****

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات**

**(( القوة الانفجارية للأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية لدى طالبات المرحلة الثالثة في لعبة كرة القدم ))**

**بحث تقدمه الطالبة :**

**سوزان عدنان صلاح الدين**

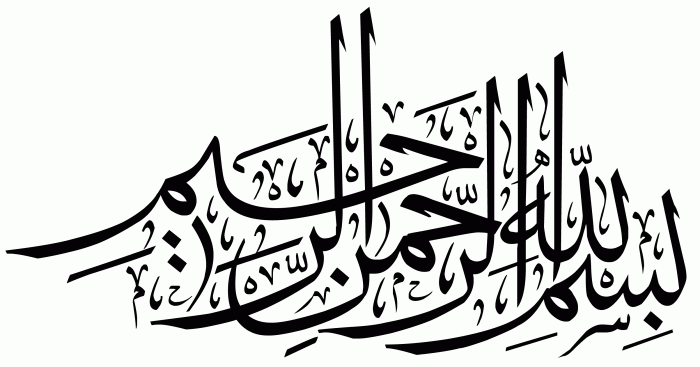
**الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات ( جامعة بغداد)**

**وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية**

**بأشراف**

**أ . م . د ليزا رستم**

**1439 هـ 2018 مـ**



﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انْشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آَمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِير﴾



**سورة المجادلة (11)**

**الاهـــداء**

**الى قدوتي الأولى , ونبراسي الذي ينير دربي , الى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود , الى من رفعت رأسي عاليا افتخارا به ... أبي العزيز**

**أدامه الله ذخرا لي**

**الى التي رآني قلبها قبل عينيها , وحضنتني أحشاؤها قبل يديها , الى شجرتي التي لا تذبل , الى الظل الذي آوي اليه في كل حين ... أمي الحبيبة**

**حفظها الله**

**الى الشموع التي تنير لي الطريق ... أخواني وأخواتي**

**الذين شجعوني وواصلوا العطاء دون مقابل**

**الى أستاذتي العزيزة التي منحتني الطيبة والعلم ... ليزا رستم**

**رعاها الله**

**الى توأم روحي ,, اسمي وعنواني ,, ونصفي الثاني صديقتي وأختي ... رند رعد**

**وفقها الله وحماها**

**لهم جميعا اهدي ثمرة جهدي**

**سوزان عدنان**

شـكـر و عـرفـان

**أسجد لله حمدا وشكرا وتعظيما الذي هداني ويسر لي أمري ومنحني العزم والصبر وحبب لي البحث وأعانني على انجاز هذا العمل المتواضع وما توفيقي الا بالله الذي علم بالقلم علم الانسان ما لم يعلم .**

**واتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان الى مشرفتي الدكتورة ( ليزا رستم ) على جهودها المبذولة ورعايتها الصادقة والمخلصة وتشجيعها المتواصل طوال مدة البحث , جزاها الله خير الجزاء .**

**واتقدم بخالص الشكر والتقدير الى الأساتذة في لجنة المناقشة وتوجيهاتهم القيمة , والى السادة الخبراء المختصين , جزاهم الله خيرا**

**أتوجه بالشكر الجزيل الى الدكتورة ( أسراء فؤاد ) التي كانت سند لي طوال فترة الدراسة سائلة الله عز وجل ان يديم عليها الصحة والعافية**

**وأخيرا أتقدم بوافر شكري وتقديري الى عائلتي ,, صديقاتي ,, والى كل من ساعدني في انجاح هذا البحث واظهاره بهذا الشكل**

**سوزان عدنان**

مـلخـص الـبحـث

**(( القوة الانفجارية للأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية لدى طالبات المرحلة الثالثة في لعبة كرة القدم ))**

**الباحثة : سوزان عدنان بأشراف : أ.م.د ليزا رستم**

|  |
| --- |
|  |

**ان لعبة كرة القدم نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة لكونها لعبة جماعية ولها شعبية كبيرة ولكون الفرد المؤدي لها يجب ان يكون متمكن بدنيا ومهاريا ليستطيع اداء المهارة بشكل جيد , ف لاحظت الباحثة وجود خلل عند طالبات المرحلة الثالثة لأداء بعض المهارات بسبب فقدانهم للقوة الانفجارية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية ومن ثم تطوير ادائهم للمهارات .**

**ويهدف البحث الى :**

**التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى وتعلم المهارات الاساسية لكرة القدم**

**استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث , وتم اجراء الاختبارات على عينة من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (2017\_2018 ) البالغ عددهم 10 طالبات تتراوح اعمارهم (19\_20)**

**واستنتجت الباحثة :**

**ان القوة الانفجارية عامل مهم لتعلم مهارات الاساسية في كرة القدم**

**توصي الباحثة :**

**ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للطالبات والتأكيد على عناصر القوة العضلية بصورة عامة والقوة الانفجارية بصورة خاصة .**

**( قائمة المحتويات )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | الموضوع | رقم الصفحة |
|  | **العنوان**  **الاية القرآنية**  **الاهداء**  **شكر وعرفان**  **ملخص البحث** |  |
|  | **الباب الاول** | **9** |
| 1\_1  1\_2  1\_3  1\_4  1\_5  1\_5\_1  1\_5\_2  1\_5\_3 | **التعريف بالبحث**  **مشكلة البحث**  **اهداف البحث**  **فروض البحث**  **مجالات البحث**  **المجال البشري**  **المجال الزماني**  **المجال المكاني** | **10**  **11**  **11**  **11**  **12**  **12**  **12**  **12** |
|  | **الباب الثاني** | **14** |
| 2\_  2\_1  2\_1\_1  2\_1\_1\_2  2\_1\_1\_3  2\_1\_2  2\_1\_2\_1  2\_1\_2\_2  2\_1\_2\_3  2\_2  2\_2\_1  2\_2\_2 | **الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**  **الدراسات النظرية**  **القوة العضلية**  **اهمية القوة العضلية**  **انواع القوة العضلية**  **المهارات الاساسية في كرة القدم**  **المناولة**  **المناولة بباطن القدم**  **التهديف**  **الدراسات المتشابهة**  **دراسة اميم سلمان مهدي العبيدي**  **مناقشة الدراسة السابقة** | **15**  **15**  **15**  **15**  **15**  **16**  **19**  **21**  **23**  **24**  **24**  **26** |
|  | **الباب الثالث** | **28** |
| 3\_  3\_1  3\_2  3\_3  3\_4  3\_4\_1  3\_4\_2  3\_5  3\_6 | **منهجية البحث واجراءاتة الميدانية**  **منهج البحث**  **مجتمع البحث وعينته**  **الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث**  **اجراءات البحث الميدانية**  **الاختبارات البدنية**  **الاختبارات المهارية**  **التجربة الاستطلاعية**  **التجربة الرئيسية** | **29**  **29**  **29**  **29**  **30**  **30**  **30**  **31**  **34** |
|  | **الباب الرابع** | **36** |
| 4\_  4\_1  4\_1\_1  4\_2 | **عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**  **عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث (جدول1)**  **عرض وتحليل نتائج قيم معامل الارتباط المحتسبة ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية**  **للقوة الانفجارية وعلاقتها بالمهارات الاساسية(جدول 2)**  **مناقشة النتائج** | **37**  **37**  **38**  **40** |
|  | **الباب الخامس** | **43** |
| 5\_1  5\_2 | **الاستنتاجات**  **التوصيات** | **44**  **44** |
|  | **المصادر والمراجع** | **45** |
|  | **ملحق الفريق المساعد (1)** | **48** |

**الباب الأول**

**9**

**1\_ التعريف بالبحث**

**1\_1 مقدمة البحث وأهميته**

**1\_2 مشكلة البحث**

**1\_3 اهداف البحث**

**1\_4 فروض البحث**

**1\_5 مجالات البحث**

**1\_5\_1 المجال البشري**

**1\_5\_2 المجال الزماني**

**1\_5\_3 المجال المكاني**

**1\_ التعريف بالبحث**

**10**

**1\_1 مقدمة البحث وأهميتة :**

**ان اهم مايميز عنصرنا الحالي هو التطور العملي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة وظهور نتاج الاختراعات العلمية الحديثة التي احدثت تغييرات كبيرة في حياتنا العصريه . اذ فتح هذا التطور آفات جيدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحدآ من وسائل قياس المستوى الحضاري والاجتماعي لشعب أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك بوضوح من خلال ما وصلت اليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية اذ اخطى علم التدريب الرياضي في السنوات الاخيرة خطوات واسعة للامام وتضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة وان ارتباط العملية التدريبية مع بعض العلوم (علم التعلم الحركي , علم التدريب , الفسلجة , البايوميكانيك , وغيرها من العلوم الاخرى )**

**هو من العوامل الاخرى التي ساعدت على تطوير المستويات لدى اللاعبين ولقد كان من اهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن افضل الطرائق والوسائل التدريبية المتطورة لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي**

**ان لعبة كرة القدم نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة وتحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال نقل الكرة بشكل مستمر وكذلك التعاون المستمر عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبين الفريق الاخر وان الاداء المهاري باستخدام القدمين يسمح بتطوير بعض الحركات التي**

**تكون ضرورية للاعب اثناء اللعب ولكي يتم اتقان لعبة كرة القدم علينا ان نتدرب على كل ما تحتاجة هذه اللعبة**

**وبالنظر الى اهمية القوة ولطبيعة اللعبة التي تحتم الحركة الدائمة مع الكرة ينبغي استخدام تمرينات التي تتميز بالطابع الحركي والتي تعمل على تطوير القوة العامة والخاصة وان تمارين القوة العامة تعطى تطوير شامل لقوة عضلات الجسم ,, اما القوة الخاصة تعطى لتنمية القوة العضلية و انواع القوة الخاصة القوة الانفجارية التي تعد من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وهي امر حاسم لتحقيق النجاح في كرة القدم وامتلاك هذه القدرة يستطيع ضرب الكرة للتهديف والقفز للمناولة والسرعة في تغيير الاتجاه , وتكمن اهمية البحث من خلال تصميم تمارين لأيجاد العلاقة بين القوة الانفجارية والمهارات الاساسية في لعبة كرة القدم**

**111**

**11**

**1\_2 مشكلة البحث**

**أن الباحثة من محبين كرة القدم لكونها لعبة جماعية ولها شعبية كبيرة وتصنف ضمن الألعاب الفرقية ولكون الفرد المؤدي لها يجب ان يكون متمكن بدنيا ومهاريا ليستطيع اداء المهارة بشكل جيد وأتقانها لأن المهارة تكون مكملة لمهارات اخرى في ساحة اللعب ف لاحظت الباحثة وجود خلل عند طالبات المرحلة الثالثة لأداء بعض المهارات بسبب فقدانهم للقوة الانفجارية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية ومن ثم تطوير ادائهم للمهارات**

**1\_3 اهداف البحث**

**1\_ التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى وتعلم المهارات الاساسية لكرة القدم**

**2\_ التعرف على مستوى القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى عينة البحث**

**1\_4 فروض البحث**

**12**

**توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى وعلاقتها بأداء المهارات الاساسية لكرة القدم**

**1\_5 مجالات البحث**

**1\_5\_1 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي ( 2017\_2018)**

**1\_5\_2 المجال الزماني : من (15 /11/2017 ) الى ( 24/4/2018)**

**1\_5\_3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد**

**13**

**الباب الثاني**

**14**

**2\_ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**

**2\_1 الدراسات النظرية**

**2\_1\_1 القوة العضلية**

**2\_1\_1\_2 أهمية القوة العضلية**

**2\_1\_1\_3 انواع القوة العضلية**

**2\_1\_2 المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم**

**2\_1\_2\_1 المناولة**

**2\_1\_2\_2 المناولة بباطن القدم**

**2\_1\_2\_3 التهديف**

**2\_2 الدراسات المشابهة**

**2\_2\_1 أميم سلمان مهدي العبيدي**

**2\_2\_2 مناقشة الدراسة المشابهة**

**2\_ الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة**

**15**

**2\_1 الدراسات النظرية**

**2\_1\_1 القوة العضلية**

**" يقصد بالقوة العضلية اعلى قدر من المقاومة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهه اقصى مقاومة خارجية مضادة "([[1]](#footnote-2))**

**وتعد جميع حركات الانسان هي نتائج للتوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والاجزاء المحيطة بالاقسام الحركية للجهاز العضلي وبدون القوة العضلية لا يمكن ان تؤدى أي حركة جسمية وبفضلها يتحرك الانسان , وعند تغيير حجم واتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة**

**2\_1\_1\_2 أهمية القوة العضلية**

**" تؤثر اهمية القوة العضلية في تنمية بعض الصفات البدنية او بعض مكونات الاداء البدني (الحركي) الاخرى , كالسرعة والتحمل والرشاقة فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لأنتاج الحركة السريعة القوية او مايمكن ان نطلق عليها القوة المميزة بالسرعة او القوة الانطلاقية او المتفجرة كما ان القوة العضلية عامل مؤثر في العدو (الركض السريع ) يتطلب المزيد من القوة العضلية لكي يكتسب الجسم اقصى سرعة ويظل محتفظآ بهذه السرعة وكما ترتبط القوة العضلية بصفة التحمل عند اداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية لفترات طويلة نسبيآ " (2)**

**2\_1\_1\_ 3 انواع القوة العضلية**

**1\_ القوة العامة: هي قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في الاعداد العام للرياضيين , اعداد الصغار, ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني**

**2\_ القوة الخاصة: ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية ومن انواع القوة الخاصة (القوة الانفجارية) " (3)**

**16**

**القوة الانفجارية هي احد عناصر القوة العضلية وتعد متطلبآ اساسيآ لاداء اغلب المهارات وتعرف بأنها اعلى قوة واعلى سرعة ممكنين لمرة واحدة , فهي اقصى قوة سريعة لحظية**

**وانها عبارة عن امكانية المجموعات العضلية في تفجير اقصى قوة في اقل زمن ممكن وعلى ذلك فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية " ([[2]](#footnote-3))**

**" وتستخدم القوة في اقل زمن لأنتاج الحركة " (2)**

**ومن اهم الادوات او المقاومات المستخدمة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في الرياضة عمومآ هي :**

**1\_ بأستخدام الاثقال**

**2\_ بأستخدام وزن الجسم**

**3\_ بأستخدام تمرينات البلايومتركس**

2**\_1\_2 المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم**

**17**

**" ان لكل لعبة رياضية مجموعة من الحركات التي تميزها والتي تختلف من فعالية الى اخرى حيث تعد لعبة كرة القدم واحدة من الفعاليات التي تتميز بمجموعة من المهارات الاساسية . ف تعرف بأنها عبارة عن جميع الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة او بدون كرة لتحقيق غرض معين في حدود قانون كرة القدم " ([[3]](#footnote-4))**

**" وكذلك الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع بالكرة او بدونها فرديآ او بالأشتراك في مقابلة الخصم " (2)**

**" او تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة وفي المنطقة القريبة منها وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين (3)**

**و يمكن تقسيم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم الى ما يأتي([[4]](#footnote-5))**

**18**

**اولآ / مهارة الاخماد (كتم الكرة) وتقسم الى :**

* **اخماد الكرة بأسفل القدم**
* **اخماد الكرة بباطن القدم**
* **اخماد الكرة بوجه القدم**
* **اخماد الكرة بالفخذ**
* **اخماد الكرة بالصدر**

**ثانيآ / مهارة المناولة (التمرير) وتقسم الى :**

* **المناولة بباطن القدم**
* **المناولة بوجه القدم الامامي**
* **المناولة بجانب القدم الداخلي**
* **المناولة بجانب القدم الخارجي**

**ثالثا / مهارة الدحرجة وتقسم الى :**

* **دحرجة الكرة بخارج سطح القدم**
* **دحرجة الكرة بداخل سطح القدم**
* **دحرجة الكرة بالقسم الامامي لمشط القدم**
* **دحرجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم**

**رابعا / مهارة التهديف وتقسم الى :**

* **التهديف القريب (داخل منطقه الجزاء)**
* **التهديف من مسافات متوسطة ( خارج منطقة الجزاء)**
* **التهديف البعيد (25 م) فأكثر**

**خامسا / مهارة المراوغة (الخداع)**

**سادسا / مهارة ضرب الكرة بالرأس**

**سابعا / مهاجمة الكرة (القطع)**

**ثامنا / مهارة رمية التماس**

**تاسعا / مهارات حارسة المرمى**

**2\_1\_2\_1 المناولة**

**19**

**وهي من اهم المهارات على الاطلاق في كرة القدم , ولا يمكن ان تكون هناك مباراة من دون المناولة التي تؤدي الى التهديف سواء كان هناك ركل الكرة او التمرير للزميل او للهدف وكذلك للفراغ , ويكون التمرير بطرائق مختلفه في اي جزء من القدم او الرأس , واتقان المناولة يكون كبيرا للفريق في تحقيق النتائج الجيدة , وتعرف بأنها " فن التسديد على المرمى بتشابه في عدة حالات مع طرائق رفس الكرة وتمريرها الى الزميل " ([[5]](#footnote-6))**

**وان هدف لعبة كرة القدم هو الوصول الى هدف المنافسة ويتحقق ذلك عن طريق المناولات وادائها بدقة تامة عن طريق الربط بين اللاعبين في الكرة للوصول الى اللعب الجماعي**

**وان نجاح المناولات يعتمد على " التمرير الجيد ويجب على الكرة ان تتبع المسار الذي تريده من دون ان يتم اعتراضها من قبل الخصم وعلى التمريرات ان تصل الى الزميل بطريقة يستطيع من خلالها استقبال الكرة بسهولة وسرعة وقوة التمريرة التي تنطلق من الاطراف السفلى وهذا ما يسمى بالتمريرة " (2)**

**" والمناولة الصحيحة هي التي تتوافر فيها الشروط الثلاثة الأتية (الدقة,التوافق,القوة)"(3)**

**وهناك انواع كثيرة من المناولات هي : ([[6]](#footnote-7)) , (2)**

**20**

**اولا / المناولات بحسب المسافة**

1. **المناولات القصيرة مابين (2\_12) ياردة**
2. **المناولات المتوسطة مابين (12\_25) ياردة**
3. **المناولات الطويلة (25) ياردة فما فوق**

**ثانيا / المناولات بحسب الارتفاع**

1. **الارضية**
2. **المتوسطة الارتفاع**
3. **العالية**

**ثالثا / المناولات بحسب الاتجاه**

**1.المناولة العرضية**

**2. المناولة العميقة (بالعمق)**

**2\_1\_2\_2 المناولة بباطن القدم**

**21**

**"تعد هذه المهارة من اكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبات , الامر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها واتقانها بالشكل الصحيح فالفريق الذي تجيد لاعباته انواع المناولة ( التمرير) بشكل سليم ومتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب , وبينما نرى العكس في الفريق الذي لا تجيد لاعباته انواع المناولة بالصورة الصحيحة , وبذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الاداء مما قد يؤدي الى خسارة المباراة " ([[7]](#footnote-8))**

**وتعد هذه المناولة سلاحا قويا من ناحية امكانية المناولة لمسافات طويلة , ولعل المناولات المتنوعة التي يمكن ان تؤديها اللاعبات وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من اهم المهارات في كرة القدم**

**وتعد المناولة من اهم الوسائل في تنفيذ اللعب لأنها المهارة الاكثر تكرارا مقارنة بالمهارات الاخرى لأن المناولة هي الفعالية الاكثر تكرارا في كرة القدم ولأنها تضمن الوصول الى مرمى فريق الخصم في اجتياز اكثر من لاعبة وبسرعة واقل جهد مبذول من لاعبات الفريق الحائز على الكرة , اذن المناولات الدقيقة في الوقت المناسب بين لاعبات الفريق الواحد هي عصب اللعب الجماعي في نقل الكرة بأتجاه هدف الخصم بأسرع وقت لغاية تحقيق الهدف الرئيسي من المباراة**

وحتى تكون المناولة اكثر فعالية يجب ان تتوافر فيها ثلاث عناصر هي([[8]](#footnote-9))

1. **ان تكون دقيقة : لأنها تساعد اللاعبات على اللعب اسرع وتقلل من احتمال حصول المواقعات على الكرة**

**22**

1. **ان تكون بسيطة : لأن المناولات البسيطة تؤدي عادة الى كشف جهه الدفاع في الساحة الدفاعي والوسط**
2. **ان تكون سريعة : لأن سرعة اللعب اهم عنصر لفعالية العمل الفرقي**

**وتعد المناولة الكرة بباطن القدم ذا اهمية كبيرة نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة , وتستخدم بكثرة في المناولات القصيرة والمتوسطة بشكل خاص وبذلك فأنه يجب على اللاعبات اتقان هذا النوع من ضرب الكرة والتدريب المستمر على استخدامها بالشكل السليم وبقوة ودقة عالية**

وتتمثل طريقة اداء هذه المهارة بالخطوات الاتية : (2)

1. **الضاربة , بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها الكرة**
2. **تكون الركبة منثنية قليلا**
3. **يكون تؤدى الضربة بأن توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة والى الخلف قليلا وتستدير القدم الجذع مائلا للامام قليلا**
4. **تستخدم الذراعان لأجل الحفاظ على توازن الجسم**
5. **تستمر مرجحة الرجل المؤدية للضربة باستمراريتها للامام بعد اداء الضربة**

**2\_1\_2\_3 التهديف ( التصويب نحو المرمى )**

**23**

**يعد التهديف من اهم المهارات الاساسية والاكثر اثارة في لعبة خماسي كرة القدم وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونة فأن اللعبة لا معنى لها وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل او اللاعبة بمفردها**

**ويؤكد (جارلوس هيوز 1990) بأن " كل شيء يفعله اللاعب او الفريق يعد اسهاما بأتجاه خلق فرص للتهديف " ([[9]](#footnote-10))**

**ويرى ( سامي الصفار 1984) بأن " على التهديف تتوقف نتيجة المباراة والتهديف هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات تنتهي بضربة التهديف " (2)**

**ان لاعبي خماسي كرة القدم ولاعباته يبدأون بالصراع على الكرة للاستحواذ عليها من اول اطلاق صافرة البداية وحتى صافرة النهاية لينهوا الهجوم بالتهديف وتسجيل الاهداف , لأن الفريق الفائز في المباراة هو من قام بأدخال الكرة في هدف الخصم أكثر عدد من المرات وبصورة قانونية وأن هذه العملية لا تتم الا من خلال مهارة التهديف ( التصويب ) , وهذا ما اكده ( مفتي ابراهيم 1985) بأنه " يعد التصويب على المرمى واحدا من اهم اجزاء اللعب الهجومي بل يعد من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق " (3)**

**ويتطلب التهديف ان يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارات فنية عالية وثقة بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية او يتطلب اداء المهارات ايضا ان يجيد اللاعب التهديف بكلتا القدمين والرأس وبقوة ودقة او يجب ان يجمع اللاعب عند التسديد بين السرعة والقوة بنفس الاهمية وان الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب ان يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب**

**ويؤكد (محمد الافندي 1970) الى انه "يتطلب التصويب نحو المرمى الدقة فوق كل شيء"(4)**

**2\_2 الدراسات المشابهة**

**24**

**2\_2\_1 ﺃﻤﻴﻡ ﺴﻠﻤﺎﻥ ﻤﻬﺩﻱ ﺍﻟﻌﺒﻴﺩﻱ (2010) : ([[10]](#footnote-11) )**

**بعنوان : ((ﺍﺳﺘﺨﺪﺍﻡ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﻤﺮﻛﺐ ﻟﻌﻀﻼﺕ ﺍﻷﻃﺮﺍﻑ ﺍﻟﺴﻔﻠﻰ ﻭﺃﺛﺮﻩ ﻓﻲ ﺗﻄﻮﻳﺮ ﺍﻟﻘﻮﺓ ﺍﻻﻧﻔﺠﺎﺭﻳﺔ ﻭﺍﻟﻘﻮﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺰﺓ ﺑﺎﻟﺴﺮﻋﺔ ﻟﺪﻯ ﻻﻋﺒﺎﺕ ﻛﺮﺓ ﺍﻟﻘﺪﻡ ))**

**تهدف الدراسة الى :**

**١. ﺇﻋﺩﺍﺩ ﺜﻼﺙ ﻤﻨﺎﻫﺞ ﺘﺩﺭﻴﺒﻴﺔ ﻟﺘﻨﻤﻴﺔ ﺍﻟﻘﺩﺭﺍﺕ ﺍﻟﺒﺩﻨﻴﺔ ﻭﺍﻟﻤﻬﺎﺭﻴﺔ ﺒﻜﺭﺓ ﺍﻟﻘﺩﻡ ﺒﺎﺴﺘﺨﺩﺍﻡ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ (ﺒﺎﻻﺜﻘﺎل ﻭﺍﻟﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ ﻭﺍﻟﻤﺭﻜﺏ).**

**2. ﺍﻟﺘﻌﺭﻑ ﻋﻠﻰ ﺘﺄﺜﻴﺭ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ (ﺒﺎﻻﺜﻘﺎل ﻭﺍﻟﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ ﻭﺍﻟﻤﺭﻜﺏ) ﻋﻠﻰ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻻﻨﻔﺠﺎﺭﻴﺔ ﻭﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ ﻟﻠﺭﺠﻠﻴﻥ ﺒﻜﺭﺓ ﺍﻟﻘﺩﻡ.**

**اما فروض الدراسة المشابهة كانت :**

**١. ﻭﺠﻭﺩ ﻓﺭﻭﻕ ﻤﻌﻨﻭﻴﺔ ﺒﻴﻥ ﺍﻻﺨﺘﺒﺎﺭ ﺍﻟﻘﺒﻠﻲ ﻭﺍﻟﺒﻌﺩﻱ ﻻﺨﺘﺒﺎﺭﺍﺕ ﺍﻟﺒﺤﺙ ﻟﻠﻤﺠﺎﻤﻴﻊ ﺍﻟﺘﺠﺭﻴﺒﻴﺔ ﺍﻟﺜﻼﺙ ﻭﻟﺼﺎﻟﺢ**

**ﺍﻻﺨﺘﺒﺎﺭ ﺍﻟﺒﻌﺩﻱ.**

**٢. ﻭﺠﻭﺩ ﻓﺭﻭﻕ ﻤﻌﻨﻭﻴﺔ ﺒﻴﻥ ﻤﺠﻤﻭﻋﺔ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﻤﺭﻜﺏ ﻭﺍﻟﻤﺠﻤﻭﻋﺘﻴﻥ (ﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻻﺜﻘﺎل ﻭﺍﻟﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ) ﻓﻲ**

**ﺍﺨﺘﺒﺎﺭﺍﺕ ﺍﻟﺒﺤﺙ ﻓﻲ ﺍﻻﺨﺘﺒﺎﺭ ﺍﻟﺒﻌﺩﻱ**

**٣. ﺍﻥ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﻤﺭﻜﺏ ﻫﻭ ﺍﻜﺜﺭ ﻓﻌﺎﻟﻴﺔ ﻓﻲ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻻﻨﻔﺠﺎﺭﻴﺔ ﻭﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ ﻟﻠﺭﺠﻠﻴﻥ ﺒﻜﺭﺓ ﺍﻟﻘﺩﻡ.**

**وكانت الاستنتاجات ما يلي :**

**25**

**١. ﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻻﺜﻘﺎل ﻋﻤل ﻋﻠﻰ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻻﻨﻔﺠﺎﺭﻴﺔ ﻭﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ.**

**٢. ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ ﻋﻤل ﻋﻠﻰ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻻﻨﻔﺠﺎﺭﻴﺔ ﻭﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ.**

**٣. ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﻤﺭﻜﺏ (ﺍﺜﻘﺎل-ﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ) ﻋﻤل ﻋﻠﻰ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻻﻨﻔﺠﺎﺭﻴﺔ ﻭﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ.**

**٤. ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﻤﺭﻜﺏ ﻜﺎﻥ ﺍﻜﺜﺭ ﺘﺎﺜﻴﺭ ﻤﻥ ﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻻﺜﻘﺎل ﻭﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ ﻓﻲ ﺘﻁـﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘـﻭﺓ ﺍﻻﻨﻔﺠﺎﺭﻴـﺔ ﻭﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ.**

**٥. ﻻ ﺘﻭﺠﺩ ﻓﺭﻭﻕ ﺒﻴﻥ ﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻻﺜﻘﺎل ﻭﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﺒﻼﻴﻭﻤﺘﺭﻙ ﻓﻲ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺯﺓ ﺒﺎﻟﺴﺭﻋﺔ .**

**6.ﺠﻤﻴﻊ ﺍﺴﺎﻟﻴﺏ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﻋﻤﻠﺕ ﻋﻠﻰ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﻤﺘﻐﻴﺭﺍﺕ ﺍﻟﺒﺤﺙ ﻓﻲ ﺍﻻﺨﺘﺒﺎﺭﺍﺕ ﺍﻟﺒﻌﺩﻴﺔ ﻋﻥ ﺍﻻﺨﺘﺒـﺎﺭﺍﺕ ﺍﻟﻘﺒﻠﻴـﺔ ﺒﻌﺩ ﺘﻁﺒﻴﻕ ﺍﻟﻤﻨﺎﻫﺞ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺒﻴﺔ**

**وكانت التوصيات ما يلي :**

**ﻓﻲ ﻀﻭﺀ ﺍﻻﺴﺘﻨﺘﺎﺠﺎﺕ ﺍﻟﺘﻲ ﺘﻭﺼﻠﺕ ﺍﻟﻴﻬﺎ ﺍﻟﺩﺭﺍﺴﺔ ﺨﺭﺠﺕ ﺍﻟﺒﺎﺤﺜﺔ ﺒﻌﺩﺩ ﻤﻥ ﺍﻟﺘﻭﺼﻴﺎﺕ ﻫﻲ:**

**١. ﺍﻟﺘﺎﻜﻴﺩ ﻋﻠﻰ ﺍﺴﺘﺨﺩﺍﻡ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﻤﺭﻜﺏ ﻓﻲ ﺘﻁﻭﻴﺭ ﺍﻟﻘﺩﺭﺍﺕ ﺍﻟﺒﺩﻨﻴﺔ ﺍﻟﻤﺨﺘﻠﻔﺔ ﻟﻔﺎﻋﻠﻴﺘﻪ.**

**٢. ﺍﻟﺘﺎﻜﻴﺩ ﻋﻠﻰ ﺍﻻﻫﺘﻤﺎﻡ ﺒﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﻘﻭﺓ ﺍﻟﻌﻀﻠﻴﺔ ﺒﺠﺎﻨﺏ ﺘﺩﺭﻴﺏ ﺍﻟﺼﻔﺎﺕ ﺍﻟﺒﺩﻨﻴﺔ ﺍﻻﺨﺭﻯ ﻟﻜـﻲ ﺘﺤـﺩﺙ ﻋﻤﻠﻴـﺔ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺒﺼﻭﺭﺓ ﻤﺘﻜﺎﻤﻠﺔ.**

**٣. ﺍﺠﺭﺍﺀ ﺩﺭﺍﺴﺎﺕ ﻭﺒﺤﻭﺙ ﻤﺸﺎﺒﻬﺔ ﻋﻠﻰ ﻋﻴﻨﺎﺕ ﺍﺨﺭﻯ.**

**٤. ﺍﻻﻫﺘﻤﺎﻡ ﻤﻥ ﻗﺒل ﺍﻟﻌﺎﻤﻠﻴﻥ ﻓﻲ ﻤﺠﺎل ﺍﻟﻠﻌﺒﺔ ﻭﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﺒﺒﻨﺎﺀ ﻤﻨـﺎﻫﺞ ﺘﺩﺭﻴﺒﻴـﺔ (ﺒﺎﻻﺜﻘـﺎل – ﺍﻟﺒﻼﻴـﻭﻤﺘﺭﻙ –ﺍﻟﻤﺭﻜﺏ) ﻭﺘﻭﺯﻴﻌﻬﺎ ﺒﺸﻜل ﻤﺩﺭﻭﺱ ﻟﻼﺴﺘﻔﺎﺩﺓ ﻤﻨﻬﺎ.**

**٥. ﺘﺩﻋﻴﻡ ﺍﻟﻤﺸﺎﺭﻜﺔ ﺍﻟﺭﻴﺎﻀﻴﺔ ﺍﻟﺨﺎﺼﺔ ﺒﺎﻟﻨﺴﺎﺀ ﻤﻥ ﻗﺒل ﺍﻟﻠﺠﻨﺔ ﺍﻻﻭﻟﻤﺒﻴﺔ ﺍﻟﻭﻁﻨﻴﺔ ﺍﻟﻌﺭﺍﻗﻴﺔ ﻭﺍﻻﺘﺤـﺎﺩ ﺍﻟﻌﺭﺍﻗـﻲ ﺍﻟﻤﺭﻜﺯﻱ ﺒﻜﺭﺓ ﺍﻟﻘﺩﻡ.**

**2\_2\_2 مناقشة الدراسة المشابهة**

**26**

**من خلال الدراسة السابقة يمكن استخلاص ما يأتي :**

1. **تباينت الدراسة السابقة فيما بينها من ناحية الأهداف فقد هدفت دراسة (اميم سلمان مهدي العبيدي ) الى استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة , بينما اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في كون الدراسة الحالية هدفت الى تطوير المهارات الاساسية لكرة القدم وعلاقتها بالقوة الانفجارية للأطراف السفلى .**
2. **تباينت الدراسة السابقة فيما بينها مع الدراسة الحالية حيث استخدمت الباحثة ( اميم سلمان مهدي العبيدي ) المنهج التجريبي ذو تصميم الثلاث مجموعات , بينما اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في كون استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للدراسة الحالية .**
3. **تباينت الدراسة السابقة من حيث حجم العينة وعمر العينة حيث كانت دراسة ( اميم سلمان مهدي العبيدي ) من لاعبات منتخب السليمانية لكرة القدم والبالغ عددهم (18) لاعبة وتم اختيارهم بصورة عمدية , بينما اختلفت الدراسة الحالية في كون العينة من طالبات المرحلة الثالثة وتم اختيارهم بشكل عشوائي والبالغ عددهم (10) طالبات .**
4. **تشابهت الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في كون دراسة (اميم سلمان مهدي العبيدي ) تسعى لتطوير عضلات الاطراف السفلى في كرة القدم وبذلك اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة .**

**27**

**الباب الثالث**

**28**

**3\_ منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**3\_1 منهج البحث**

**3\_2 مجتمع البحث وعينتة**

**3\_3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث**

**3\_4 اجراءات البحث الميدانية**

**3\_4\_1 الاختبارات البدنية**

**3\_4\_2 الاختبارات المهارية**

**3\_5 التجربة الاستطلاعية**

**3\_6 التجربة الرئيسية**

**3\_ منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**29**

**3\_1 منهج البحث**

**يعد المنهج هو "الطريقة التي ينتجها الفرد حتى تصل الى هدف معين "([[11]](#footnote-12))**

**وعلى هذا الاساس استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث**

**3\_2 مجتمع البحث وعينتة**

**تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (2017\_2018) والبالغ عددهم 10 طالبات تتراوح اعمارهم (19\_ 20 )**

**3\_3 الوسائل و الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث**

**استخدمت الباحثة وسائل عدة لجمع البيانات والمعلومات والخروج بنتائج البحث واهم الوسائل**

**1\_ المصادر العربية والاجنبية**

**2\_ شبكة المعلومات الدولية(الانترنيت)**

**3\_ كرات قدم عدد (5)**

**4\_ صافرة**

**5\_ شريط لاصق**

**6\_ شريط قياس**

**3\_4 اجراءات البحث الميدانية**

**30**

**3\_4\_1 الاختبارات البدنية**

**اولا : اختبار الوثب العريض من الثبات ([[12]](#footnote-13))**

**الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي**

**الادوات المستخدمة : شريط لاصق بطول 1م , شريط قياس 30م**

**وصف الاداء : يوضع شريط لاصق بطول 1م على الارض وشريط قياس بطول 30 م تقوم الطالبة بالوقوف خلف شريط القياس وعند اعطاء اشارة تقوم اللاعبة بالقفز من الثبات والنزول بالقدمين معا لأبعد مسافة**

**القياس : تسجيل ابعد مسافة تقفزها اللاعبة بالمتر**

**3\_4\_2 الاختبارات المهارية**

**31**

**الاختبار الاول : ركل الكرة الى ابعد مسافة ممكنة ([[13]](#footnote-14))**

**الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي**

**الادوات المستخدمة : كرة قدم (3) , شريط قياس**

**الملعب : دائرة نصف قطرها (1م) وعلى بعد (3م) , من مركز الدائرة برسم خط البدء**

**وصف الاداء : توضع الكرة في مركز الدائرة ويقوم اللاعب بالجري لضرب الكرة بالقدم المفضلة وبأي جزء منه (ما عدا مقدمة القدم) لأبعد مسافة**

**عدد المحاولات : تؤدي الطالبة 3 محاولات وتحسب افضلها**

**القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة بالمتر**

**الاختبار الثاني :تصويب الكرات الثابتة نحو المرمى ([[14]](#footnote-15))**

**32**

**الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية**

**الملعب : استخدام احد هدفي الملعب , توضع (5) كرات قدم تبعد كل كرة عن الهدف 25 م**

**وصف الاداء : تقف الطالبة خلف الكرة رقم (1) وعندما تعطى اشارة البدء تصوب الكرة نحو المرمى بوجه او بداخل او بخارج القدم بقوة يتم تكرار التصويب بالكرة رقم (2) وهكذا حتى رقم (5) على ان تأخذ الطالبة الوقت الكافي والمناسب لتنفيذ التصويب . (لكل تصويبة 5 درجات)**

**القياس : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من تصويب الكرات الخمسة بحيث تنال كل تصويبة الدرجة او يراعى ان التصويب للكرة التي تدخل الهدف وهي في الهواء وفي حالة دخولها وهي متدحرجة او للخارج تكون الدرجة صفرا**

**الاختبار الثالث : اختبار المناولة ([[15]](#footnote-16))**

**33**

**الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة للكرة نحو هدف مرسوم على الحائط**

**الادوات اللازمه : كرات قدم قانونية عدد (2)**

**الاجراءات :**

* **ترسم اربعة مستطيلات متداخلة متحدة المركز ابعادها كالتالي:**

**-المستطيل الاول ابعادة (2 في 6) قدم**

**- المستطيل الثاني ابعادة (4 في 12) قدم**

**- المستطيل الثالث ابعادة (6 في 18) قدم**

**- المستطيل الرابع ابعادة (8 في 24) قدم**

**يرسم خط على الارض موازي للحائط وعلى بعد (20) قدما منها**

**تقف الطالبة ومعها الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى اشارة البدء تقوم بركل الكرة بباطن القدم بأحدى القدمين نحو الحائط محاولة تصويبها على الهدف الصغير اكبر عدد من المرات كونه يحمل اعلى الدرجات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو 30 ثانية**

**تعليمات الاختبار :**

**- يسمح بركل الكرة بأي طريقة بأي قدم من القدمين**

**- لاتقوم الطالبة بركل الكرة نحو الهدف الا بعد رجوعها الى خط البداية**

**- في الكرات المرتدة العالية يسمح للطالبة بأيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذي يناسبها لركلها مرة اخرى**

**- عندما تخرج الكرة بعيدا عن منطقة الاختبار فيكون للاعبة الحق في استخدام احدى الكرات الاحتياطية بسرعة**

**- تعطى لكل طالبة محاولتان متتاليتان**

**حساب الدرجات :**

**34**

* **تحتسب النقاط لكل كرة صحيحة كالتالي :**

**(4) نقاط اذا لمست الكرة المستطيل الاول**

**(3) نقاط اذا لمست الكرة المستطيل الثاني**

**(2) نقطتان اذا لمست الكرة المستطيل الثالث**

**(1) نقطة واحدة اذا لمست الكرة المستطيل الرابع**

**(صفر) اذا خرجت الكرة بعيدا عن المستطيل الرابع الكبير**

* **اذا وقعت الكرة على احدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الاكبر**
* **درجات الطالبة هي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولتين معا**

**3\_5 التجربة الاستطلاعية**

**قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية 3\1\ 2018وعلى عينة من الطالبات في المرحلة الثالثة وذلك من اجل**

1. **من اجل التأكد من صلاحية الاختبارات وامكانية تطبيقها**

**2- معرفة الوقت التي يستغرقه كل اختبار**

**3- من اجل الوقوف على الاخطاء ومعوقات عمل الاختبار لغرض تجاوزها**

**3\_6 التجربة الرئيسية**

**قامت الباحثة باجراء الاختبارات على عينة البحث في اليوم الاربعاء والخميس المصادف (24\_25 /1 / 2018 ) في تمام الساعة 9 صباحا في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد**

**35**

**36**

**الباب الرابع**

**4\_ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**

**4\_1 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث**

**4\_2 عرض وتحليل نتائج قيم معامل الارتباط المحتسبة ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية للقوة الانفجارية وعلاقتها بالمهارات الاساسية لكرة القدم**

**4\_3 مناقشة النتائج**

**4\_ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :**

**37**

**على وفق محددات تحقيق فرضيات البحث تعرض الباحثة معالجة نتائج اختبارات المتغيرات التابعة احصائيا بالجداول والاشكال البيانية ومن ثم تحليل القيم الواردة فيها لمناقشتها ودعمها بما جاء بالمصادر العلمية وكالاتي :**

**4\_1 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث**

**جدول (1)**

**يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المتغيرات |
| 1.24 | **14.32** | **التصويب من الثبات** |
| 2.32 | **15.20** | **ركل الكرة الى ابعد مسافة** |
| 1.09 | **5.32** | **المناولة** |
| 0.32 | **1.324** | **القفز من الثبات** |

**يوضح الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبارات المهارات الاساسية والتي تتوقف في ادائها مع القوة الانفجارية , وقد ظهرت ان هناك اختلافات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات لدى طالبات المرحلة الثالثة اذا ظهر ان الوسط الحسابي لأختبار التصويب من الثبات كان (14.32) وبأنحراف معياري بلغ (1.24) ويظهر مما تقدم ان هناك فروق طفيفة في هذا الاختبار مما يدل على ان الاداء كان متقاربا نسبيا في تصويب الكرات نحو المرمى وكمية القوة المستخدمة عند ركل الكرة للتصويب**

**اما اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ظهر ان الوسط الحسابي كان (15.20) وبأنحراف معياري (2.32) وعلى ما تقدم ان هناك فروق بين الاوساط الحسابية مما يدل بأن المفاصل والاربطة العضلية هي اكبر مرونة ورشاقة في الاداء الحركي وبذلك نرى من الواجب ان تعطى خلال الواحدات التدريبية المعدة**

**38**

**اما في اختبار المناولة حيث ظهر الوسط الحسابي (5.32) وبأنحراف معياري (1.09) ايضا هناك فروق ليست عالية وتعزو الباحثة سبب ذلك وجود عنصر تشويقي لهذا الاختبار هو المناولة مما يعطي زخم اضافي في انجاز الاختبار بشكل جيد وكذلك تركيز المدرببين على الناحية البدنية والمهارية في هذا الاختبار**

**اما في اختبار القفز من الثبات كان الوسط الحسابي (1.32) وبأنحراف معياري (0.32) هناك فروق ليست عالية مما يدل على ان الاداء كان متقاربا نسبيا في المسافة المقطوعة**

**4\_1\_1 عرض وتحليل قيم معامل الارتبا المحتسبة ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية للقوة الانفجارية وعلاقتها بالمهارات الاساسية في كرة القدم**

**39**

**جدول ( 2 )**

**يبين قيم معامل الارتباط المحتسبة ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية للقوة الانفجارية وعلاقتها بالمهارات الاساسية لكرة القدم**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مهارات القوة الانفجارية | معامل الارتباط | مستوى الخطأ | دلالة احصائية |
| تصويب من الثبات | **0.89** | **0.004** | **دال** |
| ركل الكرة الى ابعد مسافة | **0.92** | **0.001** | **دال** |
| المناولة | **0.87** | **0.007** | **دال** |

**دال عندما تكون قيمة مستوى الدلالة اصغر 0.05 وتحت درجة حرية وان قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين الاختبارات على اختبار التصويب من الثبات بلغ معامل الارتباط (0.89) وان هذه القيمة اقل من قيمة (ف) الجدولية وعند مستوى (0.05) وتساوي (0.004) اي انه يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية**

**اما ركل الكرة الى ابعد مسافة بلغ معامل الارتباط (0.92) وان هذه القيمة اقل من قيمة (ف) الجدولية وعند مستوى (0.05) وتساوي (0.001) اي انه يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية**

**اما المناولة بلغ معامل الارتباط (0.87) وان هذه القيمة من قيمة (ف) الجدولية وعند مستوى (0.05) وتساوي (0.007) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية**

**4\_2 مناقشة النتائج**

**40**

**وتعزو الباحثة سبب وجود علاقة ارتباط قوية بين القوة الانفجارية للرجلين وبين نتائج الاختبارات المهارية لاعبي كرة القدم كون هذه القدرة لها دور كبير عند لاعبي كرة القدم اذ ان تطوير هذه القدرة يرتبط بتطوير المهارات الاساسية لكرة القدم اذ ان اعداد لاعب كرة القدم " يجب ان يتميز أداءه بالدقة وهذا يتطلب الأعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة فاللاعب الذي لا يمكن أعداده أعداداً شاملاً يكون أداؤه المهاري ضعيف جداً وحركاته بطيئة"([[16]](#footnote-17)). كما ان "العمل مع الخصم وتكرار اداء المهارة الواحدة لعدة مرات في يكون بتسليط المقاومات (الشدة) التي لا تصل الى الحد الأعلى وبوجود الأداة (الكرة) والذي احتوى على تدريبات لتطوير وتقوية العضلات الشاملة لجسم اللاعب وان هذه التمرينات مفيدة في نقل جسم اللاعب وتحركه في وضعيات مختلفة مما يعطيه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لأداء المهارات الفنية والخططية "([[17]](#footnote-18)). والتي أثرت بصورة فعّالة على مستوى اللاعبين والذي بني أساساً وفق أسس علمية صحيحة كون القوة الانفجارية من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند المناولة والمراوغة والقفز لضرب الكرة بالرأس والمزاحمة والتهديف. فالقوة الانفجارية "تظهر في مدى امكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف"([[18]](#footnote-19)) ، وهذا ما أكده (محمد رضا وآخرون) إلى ان "التدريب على الأعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحقيق القوة الخاصة لعضلات الرجلين"([[19]](#footnote-20))**

**فضلا عن ان اعداد لاعب كرة القدم " يجب ان يتميز أداءه بالدقة وهذا يتطلب الأعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة فاللاعب الذي لا يمكن أعداده أعداداً شاملاً يكون أداؤه**

**المهاري ضعيف جداً وحركاته بطيئة"([[20]](#footnote-21)). فضلا عن كل ما تقدم نلاحظ وجود علاقة ارتباط قوية بين القوة الانفجارية ودقة التهديف وهذا مشابهة لما يحدث في المباراة وتكرارها بشكل كبير والتي تعد أساس اللعب فالتهديف وتسجيل الهدف في مرمى الخصم هو نتاج جهد فريق باكملة على طول المباراة التي تتوج بالهدف إذ يعد "الوصول إلى تحسين الانجاز غير متروك للخبرة أو الموهبة فحسب بل اصبح يعتمد بشكل رئيس على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث"([[21]](#footnote-22))**

**41**

**اما فيما يتعلق باختبار ركل الكرة الى ابعد مسافة ممكنه فهي مهارة اساسية اذ ان انتقال الكرات بين لاعبي الفريق الواحد يتم من خلال المناولات فكلما كانت المناولات دقيقة ومرسومة بشكل صحيح وذات توقيتات سليمة ادت بالنتيجة الى احراز اهداف تؤدي بالفريق الى الفوز بالمباراة كون "مناولة الكرة من المهارات الأكثر أستخداماً في كرة القدم طيلة زمن المباراة والتي يتطلب عند أدائها الدقة في التنفيذ لتسهيل المهمة علـــى "اللاعب المستلم سواءً كانت المناولة مباشرو او الى الفراغ المناسب"([[22]](#footnote-23)) وان الباحث ركز عند تنفيذ الوحدات التدريبية على أداء المناولة الصحيحة التي فيها ثلاثة شروط :**

**1- الدقة.**

**2- التوقيت.**

**3- القوة.([[23]](#footnote-24))**

**وان " القوة العضلية لها اثرها الفعال في العمل مع الكرة حيث يجب توفرها في صورها المختلفة في التهديف"([[24]](#footnote-25)) "وان تحسين قوة التهديف يأتي من خلال تقوية العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق والعضلة الخياطية فضلاً عن عضلات الجذع"([[25]](#footnote-26))**

**42**

**الباب الخامس**

**43**

**5\_ الاستنتاجات والتوصيات**

**5\_1 الاستنتاجات**

**5\_2 التوصيات**

**5\_ الاستنتاجات والتوصيات**

**44**

**5\_1 الأستنتاجات**

**في ضوء اجرائات البحث تم استنتاج مايلي :**

1. **ان القوة الانفجارية عامل مهم لتعلم مهارات الاساسية في كرة القدم**
2. **هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى والمهارات الاساسية في كرة القدم**

**5\_2 التوصيات**

1. **ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للطالبات والتأكيد على عناصر القوة العضلية بصورة عامة والقوة الانفجارية بصورة خاصة .**
2. **الاعتماد على اساليب تدريب مختلفة من اجل تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى**
3. **اجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات اخرى**
4. **على المدرسين القيام بأختبارات وتمارين متنوعة لمعرفة اخطاء الطالبات والوقوف على تحسين ادائهم في مختلف المهارات**

**المصادر والمراجع**

**45**

**1- نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون , التدريب الرياضي ,( بغداد , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , 2009),ص 94.**

**2- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ,( جامعة حلوان , دار الفكر العربي , 1994),ص 20.**

**3- نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون , التدريب الرياضي ,( بغداد , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , 2009),ص 93.**

**4- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي ,( القاهرة , دار الفكر العربي , 1999),ص116.**

**5- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ,( بغداد , مطبعه بغداد , 1984 ),ص342\_342**

**6- علي خليفة الهشتري(وآخرون) ؛ كرة القدم ,(ليبيا , امانة التعليم ’ 1998),ص9.**

**7- ألفريد كونزه ؛ كرة القدم (ترجمه) ماهر البياتي وسلمان علي حسين؛ (الموصل , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ,1981),ص 19.**

**8- سامي الصفار (وآخرون)؛ الاعداد الفني بكرة القدم : (بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984), ص8.**

**9- مفتي ابراهيم حماد ؛ كرة القدم للفتيات ,(ط1, القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1996),ص55 .**

**10- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ؛(القاهرة , دار الفكر العربي , 1997),ص177 .**

**11- كلايف جيفورد ؛ الدليل الأول للرياضة الاولى .(ترجمه) داني ميشال حنى .ط1(ب م , الدار العربية للعلوم , 2002),ص 20.**

**12- مرتضى محسن؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .1997**

**13- عمر ابو المجد وجمال اسماعيل ؛ الالعاب التكنيكية والترويحية الصديقة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم ,( القاهرة , مركز الكتاب للطباعة والنشر , 2001 ) ,ص22.**

**14- ثامر محسن و واثق ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية ,( بغداد , مطابع جامعة بغدداد , 1972), ص 141\_143**

**15- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العملية في تدريب كرة القدم ,( القاهرة , دار الفكر العربي , 1999), ص67.**

**16- قاسم لزام صبر ؛ محاضرة بتدريب الفئات العمرية , دورة C الاسيوية بكرة القدم , AFC , 2000**

**46**

**17- مفتي ابراهيم حماد ؛ اثر التعلم الذاتي في تعلم بعض مهارات كرة القدم ، مجلة علوم وفنون ,( جامعة حلوان , المجلد الاول , العدد الرابع , اكتوبر ,1989 ), ص21.**

**18- جارلوس هيوز ؛ كرة القدم ( الخطط والمهارات ) , ترجمة (موفق مجيد المولى) , (الموصل , مطابع التعليم العالي ,1990), ص1 .**

**19- سامي الصفار ؛ الاعداد الفني بكرة القدم ,( بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984), ص126 .**

**20- مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ,( القاهرة , ط2 , دار الفكر العربي , 1985), ص64.**

**21- محمد حامد الافندي ؛ كرة القدم ,( القاهرة , عالم الكتاب للطباعة , 1970 ),ص54.**

**22- اميم سلمان مهدي العبيدي ؛استخدام التدريب المركب للأطراف السفلى واثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات ,2010.**

**23- اكرم خطايبة ؛المناهج المعاصرة في التربية الرياضية.ط1 (عمان , دار الفكر للنشر والتوزيع , 1997),ص19.**

**24- ثامر محسن(واخرون) ؛الاختبار والتحليل بكرة القدم ؛(الموصل , طبعة جامعة الموصل ,1991),ص146.**

**25- مفتي ابراهيم ؛الجديد في المهاري والخططي للاعب كرة القدم ,(القاهرة , دار الفكر العربي , 1994),ص256.**

**26- موفق مجيد المولي ؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم ,(عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,1990),ص67.**

**27- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية ,ج1,(مطابع التعليم العالي,1989),ص322.**

**28- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، بيروت ، منشورات مؤسسة المعارف، (ب.ت)،ص68.**

**29- كاظم عبد الربيعي و موفق مجيد المولى : الأعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص249.**

**30- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ،ط1 ، دار الكتب للطباعة ، 1980، ص85.**

**31- محمد رضا وآخرون : تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج2 ، مطبعة التعليم العالي ، 1998 ، ص1082.**

**32 - مختار سالم : مصدر سبق ذكره ،ص68.**

**47**

**33- أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشاة المعارف ، 1998 ، ص30.**

**34- صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الأنجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص34.**

**35- محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998، ص34.**

**36- سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1990، ص225.**

**37- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1977، ص63.**

**الملاحق**

**48**

**ملحق ( 1 )**

**الفريق المساعد**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **الاسم** | **التخصص** |
| **1** | 1. **د اسراء فؤاد** | **دكتورة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات** |
| **2** | **رند رعد** | **طالبة** |
| **3** | **سارة موفق** | **طالبة** |

1. **1\_ نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون , التدريب الرياضي ,( بغداد , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , 2009),ص 94.**

   **2\_ محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ,( جامعة حلوان , دار الفكر العربي , 1994),ص 20.**

   **3\_نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون , التدريب الرياضي ,( بغداد , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , 2009),ص 93.** [↑](#footnote-ref-2)
2. **بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي ,( القاهرة , دار الفكر العربي , 1999),ص116.**

   **قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ,( بغداد , مطبعه بغداد , 1984 ),ص342\_342** [↑](#footnote-ref-3)
3. **\_علي خليفة الهشتري(وآخرون) ؛ كرة القدم ,(ليبيا , امانة التعليم ’ 1998),ص9.**

   **2\_ ألفريد كونزه ؛ كرة القدم (ترجمه) ماهر البياتي وسلمان علي حسين؛ (الموصل , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ,1981),ص 19.**

   **3\_سامي الصفار (وآخرون)؛ الاعداد الفني بكرة القدم : (بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984), ص8.** [↑](#footnote-ref-4)
4. **\_ مفتي ابراهيم حماد ؛ كرة القدم للفتيات ,(ط1, القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , 1996),ص55 .** [↑](#footnote-ref-5)
5. **\_ حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ؛(القاهرة , دار الفكر العربي , 1997),ص177 .**

   **2\_كلايف جيفورد ؛ الدليل الأول للرياضة الاولى .(ترجمه) داني ميشال حنى .ط1(ب م , الدار العربية للعلوم , 2002),ص 20.**

   **3\_مرتضى محسن؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .1997** [↑](#footnote-ref-6)
6. **\_ عمر ابو المجد وجمال اسماعيل ؛ الالعاب التكنيكية والترويحية الصديقة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم ,( القاهرة , مركز الكتاب للطباعة والنشر , 2001 ) ,ص22.**

   **2\_ ثامر محسن و واثق ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية ,( بغداد , مطابع جامعة بغدداد , 1972), ص 141\_143** [↑](#footnote-ref-7)
7. **1\_حنفي محمود مختار ؛ الاسس العملية في تدريب كرة القدم ,( القاهرة , دار الفكر العربي , 1999), ص67.** [↑](#footnote-ref-8)
8. **\_ قاسم لزام صبر ؛ محاضرة بتدريب الفئات العمرية , دورة C الاسيوية بكرة القدم , AFC , 2000**

   **2\_ مفتي ابراهيم حماد ؛ اثر التعلم الذاتي في تعلم بعض مهارات كرة القدم ، مجلة علوم وفنون ,( جامعة حلوان , المجلد الاول , العدد الرابع , اكتوبر ,1989 ), ص21.** [↑](#footnote-ref-9)
9. **\_جارلوس هيوز ؛ كرة القدم ( الخطط والمهارات ) , ترجمة (موفق مجيد المولى) , (الموصل , مطابع التعليم العالي ,1990), ص1 .**

   **2\_ سامي الصفار ؛ الاعداد الفني بكرة القدم ,( بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1984), ص126 .**

   **3\_ مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ,( القاهرة , ط2 , دار الفكر العربي , 1985), ص64.**

   **4\_ محمد حامد الافندي ؛ كرة القدم ,( القاهرة , عالم الكتاب للطباعة , 1970 ),ص54.** [↑](#footnote-ref-10)
10. **\_اميم سلمان مهدي العبيدي ؛استخدام التدريب المركب للأطراف السفلى واثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات ,2010.** [↑](#footnote-ref-11)
11. **\_اكرم خطايبة ؛المناهج المعاصرة في التربية الرياضية.ط1 (عمان , دار الفكر للنشر والتوزيع , 1997),ص19.** [↑](#footnote-ref-12)
12. **\_ ثامر محسن(واخرون) ؛الاختبار والتحليل بكرة القدم ؛(الموصل , طبعة جامعة الموصل ,1991),ص146.** [↑](#footnote-ref-13)
13. **\_مفتي ابراهيم ؛الجديد في المهاري والخططي للاعب كرة القدم ,(القاهرة , دار الفكر العربي , 1994),ص256.** [↑](#footnote-ref-14)
14. **\_موفق مجيد المولي ؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم ,(عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,1990),ص67.**  [↑](#footnote-ref-15)
15. **\_ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية ,ج1,(مطابع التعليم العالي,1989),ص322.** [↑](#footnote-ref-16)
16. **- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، ط2 ، بيروت ، منشورات مؤسسة المعارف، (ب.ت)،ص68.** [↑](#footnote-ref-17)
17. **- كاظم عبد الربيعي و موفق مجيد المولى : الأعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص249.** [↑](#footnote-ref-18)
18. **3. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ،ط1 ، دار الكتب للطباعة ، 1980، ص85.** [↑](#footnote-ref-19)
19. **4- محمد رضا وآخرون : تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج2 ، مطبعة التعليم العالي ، 1998 ، ص1082.** [↑](#footnote-ref-20)
20. **- مختار سالم : مصدر سبق ذكره ،ص68.** [↑](#footnote-ref-21)
21. **1- أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشاة المعارف ، 1998 ، ص30.** [↑](#footnote-ref-22)
22. **- صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الأنجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص34.** [↑](#footnote-ref-23)
23. **4- محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998، ص34.** [↑](#footnote-ref-24)
24. **5- سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1990، ص225.** [↑](#footnote-ref-25)
25. **6- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1977، ص63.** [↑](#footnote-ref-26)