



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث بعنوان

علاقة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

مقدم الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة
القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة
البكالوريوس

اعداد الطالبة

زينه قحطان جابر

بإشراف

د. اثير عبدالله حسين اللامي

م ٢٠٢٣

هـ ١٤٤٤

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان لعبة كرة القدم نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة وتحتّم 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 تحتاجه هذه اللعبة .

وان 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 العصرية . اذ فتح هذا التطور آفات جيدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحداً من وسائل قياس المستوى الحضاري والاجتماعي لشعب أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك بوضوح مما 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 , الفلسفة , البيوميكانيك , وغيرها من العلوم الاخرى ومن 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 اهمية القوة ولطبيعة اللعبة التي تحتّم الحركة الدائمة مع الكرة ينبغي استخدام تمارينات التي تتميز بالطابع الحركي والتي تعمل على تطوير القوة العامة والخاصة وان تمارين القوة العامة تعطي تطوير شامل لقوة عضلات الجسم ,, اما القوة الخاصة تعطي 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

٢-١ 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 الرابعة لأداء بعض المهارات بسبب فقدانهم للقوة الانفجارية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية ومن ثم تطوير ادائهم للمهارات.

٣-١ اهداف البحث

١. التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للاطراف السفلى وتعلم المهارات الاساسية لكرة القدم.
٢. التعرف على مستوى القوة الانفجارية للاطراف السفلى لدى عينة البحث.

٤-١ فروض البحث

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

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

٢-٥-١ المجال الزمني : من ١٥ / ١١ / ٢٠٢٢ الى ٢٤ / ١ / ٢٠٢٣ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القوة العضلية

" يقصد بالقوة العضلية اعلى قدر من المقاومة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة " ^١

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

٢-١-١-٢ 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 لانتاج 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 محتفظاً بهذه السرعة وكما ترتبط القوة العضلية بصفة التحمل عند اداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية لفترات طويلة نسبياً" ^٢

٢-١-١-٢ انواع القوة العضلية

- ١- القوة العامة: هي قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في الاعداد العام للرياضيين , اعداد الصغار, ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني.
- ٢- القوة الخاصة : ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية ومن انواع القوة الخاصة القوة الانفجارية " ^٣

القوة الانفجارية هي احد عناصر القوة العضلية وتعد متطلباً اساسياً 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 " ^٤

^١ نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون , التدريب الرياضي , بغداد , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , ٢٠٠٩, ص ٩٤.

^٢ محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي , جامعة حلوان , دار الفكر العربي , ١٩٩٤, ص ٢٠.
^٣ نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون , التدريب الرياضي , بغداد , كلية التربية الرياضية جامعة بغداد , ٢٠٠٩, ص ٩٣.

^٤ بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩, ص ١١٦.

" وتستخدم القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ^١

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

- ١- باستخدام الاثقال
- ٢- باستخدام وزن الجسم
- ٣- باستخدام تمرينات البلايومتركس

٢-١-٢ المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم

" 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 " ^٢

" وكذلك الطريقة التي يمكن بها التفوق في الهجوم والدفاع بالكرة او بدونها فردياً او بالأشتراك في مقابلة الخصم " ^٣

" او تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة وفي المنطقة القريبة منها وهذه الفعاليات يؤديها جميع اللاعبين . " ^٤

و يمكن تقسيم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم الى ما يأتي : ^٥

اولاً / مهارة الاخمد كتم الكرة وتقسم الى :

- اخمد الكرة بأسفل القدم
- اخمد الكرة بباطن القدم
- اخمد الكرة بوجه القدم
- اخمد الكرة بالفخذ
- اخمد الكرة بالصدر

ثانياً / مهارة المناولة التمرير وتقسم الى :

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

ثالثاً / مهارة الدرجة وتقسم الى :

^١قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة بغداد , ١٩٨٤ , ص٣٤٢ - ٣٤٢

^٢علي خليفة الهشتريوآخرون ؛ كرة القدم , ليبيا , امانة التعليم ' ١٩٩٨ , ص٩ .

^٣الفريد كوزنه ؛ كرة القدم ترجمه ماهر البياتي وسلمان علي حسين؛ الموصل , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨١ , ص ١٩ .

^٤سامي الصفار وآخرون؛ الاعداد الفني بكرة القدم : بغداد , مطبعة جامعة بغداد , ١٩٨٤ , ص٨ .

^٥مفتي ابراهيم حماد ؛ كرة القدم للفتيات , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , ١٩٩٦ , ص٥٥ .

- درجة الكرة بخارج سطح القدم
- درجة الكرة بداخل سطح القدم
- درجة الكرة بالقسم الامامي لمشط القدم
- درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم

رابعا / مهارة التهديف وتقسّم الى :

- التهديف القريب داخل منطقه الجزاء
- التهديف من مسافات متوسطة خارج منطقة الجزاء
- التهديف البعيد ٢٥ م فأكثر

خامسا / مهارة المراوغة الخداع

سادسا / مهارة ضرب الكرة بالرأس

سابعا / مهاجمة الكرة القطع

ثامنا / مهارة رمية التماس

تاسعا / مهارات حراسة المرمى

١-٢-١-٢ المناولة

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 مختلفة في اي جزء من القدم او الرأس , واتقان المناولة يكون كبيرا للفريق في تحقيق النتائج الجيدة , وتعرف بأنها " فن التسديد على المرمى بتشابهه في عدة حالات مع طرائق رفس الكرة وتمريرها الى الزميل " ^١

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 " ^٢

" والمناولة الصحيحة هي التي تتوافر فيها الشروط الثلاثة الأتية الدقة, التوافق, القوة " ^٣

وهناك انواع كثيرة من المناولات هي : ^٤

اولا / المناولات بحسب المسافة

^١ حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ١٧٧ .
^٢ كلايف جيفورد؛ الدليل الأول للرياضة الأولى. ترجمه داني ميشال حتى. ط ١ م، دار العربية للعلوم، ٢٠٠٢، ص ٢٠.

^٣ مرتضى محسن؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧.
^٤ عمر ابو المجد وجمال اسماعيل؛ الالعاب التكنيكية والترويحية الصديقة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص ٢٢.

- ١- المناولات القصيرة ما بين ٢-١٢ ياردة
- ٢- المناولات المتوسطة ما بين ١٢-٢٥ ياردة
- ٣- المناولات الطويلة ٢٥ ياردة فما فوق

ثانيا / المناولات بحسب الارتفاع

- ١- الارضية
- ٢- المتوسطة الارتفاع
- ٣- العالية

ثالثا / المناولات بحسب الاتجاه

- ١- المناولة العرضية
٣. المناولة العميقة بالعمق

٢-٢-١-٢ المناولة بباطن القدم

"تعد هذه المهارة من اكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين , الامر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها واتقانها بالشكل الصحيح فالفريق الذي تجيد لاعباته انواع المناولة التميرير 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 " ^١

وتعد هذه المناولة سلاحا قويا من ناحية امكانية المناولة لمسافات طويلة , ولعل المناولات المتنوعة التي يمكن ان تؤديها اللاعبين وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من اهم المهارات في كرة القدم . ^٢

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 و اقل 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 باتجاه هدف الخصم بأسرع وقت لغاية تحقيق الهدف الرئيسي من المباراة وحتى تكون المناولة اكثر فعالية يجب ان تتوافر فيها ثلاث عناصر هي ^٣

- ان تكون دقيقة : لأنها تساعد اللاعبين على اللعب اسرع وتقلل من احتمال حصول المواقعات على الكرة.
- ان تكون بسيطة : لأن المناولات البسيطة تؤدي عادة الى كشف جهه الدفاع في الساحة الدفاعي والوسط.
- 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 فإنه يجب على اللاعبين اتقان هذا

^١ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العملية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص ٦٧.

^٢ ثامر محسن و واثق ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية , بغداد , مطابع جامعة بغداد , ١٩٧٢ , ص ١٤١ ١٤٣

^٣ قاسم لزام صير ؛ محاضرة بتدريب الفئات العمرية , دورة C الاسبوعية بكرة القدم , AFC , ٢٠٠٠

- النوع من ضرب الكرة والتدريب المستمر على استخدامها بالشكل السليم وبقوة ودقة عالية وتتمثل طريقة اداء هذه المهارة بالخطوات الآتية :^١
- الضاربة , بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها الكرة.
 - تكون الركبة منثنية قليلا.
 - يكون تؤدي الضربة بأن توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة والى الخلف قليلا وتستدير القدم الجذع مائلا للامام قليلا .
 - تستخدم الذراعان لأجل الحفاظ على توازن الجسم.
 - تستمر مرجحة الرجل المؤدية للضربة باستمراريتها للامام بعد اداء الضربة.

٣-٢-١-٢ التهديد التصويب نحو المرمى

يعد التهديد من اهم المهارات الاساسية والاكثر اثاره في لعبة خماسي كرة القدم وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونه فإن اللعبة لا معنى لها وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل او اللاعب بمفردها

ويؤكد جارلوس هيوز ١٩٩٠ بأن " كل شيء يفعله اللاعب او الفريق يعد اسهاما باتجاه خلق فرص للتهديد "^٢

ويرى سامي الصفار ١٩٨٤ بأن " على التهديد تتوقف نتيجة المباراة والتهديد هو الخطوة الاخيرة في سلسلة فعاليات تنتهي بضرية التهديد "^٣

ان لاعبي خماسي كرة القدم ولاعباته يبدأون بالصراع على الكرة للاستحواذ عليها من اول اطلاق صافرة البداية وحتى صافرة النهاية لينهوا الهجوم بالتهديد 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 التهديد التصويب , وهذا ما اكده مفتي ابراهيم ١٩٨٥ بأنه " يعد التصويب على المرمى واحدا من اهم اجزاء اللعب الهجومي بل يعد من اهم اساسيات لعبة كرة القدم على الاطلاق "^٤

ويتطلب التهديد ان يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارات فنية عالية وثقة بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية او يتطلب اداء المهارات ايضا ان يجيد اللاعب التهديد بكلتا القدمين والرأس وبقوة ودقة او يجب ان يجمع اللاعب عند التسديد بين السرعة والقوة بنفس الهمية وان الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب ان يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب ويؤكد محمد الافندي ١٩٧٠ الى انه "يتطلب التصويب نحو المرمى الدقة فوق كل شيء"

٢-٢ الدراسات المشابهة

^١ مفتي ابراهيم حماد ؛ اثر التعلم الذاتي في تعلم بعض مهارات كرة القدم ، مجلة علوم وفنون ، جامعة حلوان ، المجلد الاول ، العدد الرابع ، اكتوبر ، ١٩٨٩ ، ص ٢١ .

^٢ جارلوس هيوز ؛ كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١ .

^٣ سامي الصفار ؛ الاعداد الفني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ١٢٦ .

^٤ مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ، ص ٦٤ .

^٥ محمد حامد الافندي ؛ كرة القدم ، القاهرة ، عالم الكتاب للطباعة ، ١٩٧٠ ، ص ٥٤ .

٢-٢-١ أميم سلمان مهدي العبيدي ٢٠١٠ : ١

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.
٢. 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 :

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 تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
٥- لا توجد فروق بين تدريب الاثقال وتدريب البلايومترك في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
٦- جميع اساليب التدريب عملت على تطوير متغيرات البحث في الاختبارات البعدية عن الاختبارات القبليّة بعد تطبيق المناهج التدريبية

وكانت التوصيات ما يلي :

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

١- التأكيد على استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية المختلفة لفاعليته.
٢- التأكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب تدريب الصفات البدنية الاخرى لكي تحدث عملية التدريب بصورة متكاملة.
٣- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات اخرى.

^١ أميم سلمان مهدي العبيدي؛ استخدام التدريب المركب للأطراف السفلى وأثره في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات , ٢٠١٠.

- ٤- الاهتمام من قبل العاملين في مجال اللعبة والتدريب ببناء مناهج تدريبية بالانتقال –
البلايومترك –المركب وتوزيعها بشكل مدروس للاستفادة منها.
٥- تدعيم المشاركة الرياضية الخاصة بالنساء من قبل اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
والاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسة المشابهة

من خلال الدراسة السابقة يمكن استخلاص ما يأتي :

١. 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 .
٢. 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 .
٣. تباينت الدراسة السابقة من حيث حجم العينة وعمر العينة حيث كانت دراسة اميم سلمان مهدي العبيدي من لاعبات منتخب السليمانية لكرة القدم والبالغ عددهم ١٨ لاعبة وتم اختيارهم بصورة عمدية , بينما اختلفت الدراسة الحالية في كون العينة من طالبات المرحلة الرابعة وتم اختيارهم بشكل عشوائي والبالغ عددهم ١٠ طالبات .
٤. 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 .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

يعد المنهج هو "الطريقة التي ينتجها الفرد حتى تصل الى هدف معين" وعلى هذا الاساس استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ والبالغ عددهم ١٠ (٦٠) طالبة اما عينة البحث فبلغت (١٠) طالبات وهم يمثلون نسبة (١٦.٦٦%) تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

٣-٣ الوسائل و الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث

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

١- المصادر العربية والاجنبية

٢- شبكة المعلومات الدولية الانترنت

٣- كرات قدم عدد ٥

٤- صافرة

٥- شريط لاصق

٦- شريط قياس

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ الاختبارات البدنية

اولا : اختبار الوثب العريض من الثبات^٢

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي

الادوات المستخدمة : شريط لاصق بطول ١ م , شريط قياس ٣٠ م

وصف الاداء : يوضع شريط لاصق بطول ١ م على الارض وشريط قياس بطول ٣٠ م تقوم الطالبة بالوقوف خلف شريط القياس وعند اعطاء اشارة تقوم اللاعبة بالقفز من الثبات والنزول بالقدمين معا لأبعد مسافة .

القياس : تسجيل ابعاد مسافة تقفزها اللاعبة بالمتر

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية

^١ اكرم خطايبية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط١ عمان , دار الفكر للنشر والتوزيع , ١٩٩٧, ص١٩.
^٢ ثامر محسنواخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم؛ الموصل , طبعة جامعة الموصل , ١٩٩١, ص١٤٦.

الاختبار الاول : ركل الكرة الى ابعد مسافة ممكنة^١

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي

الادوات المستخدمة : كرة قدم ٣ , شريط قياس

الملعب : دائرة نصف قطرها ١م وعلى بعد ٣م , 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 ٣ محاولات وتحسب افضلها

القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة بالمترا

الاختبار الثاني : تصويب الكرات الثابتة نحو المرمى^٢

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية

الملعب : استخدام احد هدفي الملعب , توضع ٥ كرات قدم تبعد كل كرة عن الهدف ٢٥ م

وصف الاداء : تقف الطالبة خلف الكرة رقم ١ وعندما تعطى اشارة البدء تصوب الكرة نحو المرمى بوجهه او بداخله او بخارج القدم بقوة يتم تكرار التصويب بالكرة رقم ٢ وهكذا حتى رقم ٥ على ان تأخذ الطالبة الوقت الكافي والمناسب لتنفيذ التصويب . لكل تصويبة ٥ 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^٣

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

الادوات اللازمة : كرات قدم قانونية عدد ٢

الاجراءات :

ترسم اربعة مستطيلات متداخلة متحدة المركز ابعادها كالتالي:

-المستطيل الاول ابعاده ٢ في ٦ قدم

- المستطيل الثاني ابعاده ٤ في ١٢ قدم

- المستطيل الثالث ابعاده ٦ في ١٨ قدم

- المستطيل الرابع ابعاده ٨ في ٢٤ قدم

^١مفتي ابراهيم؛ الجديد في المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص٢٥٦.

^٢موفق مجيد المولي؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٠، ص٦٧.

^٣ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية، ج١، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص٣٢٢.

يرسم خط على الارض موازي للحائط وعلى بعد ٢٠ 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 ٣٠ ثانية

تعليمات الاختبار :

- يسمح بركل الكرة بأي طريقة بأي قدم من القدمين
- لا تقوم 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 :

• تحتسب النقاط لكل كرة صحيحة كالتالي :

٤ نقاط اذا لمست الكرة المستطيل الاول

٣ نقاط اذا لمست الكرة المستطيل الثاني

٢ نقطتان اذا لمست الكرة المستطيل الثالث

١ 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

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية ١٥/١١/٢٠٢٢ وعلى عينة من الطالبات في المرحلة الرابعة وذلك من اجل :

- ١- من اجل التأكد من صلاحية الاختبارات وامكانية تطبيقها
- ٢- معرفة الوقت التي يستغرقه كل اختبار
- ٣- من اجل الوقوف على الاخطاء ومعوقات عمل الاختبار لغرض تجاوزها

٦-٣ التجربة الرئيسية

قامت الباحثة باجراء الاختبارات على عينة البحث في اليوم ١٥-١٦/١١/٢٠٢٢ في تمام الساعة ٩ صباحا في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

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

٤-١ عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث

جدول ١

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	المناوله
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 الرابعة 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 الوحدات التدريبية المعدة .

اما في اختبار المناوله 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 المناوله مما يعطي زخم اضافي في انجاز الاختبار بشكل جيد وكذلك تركيز المدرب 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 .

٤-١-١ عرض وتحليل قيم معامل الارتباط المحتسبة ومستوى الخطأ والدلالة الاحصائية للقوة الانفجارية وعلاقتها بالمهارات الاساسية في كرة القدم

جدول ٢

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
المناوله	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 المناوله 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.

٤-٢ مناقشة النتائج

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 لاعبي كرة القدم " يجب ان يتميز أداءه بالدقة وهذا يتطلب الأعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة فاللاعب الذي لا يمكن أعدداه أعداداً شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيف جداً وحركاته بطيئة" ^١.

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

^١ مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، ط٢ ، بيروت ، منشورات مؤسسة المعارف، ب.ت، ص٦٨.

وتحركه في وضعيات مختلفة مما يعطيه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لأداء المهارات الفنية والخطية" ^١.

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 إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف" ^٢ ، وهذا ما أكده محمد رضا وآخرون إلى أن "التدريب على الأعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحقيق القوة الخاصة لعضلات الرجلين" ^٣.

فضلا عن ان اعداد لاعب كرة القدم " يجب ان يتميز أداءه بالدقة وهذا يتطلب الأعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة فاللاعب الذي لا يمكن أعددته أعداداً شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيف جداً وحركاته بطيئة" ^٤.

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" ^٥.

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 استخداماً في كرة القدم طيلة زمن المباراة والتي يتطلب عند أدائها الدقة في التنفيذ لتسهيل المهمة على "اللاعب المستلم سواء كانت المناولة مباشرة او الى الفراغ المناسب" ^٦ وان الباحث ركز عند تنفيذ الوحدات التدريبية على أداء المناولة الصحيحة التي فيها ثلاثة شروط :

^١ كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الأعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٤٩.

^٢ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، ط ١ ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٠ ، ص ٨٥.

^٣ محمد رضا وآخرون : تأثير تمارينات القفز العميق على القفز العمودي للاعب كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ٢ ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٨٢.

^٤ مختار سالم : المصدر السابق ، ص ٦٨.

^٥ أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص ٣٠.

^٦ صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الأنجاز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٣٤.

١- الدقة.

٢- التوقيت.

٣- القوة.^١

وان " القوة العضلية لها اثرها الفعال في العمل مع الكرة حيث يجب توفرها في صورها المختلفة في التهديف" ^٢ "وان تحسين قوة التهديف يأتي من خلال تقوية العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق والعضلة الخياطية فضلاً عن عضلات الجذع"^٣.

^١ محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ٣٤.

^٢ سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٠ ، ص ٢٢٥.

^٣ حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧ ، ص ٦٣.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الأستنتاجات

في ضوء اجرائات البحث تم استنتاج مايلي :

- ١- ان القوة الانفجارية عامل مهم لتعلم مهارات الاساسية في كرة القدم
- ٢- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى والمهارات الاساسية في كرة القدم

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للطلبات والتأكيد على عناصر القوة العضلية بصورة عامة والقوة الانفجارية بصورة خاصة .
- ٢- الاعتماد على اساليب تدريب مختلفة من اجل تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى
- ٣- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات اخرى
- ٤- على المدرسين القيام بأختبارات وتمارين متنوعة لمعرفة اخطاء الطالبات والوقوف على تحسين ادائهم في مختلف المهارات

المصادر والمراجع

- ١- اكرم خطابية؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ط١ ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧.
- ٢- ألفريد كونزه ؛ كرة القدم ترجمه ماهر البياتي وسلمان علي حسين؛ الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١.
- ٣- أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ٤- 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 ، ٢٠١٠.
- ٥- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ٦- ثامر محسن و واثق ناجي ؛ كرة القدم وعناصرها الاساسية ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٧٢ .
- ٧- ثامر محسنواخرون ؛الاختبار والتحليل بكرة القدم ؛الموصل ، طبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١.
- ٨- جارلوس هيوز ؛ كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- ٩- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧ .
- ١٠- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العملية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ١١- ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية ، ج١، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩.
- ١٢- سامي الصفار وآخرون؛ الاعداد الفني بكرة القدم : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- ١٣- سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب في كرة القدم ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٠ .
- ١٤- صالح راضي اميش : تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الأنجاز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- ١٥- علي خليفة الهشترى وآخرون ؛ كرة القدم ، ليبيا ، امانة التعليم ' ١٩٩٨ .
- ١٦- عمر ابو المجد وجمال اسماعيل ؛ الالعاب التكنيكية والترويحية الصديقة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- ١٧- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، ط١ ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٠ .
- ١٨- قاسم لزام صبر ؛ محاضرة بتدريب الفئات العمرية ، دورة C الاسيوية بكرة القدم ، AFC ، ٢٠٠٠ .
- ١٩- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعه بغداد ، ١٩٨٤ .
- 20- كاظم عبد الربيعي و موفق مجيد المولى : الأعداد البدني بكرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ٢١- كلايف جيفورد ؛ الدليل الأول للرياضة الاولى .ترجمه داني ميشال حنى .ط١ ب م ، الدار العربية للعلوم ، ٢٠٠٢ .
- ٢٢- محمد حامد الافندي ؛ كرة القدم ، القاهرة ، عالم الكتاب للطباعة ، ١٩٧٠ .

- ٢٣- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
- ٢٤- محمد رضا وآخرون : تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ٢ ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٨ .
- ٢٥- محمد عبد الحسين المالكي : أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ .
- ٢٦- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، ط 2 ، بيروت ، منشورات مؤسسة المعارف ، ب.ت.
- ٢٧- مرتضى محسن؛ محاضرات الدورة التدريبية الدولية بكرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ١٩٩٧
- ٢٨- مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .
- ٢٩- مفتي ابراهيم ؛الجديد في المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٣٠- مفتي ابراهيم حماد ؛ اثر التعلم الذاتي في تعلم بعض مهارات كرة القدم ، مجلة علوم وفنون ، جامعة حلوان ، المجلد الاول ، العدد الرابع ، اكتوبر ، ١٩٨٩ .
- ٣١- مفتي ابراهيم حماد ؛ كرة القدم للفتيات ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
- ٣٢- موفق مجيد المولي ؛ الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
- نوال مهدي العبيدي ؛ وآخرون ، التدريب الرياضي ، بغداد ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ .