

تأثير استخدام الكرات بمناطق محددة (40م-60م) لتطوير تحمل السرعة للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

almuimin@yahoo.com

الجامعة المستنصرية/ قسم الرياضة

أ.م.د. ضياء ناجي

bb.dhianaji@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

الجامعية

أ.م. محسن علي نصيف

mohsen-nsaif@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تلعب الجوانب البدنية الدور الفعال في كرة القدم وتتركز مشكلة البحث في استخدام تمارين الساحة والميدان لتطوير الجوانب البدنية بكرة القدم وإهمال تمارين المناطق المحددة بالكرات لتطوير تحمل السرعة بكرة القدم وبأسلوب مشابه للمباراة عليه هدف البحث الى وضع تمارين بالكرات بمناطق محددة (40-60) متر لتطوير تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم (الدوري الممتاز) وافترض الباحثون التمارين التي تم وضعها تساهم في تطوير جانب البحث البدني وتم اختيار عينة من لاعبي نادي الطلبة المشاركين بالدوري الممتاز قسموا الى مجموعتين تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية و(10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة ومن خلال النتائج توصل الباحثون الى الاستنتاج بان التمارين التي تم وضعها ساهمت بتطوير تحمل السرعة واوصوا باستخدام هذه التمارين لتطوير الجوانب البدنية بكرة القدم

Abstract

The use of the balls in specific areas of (40-60) meters to development speed endurance for football players.

Physical aspects play an important role in soccer and the problem in neglecting to use the balls of specific areas for the development of carry – speed or speed endurance in football and focus mostly on the exercises for track field . the Researchers proposed that this exercise will developed the speed endurance the sample of the research was chosen as of Altalaba sport club players participants in Iraqi premier League (2012-2013) and divided into two groups –experimental (10) and control group (10).

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اكتسبت كرة القدم شعبية كبيرة في المجتمعات الرياضية وغير الرياضية ،كما حظيت بأهتمام جميع الهيأة العاملة في الأندية الرياضية سواء كانت أدارية أم فنية (تدريبية) عليه جذبت هذه اللعبة اهتمام الباحثين والمختصين لتقديم الأفكار والبحوث والدراسات الأمر الذي أدى إلى سرعة تطور اللعبة خصوصا في البلدان المتقدمة كروياً .

أن كرة القدم تتميز بتغير مجريات المبارات مصاحبة بتغير مفردات الحمل التدريبي من ناحية الحجم وشدة الجهد المطلوب من ركض وركل و قفز .ويرتبط مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين بمقاومتهم للتعب والاستمرار في الأداء تحت مثيرات ومتغيرات المباراة .عليه فأن تدريب القدرات البدنية للاعبي كرة القدم تكون عملية مستمرة من بداية الدوري إلى نهايته .

وتلعب الجوانب البدنية دورا بارزا في نجاح أي فريق وتمكن اللاعبين من أداء الواجبات المهارية والتكتيكية ((وتساعد الفرد على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة له سواء كانت قوة أم مطاولة أم سرعة أم مرونة ((14 - ص42) .

أن لعبة كرة القدم هي لعبة التحمل سواء كان عام أم خاص إذ يحتاج اللاعب الى مقاومة التعب الى آخر دقيقة بالمباراة وكل ذلك تحت ضغط الجمهور واللاعبين المنافسين....الخ ولايمكن تجاهل قدرة تحمل السرعة إذ يبذل اللاعبون مجهوداً من السرعة والتحمل خلال مجريات المباراة ويعرف تحمل السرعة 00 ((هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين))(9 - 247ص) عليه يتطلب من اللاعبين امتلاك هذه الجوانب البدنية لأن كرة القدم تتميز بتغيرات مستمرة بالحجم والشدة سواء كان من خلال الجري أم الركل أم القفز .

وتتجلى قيمة وأهمية البحث في استخدام المناطق المحددة ب(60x40) لتطوير قدرة تحمل السرعة عند لاعبي دوري النخبة العراقي بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث .

رغم التطور الكبير في كرة القدم العالمية ألا ان البحث والتقصي لا زال مستمر في اغلب دول العالم عن أساليب وطرائق تدريبية جديدة تساهم في العملية التعليمية والتدريبية وصولاً للمستوى الافضل .

ومن خلال خبرة الباحثون لاعبين ومدربين للعبة ، وجدوا أن أغلب مدربي كرة القدم لديهم طموح الوصول بالجانب البدني الى شدة المنافسة في الدوري وغالبا ما تستخدم تمرينات مشابهة لألعاب الساحة والميدان عند تطوير الجوانب البدنية مع اختلاف متطلبات كرة القدم من حيث وجود المنافس والمهارات المتعددة ..الخ مع قلة التركيز على استخدام المناطق المحددة لتطوير الجوانب البدنية والاكتفاء بها لتطوير الجوانب المهارية والاحماء عليه تم دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال وضع تمرينات بالكرات داخل مساحات محددة (60x40 م) وبأسلوب مبتكر ومشوق لتطوير تحمل السرعة عند لاعبي الدوري كرة القدم .

1-3 هدفا البحث

- وضع تمارين بالكرات داخل مناطق محددة 40 x 60م لتطوير تحمل السرعة للاعبين كرة القدم
- التعرف على تأثير التمرينات على عينة البحث في الاختبار البعدي

1-4 فرضا البحث

- هناك تأثير للتمرينات التي تم وضعها بالكرات داخل المناطق المحددة على عينة البحث .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعديّة للعينة موضوع البحث .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري (لاعبين نادي الطلبة بكرة القدم الدوري الممتاز)
- 1-5-1 المجال المكاني (ملعب نادي الطلبة)
- 1-5-1 المجال الزمني (الفترة من 1/31 ولغاية 3/28 / 2013)

2- الدراسات النظرية

- 2-1 التحمل وأنواعه : ان لاعب كرة القدم يحتاج الى مميزات بدنية تؤهله لخوض المباريات وتحمل اعباء التدريب . وأحد اهم هذه المميزات هي صفة التحمل لأنه يلعب بمساحات كبيرة ولوقت كبير فيجب ان يكون في مستوى بدني يؤهله للمباراة وللتنافس والتغلب عليه . وقد ظهرت تقسيمات عدة للتحمل وسنتطرق لبعض منها إذ يرى كل من (محمد حسن علاوي) (8 - 173) (وعصام عبد الخالق) (6- 150) ان أنواع التحمل هي :

1- التحمل العام

ويتضمن العمل على تحسين كفاية الجهازين الدوري والتنفسي بمد الخلايا العضلية بالأكسجين لاستمرار العمل كذلك تنمية الجسم بصورة عامة دون التركيز على أجزاء معينة .

2- التحمل العام

ان مفهوم التحمل يطلق على الاداء الذي يتصف بأرتباط العناصر البدنية او احداها بالتحمل العام ونتيجة لأرتباط هذه العناصر فيما بينهما بالتحمل الخاص يعد عنصراً بدنياً مركباً على وفق متطلبات المنافسة اذ ان المطلوب في المسابقات هو الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن لمدة محددة وعرف (عصام عبد الخالق) التحمل الخاص بأنه (قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الاداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة) (6- 150) في حين بين (محمد صبحي حسانين) (8- 174) التحمل الخاص على انه ((قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفايته البدنية طول مدة أداء النشاط المعني)) 0

وأتفق كل من (محمد حسن علاوي) (8- 174) و (عصام عبد الخالق) (6- 135) على تقسيم التحمل الخاص الى 1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة

3- تحمل الأداء

4- تحمل التوتر العضلي الثابت

بينما أقصر (ريسان خريط) (2-245) على تقسيمه الى نوعين فقط :

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة

أما (بيتر) (1-15) هناك نوعان من التحمل هما :

1- التحمل الهوائي : ويتم فيه العمل العضلي والاداء باستخدام الاوكسجين لانتاج الطاقة وذلك بنقل الاوكسجين الى العضلات بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي .

1- التحمل اللاهوائي : ويتم فيه التحمل العضلي والاداء دون استخدام الأوكسجين إذ يسمح للعضلات بالعمل باستخدام الطاقة المخزونة وهناك نوعان من التحمل اللاهوائي هما (تحمل السرعة ، تحمل القوة

(

2-1-1 تحمل السرعة

يعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة عند لاعبي كرة القدم وهي قدرة مركبة من عنصرين مهمين هما التحمل والسرعة فضلاً عن أهميتها للكثير من الفعاليات خصوصاً التي تتطلب أداءاً بشدة قصوى أو شبه قصوى بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب الناتج من تراكم كميات من حامض اللبنيك في العضلات والدم بسبب نقص الاوكسجين الذي استهلك من جراء شدة الاداء .

وعرف (ريسان خريط) (2-249) تحمل السرعة على انه (المقدرة على الاستمرار في العمل تحت متطلبات النشاط الرياضي بالتوقيت وهي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة . ويذكر موفق المولى بأن تحمل السرعة "يعني استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة ودون تأثير المتغيرات الخارجية على مستوى الاداء " (موفق المولى) ص 45

كما عرفها مفتي ابراهيم حماد " المقدرة على اداء الحركات المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية عالية لمدة طويلة دون هبط في مستوى كفاية الاداء " (12- 149) ويرى (Cloday) (15 - 342) ان تحمل السرعة " هو قدرة وقابلية الفرد على اداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة محدودة "

2-2 أسلوب المنطقة المحددة (60x40) لتطوير الجانب البدني

ان التغيير والتنوع في أداء التمرينات واستخدام الكرات خلال الاداء داخل منطقة محددة ب(60x40) بهدف التدريب البدني يزيد من عنصر المتعة والتشويق عند لاعبي كرة القدم وبسبب وجود المساحات الكبيرة وعدم وجود منافس يحتم على اللاعبين الجري بسرعات مختلفة والانتقال من جانب لآخر . يرى الباحثون إن أداء التمرينات على شكل مجاميع داخل مناطق محددة ضروري لتطوير القدرات البدنية ومهم لنجاح الهدف التدريبي .

ويذكر رون كريفورد وآخرون ان التدريب داخل المناطق المحددة يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة لأن الخطوط التي تحدد هذه الممرض تمثل الخصوم ومتى ما خرجت أو مست الكرة الخط فأن اللاعب يفقد حيازتها وعليه فعلى اللاعبين تنمية قدراتهم في اللعب (4- كريفورد

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهجية البحث :أستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة للانتمه طبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث :لما كانت العينة هي النموذج الذي يجري عليه الباحث تجربته لذا عليه ان يختار عينة لبحثه تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا ، فقد حدد مجتمع البحث بلاعبي أندية دوري النخبة (الممتاز) بكرة القدم للموسم 2012-2013 البالغ عددهم (30) نادي ، واختيرت عينة البحث عمديا من لاعبي نادي الطلبة البالغ عددهم (20) لاعبا ، إذ تم استبعاد (5) حراس مرمى و (5) لاعبين لعينة التجربة الاستطلاعية اختيروا عشوائيا (بالقرعة) . والباقي قسموا عشوائيا أيضا (بطريقة الزوجي والفردي) إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، إذ تخضع العينة التجريبية إلى منهج الباحثين في القسم الرئيس أيام الوحدات التدريبية المقررة في البحث ، وباقي لاعبي عينة المجموعة التجريبية والاستطلاعية يخضعون للمنهج المقرر من قبل مدرب النادي ، وتشترك عينة البحث الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية فقط .

3- 2 أدوات البحث

3-2-1 وسائل جمع المعلومات

-المصادر العربية

- الاختبارات والقياسات

- استمارة تفريغ البيانات

3-2-2الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

- ساعة توقيت (كاسيو) لحساب الزمن

- شواخص عدد (10)

- شريط لقياس البيانات

- أهداف صغيرة (110سم 63x سم)

- كرات قدم عدد(10)

- حاسبة (كاسيو)

3-3أختبارات البحث

3-3-1 اختبار ركض 200متر (11-84)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

وصف الاختبار بعد تحديد خط البداية والنهاية يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية ومن وضع

الوقوف يقوم اللاعب بالركض بسرعة قصوى لقطع مسافة (200) متر وكما في الشكل رقم (1)

التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه كل لاعب منذ اعطاء اشارة البدء حتى خط النهاية بالثواني ولقرب جزء من الثانية .

البداية

شكل (1)
يبين اختبار ركض 200متر

3-4 التجربة الاستطلاعية (2)

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين في نادي الطلبة خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين يوم (2013 /1/26) الساعة الثانية ظهراً على ملعب نادي الطلبة (حي القاهرة) لمعرفة مايلي :

- ملائمة التمارين لمستوى عينة البحث
- اطلاع فريق العمل على تنفيذ العمل
- معرفة زمن الاختبار وزمن الاداء الكلي للاختبار
- معرفة المعوقات أو الاخطاء التي تحدث لتلافيها عند إجراء القياس والاختبار الرئيسي

3-5 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم(الخميس) الموافق (2013/ 1/31) الساعة (الثانية ظهراً) على ملعب نادي الطلبة (حي القاهرة).

3-6 التجربة الرئيسية .

تم البدء بالتجربة الرئيسية لعينة البحث يوم (2013/2/2) لمدة (8) أسابيع وبواقع (ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع) ولغاية (2013/3/27) وكما يلي :

- تنمية تحمل السرعة بأسلوب تدريب الكرات داخل منطقة محددة 60x40متر
- العمل مع المجموعة التجريبية مقتصرًا على القسم الرئيسي ولمدة (30-40) دقيقة فقط وتعمل المجموعة التجريبية في باقي أقسام من الوحدة التدريبية مع الملاك التدريبي لنادي الطلبة .
- أستخدم الباحثون أسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري (

3-7 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بالمنطقة المحددة يوم (الخميس) الموافق (3/28) على ملعب نادي الطلبة وفي نفس ظروف الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان وأسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق نتائج دقيقة .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها .

لكي تتحدد أهداف البحث وفروضه في معرفة تأثير استخدام المناطق المحددة في تنمية قدرة تحمل السرعة عند عينة البحث قام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصلوا إليها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية في اختبار المهارات الأساسية القبلية والبعدية لعينة البحث .

(جدول رقم 1) يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار 0 تحمل السرعة)

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمت	قيمت	دلالة
	س	ع	س	ع	ت	ت	الفروق
	س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية	
التجريبية	33.50	0.75	31.36	0.85	9.25	2.26	معنوي

- عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18

4-1-1 عرض النتائج وتحليلها لأختبار تحمل السرعة على عينة البحث .

يبين لنا الجدول رقم 1 نتائج عينة البحث التجريبية بالاختبارين القبلي والبعدى لتحمل السرعة أذ أظهرت لنا النتائج عن وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى أذ كان الوسط الحسابي في أختبارتحمل السرعة (33.50) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي (31.36) وبأستخراج قيمة

(ت) المحتسبة والبالغة (9.25) تحت درجة حرية () ومستوى دلالة (0.05) إذ كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) .

وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون السبب الى أن المساحات المفتوحة والتنوع بالاداء من خلال الكرات ساهم في إضافة عنصر المتعة والتحدى عند لاعبي عين البحث

يبين كذلك لنا الجدول رقم (1) نتائج عينة البحث الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة إذ أظهرت لنا النتائج عن وجود فرق عشوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي وكان الوسط الحسابي القبلي في اختبار تحمل السرعة (33.57) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي (33.31) وبأستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (1.52) تحت درجة حرية () ومستوى دلالة (0.05) إذ كانت اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) .

وهذا يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون السبب الى أن المساحات المستخدمة لهذه المجموعة تحتاج لاداء يختلف عن ما يستخدم بالمجموعة التجريبية وافتقار التمرين الى التناوب بالسرع واختفاء عنصر المتعة والتحدى عند لاعبي هذه المجموعة .

4-1-1 مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (1) يتبين أن هناك تطور في قدرة تحمل السرعة لدى مجموعة عينة البحث ويذكر (قاسم حسن حسين (178-07) " ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة أو قدرة أو أفكار وآراء لازمة لأداء عمل معين او بلوغ هدف محدد فضلاً عن انه منهج لتحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة) ويعزو الباحثون ذلك إلى أن هناك علاقة بين اداء التمرين بالكرات وبين الاداء المكاني من خلال المسافات المقطوعة وغالباً مايكون هذا الاداء مشوقاً ومميزاً بالاثارة والتنافس .

أذ ان تحمل السرعة يساعد اللاعب على تحمل التعب في أي وقت من المباراة والمحافظة على مستواه حتى الدقائق الاخيرة فقدره تحمل السرعة توفر للاعب القدرة على قطع مسافات أكثر وسرعة أداء بما يتوافق والمباراة وتحقيق الهدف

4-2 عرض نتائج اختبار تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي كما مبين بالجدول رقم (2)

الجدول (2)

الاختبار	التجريبية س	الضابطة س	فرق الايوساط الحسابية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة للفروق
اختبار 200 متر	31.36	33.31	0.75	72.04	2.10	معنوي

من خلال الجدول (2) الخاص بالاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تبين ان الوسط الحسابي لهذه المجموعة هو (31.36) درجة أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي له (33.31) درجة ويسبب فرق الاوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية والذي بلغ (0.75) درجة ولما كانت قيمة (T) المحسوبة (72.04) هي اكبر من الجدولية البالغة (2.10) درجة فقد دل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بسبب فرق الاوساط الحسابية

4-2-1 مناقشة النتائج

إن التطور والتحسين الحاصل في تحمل السرعة الذي اظهرته النتائج لم يأت بالصدفة او بالعشوائية بل جاء نتيجة التدريب المنتظم العلمي الذي يوءد على القدرة العالية للتمرينات الخاصة في تطويرها ويعزوا الباحثون أسباب ذلك إلى تنظيم التدريب الذي يعطي تأثيراً أساسياً في تطوير الاداء الذي ينسجم وقابليات المتدربين اذ ان " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات "(13-25)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- استخدام تمرينات بالكرات بمناطق المحددة وبمسافات مشابهة ساهمت في تطوير قدرة تحمل السرعة لدى عينة البحث.

2- أن التمرينات المستخدمة في البحث تثير عنصري المتعة والتشويق عند الاداء في كرة القدم

5-2 التوصيات

1- الاهتمام بتنمية قدرة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- التأكيد على استخدام المناطق المحددة لتطوير القدرات البدنية مع استخدام الكرات.

2- اجراء بحوث مشابهة وربطها بالجانب التكتيكي والمهاري .

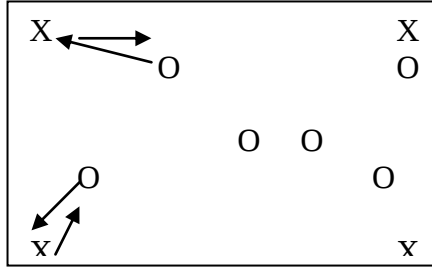
المصادر

- 1- بيتر ال تومسون ؛ المدخل الى نظريات التدريب ،(ترجمة) مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة ، 1996
- 2- ريسان خريط ؛ التدريب الرياضي ؛ جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988،
- 3- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999،
- 4- رون كرينورد وآخرون . الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم (ترجمة) وليد طبرة . بغداد . مطبعة سلمى الفنية الحديثة . 1980 .
- 5- ظافر هاشم أسماعيل ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل الاطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم) بغداد دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ،
- 6- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط9 ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1999 ،
- 7- قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . عمان . دار الفكر العربي للنشر والتوزيع . 1998
- 8- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط6 ، القاهرة ،دار المعارف ، 1979 ، .

- 9- محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ح1 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978 .
- 10-موفق المولى وعلي جليل .فسولوجيا التدريب بكرة القدم .ط2. الدوحة . دار الياة للنشر . 1997
- 11- موفق مجيد المولى . الاعدادالوظيفي لكرة القدم . عمان .دار الفكر للطباعة والنشر .1999.
- 12- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة . ط1. القاهرة . دار الفكر العربي . 1998
- 13- محسن علي نصيف . منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بأختبارات كوبر لحكام كرة القدم . رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد . 2000.
- 14- هيثم هاشم غيدان ؛ بناء بطاريتي أختبار بدنية ومهارية وتقنيها لأنتقاء الاشبال بأعمار (11-13)سنة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، 2013

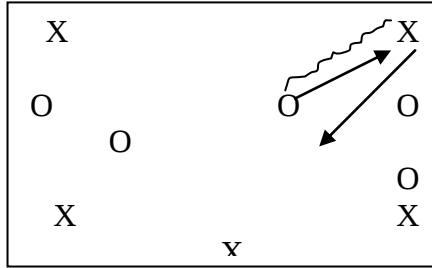
1 Cloday and others Methodology of training . Moskow . 1980.

ملحق رقم (1)



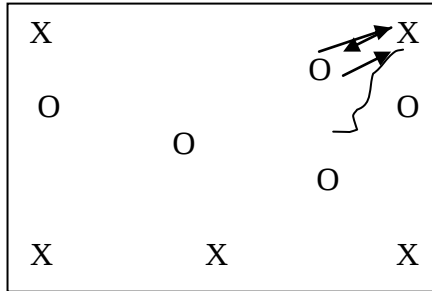
التمرين الاول :

ستة لاعبين داخل منطقة حسب ابعادها المبينة يجرون بالكرة يسلمون الكرة ويستلمون من اللاعبين الخمسة الموزعين على المنطقة المحددة



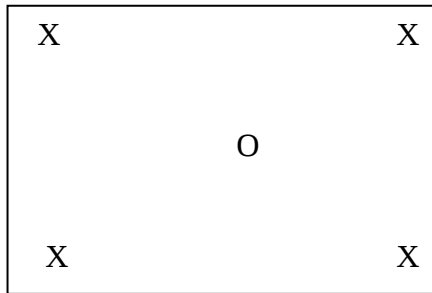
التمرين الثاني :

خمس لاعبين حول المربع وبالدخل خمس لاعبين مع خمس كرات عند المناولة عدم الاستلام بل الذهاب في مكان اللاعب المستلم للكرة وهكذا يستمر التمرين



التمرين الثالث :

هو نفس التمرين لكن عند مناولة الكرة تكون بالدبل باص ومن ثم اخذ مكان اللاعب الاخر



التمرين الرابع :

اربع لاعبين على زوايا المربع وعندهم اربع كرات ولاعب واحد فقط بالوسط بدون كرة يجري داخل المربع يستلم ويسلم الكرة من اللاعبين الاربعة وبالتناوب وبسرعة

التمرين الخامس :

نفس التمرين السابق لكن بكرة واحدة عند اللاعب الوسط يسلم ويستلم من اللاعبين الاربعة الواقفين بزوايا المربع

