

Detecting the phenomenon of transferring the impact of the training process from physical variables to shooting skill

*RECHAM DJAMEI EDDINE*¹

¹ University of bouira (Algeria) d.recham@univ-bouira.dz

Received: 01/09/2022

Published: 07/09/2022

Abstract:

The study aims to reveal the phenomenon of transferring the impact of the training process from physical variables to the skill of shooting ,This study included 16 players from the amateur sports club "Amal Al-Hashemiah" ASC EL, As a sample for the study, the researcher used circuit training program, physical tests and a test of shooting , The statistical package spss program was also used to analyze the results of the study.

Finally, it was found that there is a direct correlation between the physical variables for the purpose of the study and the skill of shooting. Through the results, the researcher came to prove the transmission of the effect of training and Demonstrate the transfer of the effect of training from the physical attributes of speed and force to the skill of shooting .

Keywords: Effect transmission ; training process ; physical variables ; Shooting skill .

الكشف عن ظاهرة إنتقال أثر العملية التدريبية من المتغيرات البدنية الى مهارة التصويب
رشام جمال الدين¹

¹ جامعة البويرة (الجزائر) d.recham@univ-bouira.dz

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن ظاهرة إنتقال أثر العملية التدريبية من المتغيرات البدنية الى مهارة التصويب، إشمملت هذه الدراسة على 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي " أمل الهاشمية" ASC EL

كعينة للدراسة وقد استخدم الباحث برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري والاختبارات البدنية واختبار قوة التصويب، كما تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية *SPSS* لتحليل نتائج الدراسة وفي الأخير تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قصد الدراسة ومهارة التصويب فامن خلال النتائج توصل الباحث إلى إثبات انتقال أثر التدريب من المتغيرات البدنية السرعة والقوة إلى مهارة قوة التصويب.

كلمات مفتاحية: إنتقال الأثر؛ العملية التدريبية؛ المتغيرات البدنية؛ مهارة التصويب.

1. مقدمة:

يرى بسطويسي (1999، ص87) أن الخصائص البدنية الأساسية للاعب كرة القدم تتركز في القوة العضلية السرعة والمرونة والرشاقة إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص المتعلقة بالمهارة لهذا فقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالجانب المهاري بصفة عامة ومهارة التصويب بصفة خاصة وصولاً إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ومهارة التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب وهذه المهارة تتركز على مجموعة من القدرات البدنية التي تساهم في الارتقاء بها، فتطوير مهارة التصويب لدى جميع لاعبي الفريق هو عامل أساسي ومهم في المباراة نظراً لما تتمتع به هذه اللعبة من خصوصية في التطور الحاصل للعملية التدريبية من جانب الأداء الخططي المهاري في الدفاع والهجوم. إن التصويب بكرة القدم هو المحصلة النهائية لجهد الفريق لذا نجد أن جميع لاعبي الفريق يجب أن يكونوا ذو مهارة تهديفية سواء كان هذا اللاعب مهاجم أو مدافع. ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى استثمار أهم القدرات الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي، 1994، ص6)

لذا يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق التمارين الخاصة بها، لتحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالجانب المهاري لا بد من اختيار أفضل وأحسن الطرق والأساليب التدريبية وهذا ما جعلنا ن فكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة في كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب الدائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تطوير وتحسين القدرات البدنية التي تعتبر القاعدة الأساسية للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم (لموي، 1999، ص52).

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة الخشاب والحيالي والبيجواني (2015) حيث أكدت الدراسة على إنتقال أثر تمارين (بدنية مهارية) للرشاقة الخاصة في عدد من المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وكذا تطور العديد من المهارات الأساسية مما يؤكد وجود علاقة طردية بين الجانب البدني والمهاري.

في حين أكد الغريري(2009) في دراسه على وجود علاقة إيجابية بين القوة الانفجارية لذراعين مع قوة ودقة التصويب لدى عينة الدراسة أثناء الجهد العالي .

أما فالج (2015) أكد من خلال دراسته أن تطور الأداء المهاري مرهون بتطور القدرات البدنية أي أن أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة في تطوير المهارات الأساسية هو الجانب البدني الذي يسمح برفع مستوى اللاعبين ، كما يضيف إلى كون المناهج التدريبية التي تم إعتماها كانت تهدف لتطوير الأداء المهاري بأشكال منفردة ومزدوجة داخل الدوائر التدريبية ولكل أسلوب مستخدم فضلاً عن إن التدريب الدائري يبيث روح المنافسة والتشويق بين اللاعبين والتي تعود بالفائدة لهم في عدم ظهور الملل والتعب وإنما التنافس بالأداء المهاري وإظهار القدرة الفنية لكل لاعب عند أداء أي مهارة بالإضافة إلى إشراك أكبر عدد من اللاعبين خلال الدائرة (محطة) مما ساعد بشكل كبير على تطوير هذه المهارات والعكس صحيح وهذا ما أشار إليه مؤيد وليد نافع(2011) أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على انهما جزءان لعملية واحدة.

سوف نحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عن ظاهرة انتقال أثر التدريب من القدرات البدنية إلى الجانب المهاري بصفة عامة ومهارة التصويب بصفة خاصة من خلال تحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرات البدنية القوة والسرعة ومهارة التصويب (قوة التصويب) وكذا نسبة مساهمة كل متغير في تنمية هذه المهارة من خلال دراسة ميدانية على بعض الاندية الناشطة على مستوى لرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أواسط u19 من خلال ما تقدم نحاول الإجابة عن التساؤلات التالية:

-هل للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر على تنمية الصفات البدنية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19؟.

-ما طبيعة العلاقة بين بعض الصفات البدني القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة)،السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط؟

-ما هي نسبة مساهمة كل صفة بدنية في تنمية مهارة قوة التصويب؟

***الفرضيات:**

- للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر فعال على تنمية الصفات البدنية ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط u19.

-توجد علاقة طردية بين بعض الصفات البدني القوة(القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) ومهارات التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

-تساهم الصفات البدني القوة(القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) بنسب عالية في تنمية مهارة قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

***الهدف العام من الدراسة :**

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو الكشف عن العلاقة بين بعض القدرات البدنية(السرعة، القوة) ومهارة قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط كذا نسبة مساهمة كل صفة في تنمية هذه المهارة.

2-التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث :

1-1-التدريب الرياضي في كرة القدم :

***التعريف الاصطلاحي:** يعرفه مفتي (2011، ص21) بأنه مجموع العمليات التعليمية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة

ممكنة، كما يعرف أيضا بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لاطول فترة ممكنة. (أوكيل واخرون، 2019، ص106) يعرف **Matveev** التدريب الرياضي علي أنه: "ذلك التحضير، البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية(قرقرور وأخرون،2019،ص130) كما يعرفه"هارا" أنه إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي،1999، ص 24). يستخلص الباحث ان التدريب الرياضي في كرة القدم يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال كرة القدم.

2-2- القدرات البدنية:

-**السرعة:** تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات. (مفتي،2009، ص207)

-**القوة:** هي قدرة اللاعب على التغلب أو محاولة التغلب على مقاومات مختلفة مثل الأثقال،وزن الجسم،كرات طبية، حبل مطاطي، أجهزة متنوعة مثل (سلايم -حواجز- صناديق-حبال-مقاعد) صعود مدرج الملعب أو مرتفع، الجري في الرمال..إلخ. (المولى والكعبي وعبد مالح،2017،ص103) تعرف أيضا بأنها قدرة وإمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (البليك،1990،ص164)، ولا يبتعد (هاره) عن هذا المعنى كثيرا فقد ذكر أنّ القوة العضلية هي (أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العضلي العصبي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة). (نصيف،1990، ص 164) يعرفها مفتي (2009، ص190) أنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض غراي و اجد لها.

2-3-**المهارة الرياضية:** تعني حسب غنيم (2000، ص133) "ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس. " عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما،وهي مجموعة من الحركات تجمع بين السرعة والدقة والتركيز في الاداء.(بوكراتم،زغم،2021،ص86)

-**قوة التصويب:** وتتمثل في ركل الكرة بقوة سواء نحو مرمى الخصم من أجل التسجيل أو التميريرات الطويلة نحو الزميل.

3- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

3-1-**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي لتطبيق برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري والمنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين تنمية القدرات البدنية ومهارة التصويب وكذا نسبة مساهمة كل صفة في تنمية هذه المهارة.

2-3-مجتمع الدراسة:الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي2018/ 2019 فئة أواسط u19 .

3-3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها: اشتملت هذه الدراسة على 16 لاعب كعينة للدراسة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فان اختيارنا وقع على نادي : النادي الرياضي الهاوي " أمل الهاشمية "

ASC EL

4-3- مجالات الدراسة:

*المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق أمل الهاشمية لكرة القدم صنف أواسط والتابع للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

*المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

-الجانب النظري: لقد قام الباحث بإجراء بحثه هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة، مكتبات أخرى على المستوى الوطني).

-الجانب التطبيقي: تم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة والاختبارات القبلية والبعديّة على لاعبي النادي الرياضي الهاوي أمل الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية.

* المجال الزمني: 2018/2019.

5-3- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

* المتغير المستقل: هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل). (محمودة، 1990، ص 58)

المتغير المستقل الخاص بالدراسة التمرينات الخاصة(القوة، السرعة) بطريقة التدريب الدائري.

*المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيه.) الجادي و أبو حلو، 2009 ، الصفحات 82-84).

المتغير التابع الخاص بالدراسة مهارة التصويب.

6-3- أدوات ووسائل جمع المعلومات :

*الدراسة النظرية.

*البرنامج الخاص بالتمرينات الخاصة: قام الباحث بتطبيق برنامج التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري .

*إسم البرنامج التدريبي: برنامج تمرينات خاصة بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التصويب لدى لاعب كرة القدم أواسط.(u19)

*نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي .

*عدد الحصص: 24حصّة تدريبية + الاختبارات القبلية والبعديّة.

*طبيعة الحصص: تدريبية .

*الاختبارات البدنية والمهارية: استعمال الاختبارات البدنية والمهارية لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة والفروق الموجودة سواء قبل أو بعد تطبيق التمارين الخاصة على العينة ولتحديد طبيعة العلاقة بين

المتغيرات البدنية ومهارة التصويب(القوة) ونسبة المساهمة فيها.

-الاختبارات البدنية والمهارية:

-الاختبارات البدنية:

1-اختبار القوة الانفجارية : (القاضي، 2016، الصفحات 96-97)

-اختبار الوثب العمودي:

الكشف عن ظاهرة إنتقال أثر العملية التدريبية من المتغيرات البدنية الى مهارة التصويب

الغرض منه : قياس القوة الانفجارية لعضلات الفخذين والساقين و القدمين.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، حائط .

2-إختبار القوة المميزة بالسرعة. (محمد عزيز، 2013، ص 183)

-إختبار الحجل على رجل واحدة (30)م

*الغرض من الاختبار: يقيس هذا الإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

*الأدوات المستعملة: ساعة توقيت، خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس .

3-إختبار السرعة . (كماش، 2013، الصفحات 150-151)

-إختبار الجري 50 متر .

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

-الأدوات: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 50 م.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط

الثاني يفضل ان يتم الاختبار أزواجا لغرض المنافسة.

-التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 50 م.

4-إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية: (ولمهان وأخرون، 2010، ص 24)

*الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير .

*الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2م، ساعة توقيت إلكترونية،

شريط قياس شريط لاصق.

الإختبارات المهارية:

1 -إختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة (سلطان، 2014، ص 431)

*الهدف من الإختبار :ويهدف الإختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب

الكرة في الهواء لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة قوة التصويب ودقتها.

*الأدوات والإمكانات: ملعب، أقماع، رسم خط التصويب، ميقاتية، صفارة، ديكامتر قياس وكرة قدم.

3-7- الأسس العلمية للأداة :

1-ثبات الاختبارات :

الجدول(01) يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القوة الانفجارية	06	0.98	0.98	0.05	0.01	04	دال
القوة المميزة بالسرعة		0.97					
السرعة الانتقالية		0.98					
سرعة الاستجابة		0.98					

يتضح من الجدول: أنّ الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة

أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات البدنية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

الجدول(02) يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبار المهاري قوة التصويب

الاختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الثبات الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
------------	------------	-------------	------------------	---------------	--------------------------	-------------	-------------------

قوة التصويب	06	0.95	0.91	0.05	0.01	0.811	0.917	04	دال
-------------	----	------	------	------	------	-------	-------	----	-----

يتضح من الجدول: أنّ اختبار قوة التصويب يتمتع بمعامل صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

3-8- الأدوات الإحصائية:

- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات التالية :
- *معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار وتحديد العلاقة بين القدرات البدنية ومهارة التصويب.
- *إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين.
- * معامل التفسير (حساب نسبة المساهمة)
- * معادلة حجم الاثر.

5- عرض وتحليل النتائج :

1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة .

الجدول رقم(03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة .

مستوى الدلالة	حجم الاثر	(T) المجدولة	(T) المدسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.92	2.13	9.68	2.48	42.25	2.81	39.75	إختبار الوثب العمودي
دال	0.73		4.15	0.69	6.89	1.08	7.76	إختبار الحجل على رجل واحدة (30م)
دال	0.84		6.13	0.47	6.71	0.62	7.36	إختبار الجري السريع 50 متر
دال	0.87		6.84	0.09	1.02	0.07	1.19	إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية

*تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول نلاحظ : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية للمجموعة لصالح الاختبار البعدي، إذ أن جميع قيم (T) المحسوبة ما بين (4.15-9.68) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

وباستخدام معادلة حجم الاثر حقت كل الاختبارات البدنية قيماً ما بين(0.73-0.92) : وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيداً حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيم كلها أكبر من (0.50) *الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموع أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يدل على أن برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري أثر إيجاباً على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة .

الكشف عن ظاهرة إنتقال أثر العملية التدريبية من المتغيرات البدنية الى مهارة التصويب

كرة القدم "تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية منها التحمل والسرعة وتحمل السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع اللاعب أن يواكب التطور السريع بكرة القدم، وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة. (قاسم و مهنا، 2008، ص 41)

بحيث أكد "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (الدايم ومحمود، 1985، ص136)

وينظر مفتي إبراهيم حماد إلي طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي أي هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ولذلك فإن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي ومن هنا أتت فكرة إختيار طريقة التدريب الدائري بحيث أكد هاره، **harre** بأنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية، ومن أهم الصفات البدنية التي تهدف هذه الطريقة الى تحسينها القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة...إلخ، وهذا مايفسر التحسن الملحوظ الذي حدث في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة .

2-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة .

الجدول رقم(04) يمثل نتائج الاختبار المهاري لقوة التصويب القبلي والبعدى للمجموعة .

مستوى الدلالة	حجم الاثر	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلي		الاختبارات المهارية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.80	2.13	5.30	3.14	33.8 3	3.22	28.7 3	إختبار قوة التصويب "المتر"

*تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المسجلة لاحظ: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار قوة التصويب للمجموعة، إذ أن قيم (T) المحسوبة (5.30) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

وباستخدام معادلة حجم الاثر حقق إختبار قوة التصويب نحو المرمى قيمتي (0.80) وبالتالي يعتبر حجم الأثر جيدا حسب المستويات المحددة لمعادلة حجم الاثر فالقيمة أكبر من (0.50)

*الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبار الخاص بمهارة التصويب القبليّة والبعدية للمجموعة (أ) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبار لصالح الاختبار البعدى وهذا ما يدل على أن برنامج التمارين بطريقة التدريب الدائري أثر إيجابا على تنمية جميع الصفات البدنية الأساسية قيد الدراسة وهذا ما إنعكس على تطوير مهارة التصويب لدى المجموعة.

بحيث إن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب إذ أنها تعد الأساس لتعليم

المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والإرتقاء بمستوا المهارات الحركية للأعب. (قاسم واخرون، 2005، ص 95)

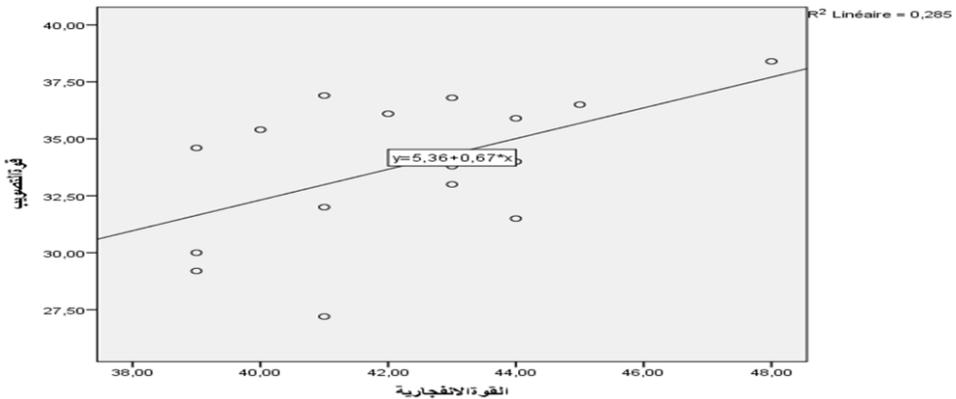
ويرى الباحث أن هذا جاء نتيجة الارتباط والتكامل بين الجانب البدني والمهاري بحيث أن التحسن في الجانب البدني إنعكس إيجابا على تطوير مهارة التصويب وهذا لأن جل الصفات البدنية قيد الدراسة لها علاقة مباشرة مع مهارة التصويب وهذا ما أكده الأساتذة الذين قاموا بترشيح الصفات والاختبارات المرتبطة بمهارة التصويب.

3-5- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات البدنية ومهارة قوة التصويب وكذا نسبة مساهمة كل صفة.

جدول (05) يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار الوثب العمودي وقوة التصويب	0.53	0.49	0.03	0.05	دال	طردية قوية	0.285

الشكل (01) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة قوة التصويب



*تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة الانفجارية، قوة التصويب)، بلغت (0.53) وهي أكبر من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند

الكشف عن ظاهرة إنتقال أثر العملية التدريبية من المتغيرات البدنية الى مهارة التصويب

مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد الدلالة الإحصائية للارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.03 وهي أقل من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية قوية بين المتغيرين. كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.28) أي أن المتغير المستقل (القوة الانفجارية) يفسر 28%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة ذات دلالة إحصائية.

***الاستنتاج:**

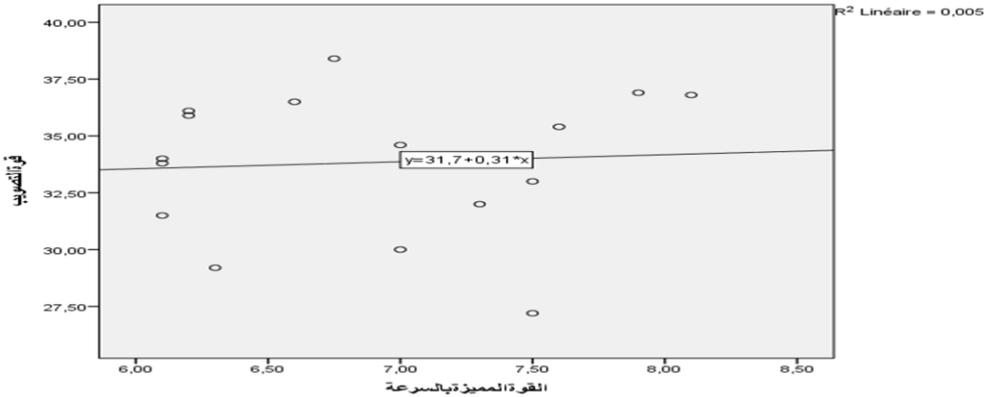
نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للقوة الانفجارية للأطراف السفلية علاقة ارتباطية طردية قوية ومهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U 19) وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 28% وهي نسبة عالية تعكس أهمية القوة الانفجارية بالنسبة لمهارة التصويب ورغم ضعف الجانب البدني لدى اللاعبين محل الدراسة، بحيث أن المتوسط الحسابي في إختبار القوة الانفجارية يساوي 11.58 سم وهو يعتبر ضعيف جدا مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن النتائج أقل من 15 سم تعتبر ضعيفة.

يعرف الجبوري والحيالي (2015، ص163) القوة الانفجارية بأنها إحداث فعل مؤثر في الجسم بالدفع اللحظي الفعال ضد جسم اخر كالارض مثلا ولمرة واحدة ولهذا فقد أطلق عليها بعض العلماء مصطلح القوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني دفع القوة حيث تعمل هذه القوة على تغير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى. بالتالي فتحسين صفة القوة الانفجارية ينعكس بشكل ايجابي على تنفيذ مهارة التصويب، كما وجب التذكير بأن هذان الاختبارين يفحصان نفس المجاميع العضلية. بحيث أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة ، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعاليات النظام التدريبي طويل المدى. (المولي، 2008، ص48)

الجدول (06) يمثل نتائج العلاقة بين صفة القوة القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحتسبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار الحجل على رجل واحدة (30م) وقوة التصويب	0.06	0.49	0.80	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.005

الشكل (02) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة قوة التصويب



***تحليل النتائج:**

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (القوة المميزة بالسرعة، قوة التصويب)، بلغت (0.06) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة **Sig** البالغة 0.80 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين. كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.005) أي أن المتغير المستقل (القوة المميزة بالسرعة) يفسر 0.5%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

***الاستنتاج:**

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19) وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 0.5% وهي نسبة قليلة جداً ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة مقارنة بأهمية هذه الصفة بالنسبة لمهارة قوة التصويب.

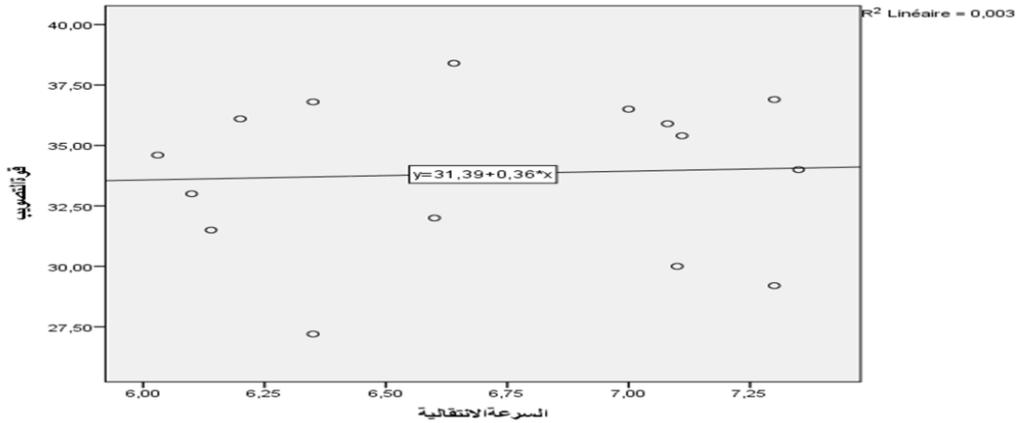
فالعلاقة الوثيقة تظهر جراء مؤهلات الانجاز النفسي فالقوة والسرعة المبذولة مرتبطان بقواعد توجيه الإرادة (قاسم، 1998، ص85). يتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية للكثير من المهارات الأساسية من بينها مهارة التصويب.

الجدول (07) يمثل نتائج العلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب ونسبة مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" المجدولة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
اختبار الجري السريع 50 متر وقوة التصويب.	0.05	0.49	0.84	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.003

الشكل (03) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة السرعة الانتقالية ومهارة قوة التصويب

الكشف عن ظاهرة إنتقال أثر العملية التدريبية من المتغيرات البدنية الى مهارة التصويب



*تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (السرعة الانتقالية، قوة التصويب)، بلغت (0.05) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.84 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين. كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.003) أي أن المتغير المستقل (السرعة الانتقالية) يفسر 0.3%، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

*الاستنتاج:

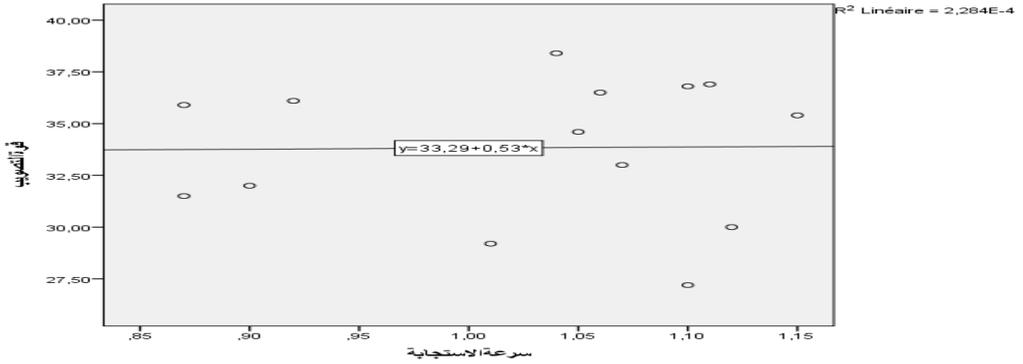
نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن للسرعة الانتقالية علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U)19، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 03% وهي نسبة قليلة ويفسرها الباحث الى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى افراد العينة، إضافة الى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة بحيث أن المتوسط الحسابي في إختبار القوة الانفجارية يساوي 6.71 ثا وهو يعتبر ضعيف جدا مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية لنفس الفئة بحيث أن النتائج أكثر من 6.60 ثا تعتبر ضعيفة وبالتالي فتحسين صفة السرعة الانتقالية التي تعتبر من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث يجب أن يعتني بها المدرب.

الجدول (05) يمثل نتائج العلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة قوة التصويب ونسبة

مساهمتها.

العلاقة	قيمة "ر"	قيمة "ر"	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	طبيعة العلاقة	نسبة المساهمة (معامل التفسير)
إختبار نيلسون لسرعة الاستجابة وقوة التصويب	0.01	0.49	0.95	0.05	غير دال	طردية ضعيفة	0.0001

الشكل (04) تمثيل بياني يوضح انتشار القيم للعلاقة بين صفة سرعة الاستجابة ومهارة قوة التصويب



*تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (سرعة الاستجابة، قوة التصويب)، بلغت (0.01) وهي أقل من قيمة الارتباط الجدولية التي بلغت (0.49) بدرجة حرية 14 وعند مستوى دلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود الدلالة الإحصائية للارتباط بين المتغيرين قيد البحث، ويؤكد ذلك قيمة Sig البالغة 0.95 وهي أكبر من 5%، وبالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين.

كما أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.0001) أي أن المتغير المستقل (سرعة الاستجابة) يفسر 0.01 %، من تباين المتغير التابع (قوة التصويب) وهي نسبة غير دالة إحصائياً.

*الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج هذا الجدول، والتمثيل البياني أن لسرعة الاستجابة علاقة ارتباطية طردية ضعيفة مع مهارة قوة التصويب في كرة القدم لفئة (U19)، وقد قدرت نسبة المساهمة بين المتغيرين بـ 0.01% وهي نسبة قليلة جداً ويفسرها الباحث إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى أفراد العينة، إضافة إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة في هذه المهارة و السرعة بتقسيماتها الثلاثة سرعة الانتقال والحركة والاستجابة من أهم ما يميز به لاعب كرة القدم الحديث وأن اللاعب البطئ لا وجود له في كرة القدم الحديث.

فسرعة الاستجابة هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير (السمعي أو البصري) والاستجابة له بالحركة، وسرعة رد الفعل هي حالة فزيولوجية تكمن عملياتها داخل الجسم فقط وتبدأ مسار عملياتها من الدماغ إلى الجهاز العصبي ثم إلى الجهاز العضلي بعد ظهور الإشارة أو المثير. (المولى و الكعبي و عبد صالح، 2017، ص85)

6- مناقشة النتائج وتفسيرها :

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول والمنحنيات البيانية تبين أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الصفات البدنية ومهارة التصويب وإختلفت طبيعة العلاقة بين الصفات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب من ضعيفة إلى متوسطة إلى قوية ويرجع الباحث ذلك إلى مجموعة من العوامل إلى أن الشيء المفروغ منه هو وجود علاقة طردية بين الصفات البدنية ومهارة التصويب بحيث لعبة كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي الفنية من الأوضاع المختلفة وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة فكلما زادت العلاقة بين العاملين إزداد التوافق في الأداء وهذا ما أكده (الصفار 1986) إذ بينا أن إرتفاع معدل اللياقة عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكتيكية برشاقة وإقتدار، عكس اللاعب الذي لا يملك اللياقة البدنية المطلوبة.

و يرى الباحث أن تطور الأداء المهاري مرهون بتطوير القدرات البدنية أي أن أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة في تطوير المهارات الاساسية هو الجانب البدني حيث إن مستوى الاداء يتطور كلما إرتفع المستوى البدني، بحيث أن لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهارتها وتتنوعها فضلا عن إرتباطها بالعناصر البدنية فالأداء المهاري الجيد يتطلب برأي الباحث أن يكون الاعداد البدني شاملا لكل الصفات الضرورية التي تلعب دورا فاعلا في تنفيذ الأداء الفني والحركي للمهارة.

وهذا ما اشر إليه كل من طلحة وبن عابد من خلال دراستهم حيث اكدا أنه هناك علاقة بين الخصائص البدنية بفعالية الاداء المهاري لدى قدامى لاعبي كرة القدم والمتمثلة في: السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية للاطراف العلوية، القوة الانفجارية للاطراف السفلية. (طلحة، بن عابد، 2021، ص47)

كما يشير إليه جوكل (2007، الصفحات 13-14) حيث يقول أن مستوى عالي من اللياقة البدنية أو بالأحرى مستوى عالي من عناصر اللياقة البدنية (المداومة، القوة، السرعة، المرونة، التوافق، التوازن) يساعد على ما يسمى بالاقتصاد الحركي في الجهد بأداء حركات سليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهاريا وخططيا وبالتالي تحقيق أعلى نسب تطور الأداء المهاري .

كما يؤكد ذلك محمود (2011، صفحة 60) حين تطرق إلى العلاقة بين مكونات لعبة كرة القدم بحيث أكد أن في جميع الألعاب الرياضية يحتاج تنفيذ الوجدات التكنيكية قدرا كبيرا من عناصر اللياقة البدنية العالية لغرض تنفيذ كل الوجدات مهارية والخططية أثناء المنافسة في الملعب تحتاج إلى أعلى درجات الجهد البدني من قبل اللاعبين فاللعبة الحديث يتطلب من اللاعب التحمل والقوة والسرعة والرشاقة هي عناصر مساعدة وفعالة للاعب كرة القدم لتنفيذ جميع المهارة الفنية المختلفة وفي أوضاع سريعة ومفاجئة سواء كان التهديد أو المراوغة أو المناولة...إلخ.

وقد توصل الباحث من خلال الدراسة إلى أنّ طبيعة العلاقة بين بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة) ومهارة قوة التصويب هي علاقة طردية ضعيفة في حين أنّا لصفة القوة الانفجارية علاقة طردية قوية ويرجع ذلك الى ضعف المستوى البدني عند العينة قصد الدراسة رغم التحسن الكبير للمستوى البدني بعد الخضوع لبرنامج التمارين الخاصة الى أن النتائج المحققة تبقى بين ضعيفة ومتوسطة مقارنة بالمستويات المعيارية الدولية الخاصة بهذه الاختبارات لدى هذه الفئة العمرية .

بحيث يقتضى التصويب من اللاعب التمتع بصفات بدنية وأنواع مهارية وخططية عالية من الإحساس العالي بالكرة والمقدرة على التركيز والأداء في التوقيت الصحيح فضلا عن سرعة إتخاذ القرار، كما أن للنواحي النفسية كالثقة بالنفس والإرادة والتصميم والقدرة على تحمل المسؤولية وعدم التخاذل أمام مرمى الفريق الخصم دورها المهم والكبير في عملية التصويب ويؤكد "جارس هوجز" أن "عملية التصويب ليست بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصيات المهارة، حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف. (كماش وآخرون، 2013، ص257)

7- خاتمة :

من خلال كل ما تم تقديمه، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن العلاقة بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب(القوة) تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في : وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قصد الدراسة ومهارة التصويب وأن صفة القوة هي أكثر مساهمة في تنمية مهارة التصويب.

فمن خلال النتائج يرى الباحث أن تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة إنعكس إيجاباً على تنمية مهارة التصويب نتيجة لانتقال أثر التدريب ووجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومهارة التصويب.

وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن تقديم بعض الاقتراحات وهي على النحو التالي:

-إعداد البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب البدني والمهاري باستخدام طرق التدريب المختلفة.

-مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية الخاصة.
-الاهتمام بإعداد التكامل من مختلف الجوانب البدنية المهارية الخططية النفسية لان عملية التدريب عملية تكاملية من أجل الارتقاء بالمستوى للوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق مستويات عالية من الانجاز.

-الاهتمام بالإختبارات البدنية والمهارية.
-إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية للمدربين.

-إشراف مدربين مؤهلين علمياً وعملياً على عملية التدريب.
-الحرص على إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تدريبية وأيضاً عند القيام بعملية التدريب.
-العمل على توفير كل وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التدريبية، مع انتهاج العملية التدريبية.

المراجع:

- 1-بسطويسي، أحمد محمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي(ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- 2-مفتي، ابراهيم حماد. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- 3-مفتي إبراهيم، حماد. (2011). برامج فترة الاعداد في كرة القدم (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث
- 4-مفتي، إبراهيم حماد. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- 5-موفق مجيد المولي، جبار رحيمة الكعبي وفاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم (ط1). العراق: دار الكتاب للوثائق.
- 5 -علي، البيك. (1990). أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية. مصر: دار الفكر العربي.
- 6-عبد القادر، محمود. (1990). سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 7-هارة، ترجمة عبد علي نصيف. (1990) أصول التدريب(ط2). العراق: مطبعة التعليم العالي.
- 8-عدنان حسين الجادي ويعقوب عبد الله أبو حلو. (2009). الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الاردن: إثراء للنشر والتوزيع.
- 9-عادل عبد الحميد، القاضي. (2016). الاختبارات المقننة في كرة القدم الحديثة (بدني -مهاري- وظيفي)(ط1). مصر: مؤسسة عالم الرياضة والنشر دار الوفاء لنديا للطباعة.
- 10 -إبراهيم محمد، عزيز. (2013). التعلم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم (ط1). الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.

- 11-محمد ابراهيم، سلطان. (2014). دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم (ط1).مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 12 -بزاد على، جوكل. (2007). فلسجة التدريب كرة اليد(ط1).الأردن: دار دجلة.
- 13-غازي صالح، محمود. (2011). كرة القدم: المفاهيم – التدريب(ط1).عمان: مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع.
- 14-يوسف لازم كماش. (2013). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم(ط1). الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- *المقالات:**

- 1 -أوكيلي صالح الدين، أوحسين إبراهيم و صغير نورالدين.(2019). " اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند العبي كرة اليد أوسط (15-12) سنة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية(04)02.
- 2-بلقاسم بوكراتم ،صهيب زيغم.(2021). تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على لعض امهارات الأساسية لدى العبي كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية(07)02.جامعة الجلفة الجزائر.
- 3-زهير قاسم الخشاب، ومعن عبد الكريم الحياي وأدهام صالح البيجواني.(2015). "إنتقال أثر تمارين (بدنية مهارية) للرشاقة الخاصة في عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب". مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية (09) 03.
- 4-ليث إبراهيم، جاسم الغريري. (2009). "القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب (18-20)سنة". مجلة علوم التربية(2) 3.
- 5-عقيل، حسين فالج. (2015). "تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية (15)1، ج2.
- 6-مؤيد وليد نافع، منير محمود جاسم.(2010). " تأثير المنهج التدريبي بالطريقة التكرارية بأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة لكرة القدم". مجلة كلية التربية الرياضية (22)4، جامعة بغداد.
- 7-قرقور محمد،رشام جمال الدين، خالد بعوش.(2019). أثر برنامج تمارين خاصة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أشبال u17. مجلة المنظومة الرياضية(06)16.جامعة الجلفة الجزائر.
- 8-ولمهان حميد هادي وأخرون. (2010). مجلة علوم الرياضة. العراق: كلية التربية الرياضية.
- 9-عبد الله محمد، طياوي الجبوري، نوفل محمد محمود الحياي. (2015). "تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزن الاظافية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب". مجلة الثقافة الرياضية (6)2.
- 10-طلحة حمزة،بن لعابد عبد الرحيم.(2021). علاقة بعض الخصائص الوظيفية والبدنية بفعالية الاداء المهاري لدى قداما لاعبي كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية(09)02.جامعة الجلفة الجزائر