس بالمكان وبدقة خواص الكرة إذ إن الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع إن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشا مع ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة )[[2]](#footnote-2)(1) .

أما في الألعاب الجماعية فتحتاج إلى الدقة والسرعة مع تفاعلها بالكرة" أن لاعبي كرة القدم ليس فقط يحتاجون إلى الركض السريع وإنما يحتاجون إلى حالات تغيير الاتجاه بعد حالات التوقف التي يمكن تطويرها لدي هؤلاء اللاعبين ويمكن الاستدلال على تطويرها من خلال اختبارات تغيير الاتجاه"([[3]](#footnote-3)) . وهذا يعني حدوث تطور كبير في نتائج الاختبارات البعدية وان أفراد عينة البحث قد اختزلوا من زمن هذا الأداء مع تطور في قابليتهم على تطبيق التغيرات المفاجئة السريعة خلال الركض مع الكرة بعد ان تطورت قوة العضلات التي ارتبطت مع خصوصية هذا النوع من الأداء والذي غالبا ما يستخدمه لاعبو كرة القدم إلا وهو حالات تغيير الاتجاه المفاجئ .ويرى الباحث أن هذا التطور مرهون بقواعد وظروف وشروط اللعب

إذ تم اعتماد مستلزمات تنفيذ هذه الحركات وسرعة حركة معينة بالاعتماد على عوامل كثيرة منها الفعل العضلي المفاجئ لزمن قصير والتغيير الخاص بأوضاع الجسم خلال الأداء مراعيا في ذلك سرعة الأداء الفني والتكتيكي في رياضة كرة القدم إذ هدفت التمارين إلى التركيز بين لحظات مس الأرض وتغيير سرعة الركض وخصائص الخطوة وعلاقة ذلك بمتغيرات القوة العضلية في الرجلين والتي تأثرت بتدريبات التي استخدمت على عينة البحث. إذ أن التدريبات التي استخدمت هدفت بالأساس إلى تطوير السرعة مع الأداء قدر الإمكان التي تتناسب مع أعمار العينة وقابليتهم إذ أكدت بعض الدراسات على أن" بناء التدريب مع الناشئين يجب أن يتضمن حركات لها علاقة بالأداء وتطور بشكل أساسي الصفات البدنية الخاصة كالســــرعة والقوة … الخ"[[4]](#footnote-4)(1)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 – 1- الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم توصل الباحث إلى عدة استنتاجات من أهمها :

1. تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات تغيير اتجاه من دون كرة نتيجة فاعلية التمارين التي استخدمت في المنهاج التدريبي بما عزز القوة السريعة لعضلات الرجلين العاملة في اختزال هذه المسافات .

**2**. إن تغيير الاتجاه كان على مستوى عال عند تطبيق من قبل عينة البحث في نهاية البرنامج التدريبي وهذا يشير إلى تطور المجاميع العضلية العاملة وكفاءتها عند نقاط الارتكاز والتثبيت المفاجئ لتغيير اتجاه الجسم.

5- 2- التوصيات

1. التأكيد على تطوير القوة العضلية لمختلف عضلات الجسم خصوصاً عضلات الرجلين والجذع لضمان زيادة فاعلية وقوة وسرعة العضو المكلف بالأداء عند حركات تغيير الاتجاه.

2. التأكيد على انسيابية الأداء وانتقال الدفع الحركي في مفاصل الجسم العامة عند تغيير الاتجاه سواء بالكرة او بدون كرة لأهميتها في الاقتصاد بالحركة وجمالية مفن الأداء.

المصادر العربية والأجنبية

1. بهاء الدين سلامة : الاعداد المهاري في كرة القدم ، الرياض، مكتبة الطالب الجامعي .1987.
2. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , .1989
3. زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ط2 محدثة ، جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، 1999،
4. طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 0
5. عبد القادر زينل. كرة القدم للناشئين، عمان: مطبعة عبود، 1994، ص21
6. مفتي ابراهيم حماد – محمد صالح عبدة الوحش : اساسيات كرة القدم ، المنصورة ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع1994
7. يوسف لازم كماش ، المهارات الأساسية بكرة القدم ، دار الخليج ، عمان ،1999
8. موفق مجيد المولى:الأساليب الخططية بكرة القدم، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر،1990.

(1) Matthew Ashten the teast in flash , the football association pov ,WWW .the . football .

(2)WADE. D . CILI3 ERT : Coaching strategies for uouth sports Exercise and sport sciencs Reviews , vol. : 72 . no vol : 72 . NO . 4. Joperdapril . 2001 . P32-33

ملحق (3)

الخبراء والمختصين الذين تم استشارتهم في تحديد المتغيرات المبحوثة

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **اسم الخبير** | **اللقب العلمي** | **الاختصاص الدقيق** | **مكان العمل** |
| **1** | **ا.د.عبدالله حسين اللامي** | **أستاذ** | **تدريب كرة قدم** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة القادسية** |
| **2** | **ا.د. قاسم لزام الركابي** | **أستاذ** | **تعلم كرة قدم** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة بغداد** |
| **3** | **ا.د. كمال ياسين لطيف** | **أستاذ مساعد** | **تدريب كرة قدم** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة ميسان** |
| **4** | **ا.د. رحيم عطية الزبيدي** | **أستاذ مساعد** | **اختبار وقياس كرة قدم** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة ميسان** |
| **5** | **ا.د عبدالجبار سعيد** | **أستاذ** | **تدريب كرة سله** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة القادسيه** |
| **6** | **د. احمد عبد الامير حمزة** | **أستاذ مساعد** | **تدريب كرة قدم** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة بابل** |
| **7** | **د. رافد عبد الامير** | **أستاذ مساعد** | **تدريب كرة قدم** | **كلية التربية الرياضية**  **جامعة بابل** |

1. • ملحق رقم (1) [↑](#footnote-ref-1)
2. (1) حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص114 . [↑](#footnote-ref-2)
3. (1)Matthew Ashten the teast in flash , the football association pov ,WWW .the . football . [↑](#footnote-ref-3)
4. (1)WADE. D . CILI3 ERT : Coaching strategies for uouth sports Exercise and sport sciencs Reviews , vol. : 72 . no vol : 72 . NO . 4. Joperdapril . 2001 . P32-33 [↑](#footnote-ref-4)