

علاقة المرونة الخاصة والصفات التنسيقية بالمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 12 سنة

The relation of flexibility and coordination on the performance of some offensive skills of junior soccer players U12

صافي عبد الحق*¹، خيرى سمير²

¹ جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 02، LEAPS، (الجزائر)، hako_basket@hotmail.fr

² جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 02، LEAPS، (الجزائر)، kheirisamir@yahoo.com

تاريخ النشر: 2021/11/13

تاريخ القبول: 2021/11/04

تاريخ الإرسال: 2021/06/01

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية ببعض المهارات الهجومية (تمرير واستقبال الكرة - الجري بالكرة - تصويب الكرة - ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 12 سنة، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 120 ناشئا، اختيرت بطريقة عشوائية للرابطة الولائية للهواة بولاية ميلة، معتمدين على الدراسة الوصفية الارتباطية في دراستنا، ولتحقيق هذا الغرض قمنا بإجراء اختبارات المرونة والاختبارات التنسيقية والمهارية مقتبسة من المراجع العلمية والدراسات السابقة، ونظرا لطبيعة الموضوع استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، أما الوسائل الإحصائية فاعتمدنا على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون، وتوصلنا في الأخير إلى أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والصفات التنسيقية ببعض المهارات الهجومية.

الكلمات المفتاحية: المرونة؛ الصفات التنسيقية؛ المهارات الهجومية؛ اللاعبين الأقل من 12 سنة، كرة القدم.

Abstract:

The study aimed to find out the relationship of flexibility and coordination on some offensive skills (passing and receiving the ball - running with the ball - aiming the ball - hitting the ball with the header) of junior soccer players under 12 years old. The study is based on a sample of 120

young people, randomly selected for the State Amateur Association in the state of Mila for juniors under 12 years old, Depending on the relational descriptive study in our study, and to achieve this purpose, we conducted flexibility and coordination and skill tests that were taken from the scientific references and previous studies and were approved by experts and referees, and given the nature of the topic we used the relational descriptive approach, and as for the statistical means, we relied on the arithmetic mean, standard deviation, and coefficient Correlation for Pearson, and we concluded in the end that there is: A significant correlation between flexibility and coordination and some offensive skills.

Keywords: Flexibility; Coordination; offensive skills; junior soccer players under 12 years old; football.

مقدمة:

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين في كافة النواحي، وفي جميع الرياضات، حيث أنها فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها دروسا إلى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في مدارس أخرى، و من هذه الرياضات؛ رياضة كرة القدم، حيث أنها أصبحت تُدرس نظريا وعمليا، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي، باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم.

ولذا، "يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة العمرية التي تبدأ من الطفولة حتى المرحلة العمرية للفئة الأقل من (21) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تساهم في توسيع قاعدة الناشئين، مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية، نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما حد بالباحثين الاهتمام بالفئة العمرية الأقل من (15) سنة، من خلال العناصر البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل" (البياتي، يوسف، 2004م، ص259).

و"تعد لعبة كرة القدم من أكثر تلك الألعاب شعبية، بل إنها الجالبة لأكثر عددٍ من عشاق الرياضة، باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعها اللاعب و المشجع صغيرا كان أم كبيرا، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء" (النمري، 2013).

و"شهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطورا متزايدا وملحوظا في جميع النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، فهذه النواحي تنصهر وتتداخل فيما بينها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، وينصبّ الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية، والتي تعتبر مؤشرا ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، كما أن هناك قدرات بدنية مثل (القوة، المداومة، السرعة والرشاقة) ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق لأداء المهام المهارية" (الأطرش، 2008م، ص1627).

و"تحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي، وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة، وتتباين وتتعدّد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها على مهارات متعددة" (عبد الباسط، حسن، 2002م، ص271).

يعمل التدريب الحديث كذلك على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وتتطلب هذه الرياضة أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية إلى جانب الناحية المهارية، حيث لا يمكن إهمال أي جانبٍ من الجوانب لما لها من التأثير في مستوى أداء اللاعب أثناء المباريات، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نقدّر مدى أهمية العلاقة الارتباطية بين الحالة البدنية والحالة المهارية للاعبين، مما يجعلهم قادرين على تحقيق الفوز، كما تفيد هذه العلاقة الارتباطية المدربين في معرفة طبيعة المكونات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية التي يحتاج إليها أثناء التدريب، فيسعى إلى التخطيط لتنمية الجانب البدني والمهاري، وبما أن التدريب الرياضي عملية تربية هادفة مبنية على أسسٍ علميةٍ تهدف إلى وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي، فإن ذلك يتحقق من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية، حيث يتضح مما سبق أن مفهوم التدريب الرياضي هو: "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما"؛ أي أنه عملية بدنية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية.

أما الصفات التنسيقية فهي: "تلك الصفات التي تشكل مجموعة التوافقات الحركية المنشودة إلى المهارة الرياضية التي تُعد شرطاً أساسياً لضمان التفوق والإنجاز في المجال الرياضي، حيث يتعلق كل من التنسيق الحركي والمهارة الرياضية بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية، يجب أن تجرى العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما، على الصعيدين؛ الإدراك و الحس-حركي"، ويعرّف التنسيق الحركي بأنه: "القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه، وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة"، كذلك هو: "القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة" (حنا وفاضل، 1988م).

كما يذكر (عبد الفتاح، 1997م): "أن التنسيق الحركي لا يُعد مكوناً منفرداً بذاته، كونه يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة، فيظهر ارتباط التنسيق الحركي بالسرعة على حسب متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط"، وبناءً على ذلك؛ فالتنسيق الحركي في أبسط معانيه يعني: "الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة، مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء التي تصاحبه خلال الأداء".

كما أكد (عبد المقصود، 1986م)، أن: "التطور في مستوى المرونة والصفات التنسيقية يمكن أن يلعب دوراً مهماً عند تعلم واكتساب المهارات الحركية، حيث أنه غالباً ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التنسيقية مهماً لتعلم المهارات الحركية، ويتجلى ذلك في نماء دورها في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي، ولا تظهر الصفات التنسيقية كصفات منفردة، وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي، مثل القدرات البدنية والمهارية والخطئية، كما ترتبط في الغالب ببعضها البعض".

كما أن الصفات التنسيقية يمكن أن تنعكس على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية الحركات وجمالها.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تربط بين الصفات التنسيقية والنفسية والمهارية والخطوية منها الدفاعية ومنها الهجومية، هذا الأخير يحدد تأثير هذه الصفات فيما بينها، وللجدير بالذكر، قمنا الباحث باختيار بعض الصفات التنسيقية و بعض المهارات الهجومية في كرة القدم للناشئين قصد دراسة العلاقة بينها.

.الإشكالية:

"لابد أن يمتلك الرياضي قدرات معينة من صفة المرونة والصفات التنسيقية، حيث أنه يوجد ارتباط وثيق بين هذه القدرات والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب مهارية لتنمية المهارات الرياضية وسقلها، ومن ناحية أخرى فإن هناك ارتباطا وثيقا ما بين الجانب البدني والجانب المهاري على حد سواء". (ريس وريتير، 1995م، Rais et Riter).

كما أن: "زيادة الاهتمام بالمرونة والصفات التنسيقية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين تؤدي إلى زيادة القدرة المهارية والقدرة الحركية لديهم، ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير الصفات التنسيقية إلى جانب الصفات المهارية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المهارات سواءً دفاعية كانت أم هجومية دون أن يكون على مستوى مماثلٍ من الناحية التنسيقية، كما أن الناحية التنسيقية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة بدون مستوى مماثلٍ من الناحية المهارية، وهكذا أصبحت الصفات التنسيقية والمهارية لا يمكن فصلهم في أي مرحلة من مراحل التحضير البدني والمهاري والخطوي، وفترة المباريات". (فيلتز، 2007م، Feltz).

أما السبب الأهم من كل ذلك هو إهمال المدربين الأسس العلمية في تقويم اللاعبين بنديا ومهاريا، واكتفائهم بالتدريب بشكل عام لجميع مراكز اللعب وبنفس المستوى، وهذا ما أكد عليه (عبد المنعم، 1995م)، أنه: "لابد أن تتوافر لدى اللاعبين الصفات البدنية الخاصة

بمستوياتها المختلفة والمكيفة لدى الناشئين، والتي تتفق ووظيفة الأداء الملائم والمناسب في هذه المراكز".

الأمر الذي قد يترتب عليه انخفاضاً في مستوى أداء المهارات وخاصة الهجومية منها التي هي قيد دراستنا، وفقدان الكثير من الجزئيات الهامة المكوّنة للمهارة وعدم أدائها كما هي في المنافسة، حيث أن المدربين يركزون على أداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية الشاملة دون الاهتمام بتطوير قدراتهم قبل أدائها، لذا ارتأينا إجراء هذه الدراسة كعملية لتسليط الضوء على أهمية بعض الصفات التنسيقية وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم للناشئين للفئة الأقل من (12) سنة، ومن هنا ظهرت إشكالية الدراسة لدى الباحث على شكل تساؤل عام والذي هو كالاتي:

هل توجد علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والصفات التنسيقية وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين الأقل من (12) سنة ؟

. فرضية الدراسة:

توجد علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والصفات التنسيقية وأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين الأقل من (12) سنة.

II - الطريقة والأدوات:

1. منهج الدراسة المتبع:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (شبه مسحي)، نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

2. مجتمع البحث في الدراسة الوصفية الارتباطية:

تم إسقاط الدراسة على ناشئي كرة القدم لولاية ميلة، والبالغ عددهم (170) ناشئاً، مسجلين في الرابطة الولائية لولاية ميلة للموسم الرياضي (2015/2016)م.

3. عينة البحث في الدراسة الوصفية الارتباطية:

تم إجراء الدراسة على ناشئي كرة القدم للفئة الأقل من (12) سنة، لمدرسة النادي الرياضي الهاوي لهلال بلدية شلغوم العيد (1945م)، والذي يبلغ عددهم (120) ناشئاً (عينة البحث) من أصل (170) ناشئاً (مجتمع البحث)، باستثناء حراس المرمى حيث تم استبعادهم، والمسجلين في الرابطة الولائية لولاية ميله للموسم الرياضي (2015/2016)م.

الجدول رقم (01): "حجم العينة بالنسبة إلى الحجم الأصلي"

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	مجتمع وعينة البحث
%64.70	110	عينة البحث الأساسية
%5.88	10	عينة الدراسة الاستطلاعية
%29.41	50	أفراد العينة المتبقي
%100	170	مجموع مجتمع البحث

4. متغيرات الدراسة:

4-1- المتغير المستقل:

المرونة، الصفات التنسيقية

4-2- المتغير التابع:

بعض المهارات الهجومية (تمرير واستقبال الكرة، الجري بالكرة، تصويب الكرة، ضرب الكرة بالرأس).

5. عرض وتحليل النتائج:

يتم معالجة بيانات المتغيرات المدروسة في الدراسة من قبل التحليل الإحصائي وهذا للاختيار الأنسب للوسائل الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة كما هو مبين في الجداول التالية:

-الإحصاء الوصفي لنتائج اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية:

الجدول رقم (02): "يبين الإحصاء الوصفي لبيانات اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية"

الاختبار	الوسيلة الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	شابيرو	معامل الاختلاف
المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	9.14	4.68	0.001	51.18	
المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	66.65	12.52	0.02	*18.78	
مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	63.02	10.12	*0.053	*16.06	
اختبار التنسيق	41.81	4.46	0.048	*10.67	

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيم احتمالية اختبار شابيرو لاختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية والتي تتدرج ضمن المجال [0.001، 0.048] أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن بيانات اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية غير موزعة توزيعاً طبيعياً.

أما اختبار مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية والذي بلغت احتمالية اختبار شابيرو له 0.053 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 أي أن بيانات هذا الأخير موزعة توزيعاً طبيعياً، كما نلاحظ أن قيم معامل الاختلاف والتي تتدرج ضمن المجال [10.67، 18.78] أقل من 30 وهذا ما يدل على أن بيانات اختبارات الصفات التنسيقية متجانسة أما بيانات اختبار المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية حيث كانت قيمة معامل الاختلاف له (51.18) أكبر من 30 وهذا ما يعني أن بياناته غير متجانسة.

6- الإحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات المهارية:

الجدول رقم (03): "يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية"

الاختبار	الوسيلة الإحصائية		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	شايبيرو	معامل الاختلاف
	الاختبار	الاختلاف				
التمرير والاستقبال	عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار		7.07	1.28	1.11E-5	*18.14
	اختبار الاحتفاظ بالكرة و السيطرة عليها	الاحتفاظ بالكرة بالقدم لمدة 50 ثانية	33.57	18.13	2.47E-4	54.01
		الاحتفاظ بالكرة بالقدم ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية	7.14	3.05	9.23E-6	42.78
الجري بالكرة	الجري بالكرة على شكل 8		19.90	2.27	1.86E-5	*11.38
التصويب	عدد المحاولات الناجحة في 15 ثانية		2.67	1.27	3.29E-6	47.72
	دقة التصويب		3.69	1.55	6.36E-8	41.96
ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس		07	1.79	1.24E-6	*25.61

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيم احتمالية اختبار شايبيرو لجميع الاختبارات المهارية والتي تندرج ضمن المجال [2.47E-4, 6.36E-8] أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن جميع بيانات الاختبارات المهارية غير موزعة توزيعاً طبيعياً، كما نلاحظ أن قيم معامل الاختلاف لاختبارات كل من: عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار، الجري بالكرة على شكل 8، ضرب الكرة بالرأس والبالغة على التوالي: 18.14، 11.38، 25.61 أقل من 30 وهذا ما يدل على أن بيانات هذه الاختبارات متجانسة.

في حين أنه بلغ معامل الاختلاف لاختبارات كل من: عدد المحاولات الناجحة في 15 ثانية، الاحتفاظ بالكرة بالرجل لمدة 50 ثانية، الاحتفاظ بالكرة بالرجل ثم عضلة الفخذ لمدة

50 ثانية، دقة التصويب القيم التالية: 47.72، 54.01، 42.78، 41.96 وهذه القيم أكبر من 30 أي أن بيانات هذه الاختبارات غير متجانسة.

III- النتائج ومناقشتها :

توجد علاقة ارتباط معنوية بين صفة المرونة والصفات التنسيقية وأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين الأقل من (12) سنة.

لتحديد طبيعة العلاقة بين صفة المرونة والصفات التنسيقية والأداء المهاري تم استخدام معامل الرتب سييرمان والجدول التالية توضح ذلك:

3-1-العلاقة بين صفة المرونة والصفات التنسيقية ومهارة تمرير واستقبال الكرة:

3-1-1-عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية وعدد الضربات في 30

ثانية مع الجدار:

الجدول رقم (04): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية وعدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للذراع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية
0.018*	*0.04	0.32	0.46	الاختبار عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سييرمان بين اختبائي: مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية والصفات التنسيقية واختبار عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار وبالغلة: 0.04، 0.018 على التوالي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بينها، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين

اختباري المرونة: الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والساكنة لعضلات الفخذ الخلفية واختبار عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار.

3-1-2- عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية والاحتفاظ بالكرة بالقدم لمدة 50 ثانية:

الجدول رقم (05): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية والاحتفاظ بالكرة بالقدم لمدة 50 ثانية"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية
0.28	*0.001	0.88	*2.35E-5	الاختبار الاحتفاظ بالكرة بالقدم لمدة 50 ثانية

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سبيرمان بين اختباري المرونة: المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والعضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالرجل لمدة 50 ثانية والبالغة: $2.35E-5$ ، 0.001 على التوالي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بينها، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري: المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية والصفات التنسيقية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالقدم لمدة 50 ثانية.

3-1-3- عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية والاحتفاظ بالكرة بالقدم ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية:

الجدول رقم (06): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية والاحتفاظ بالكرة بالقدم ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية

	الظهيرية السفلية			الاختبار
0.35	*0.0004	0.38	*0.015	الاحتفاظ بالكرة بالقدم ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سبيرمان بين اختباري المرونة: المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والعضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالقدم ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية وبالباغلة: 0.015، 0.0004 على التوالي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بينها، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري: المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية والصفات التنسيقية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالقدم ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية.

3-2-العلاقة بين صفة المرونة والصفات التنسيقية ومهارة الجري بالكرة:

- عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية والجري بالكرة على شكل 8:

الجدول رقم (07): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية والجري بالكرة على شكل 8"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية
				الاختبار
*6.75E-9	0.63	0.89	0.12	الجري بالكرة على شكل 8

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سبيرمان بين كل اختبارات صفة المرونة والجري بالكرة على شكل 8 والتي تتحصر ضمن المجال [0.12، 0.89] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينها، فيما وجدنا علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الصفات التنسيقية والجري بالكرة على شكل 8.

3-3-العلاقة بين صفة المرونة والصفات التنسيقية ومهارة تصويب الكرة:

3-3-1-عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية وعدد المحاولات الناجحة

في 15 ثانية:

الجدول رقم (08): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية وعدد المحاولات الناجحة في

15 ثانية"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية الاختبار
0.09	0.18	0.40	0.75	عدد المحاولات الناجحة في 15 ثانية

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سبيرمان بين اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية وعدد المحاولات الناجحة في 15 ثانية والتي تنحصر ضمن المجال [0.09، 0.75] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينها.

3-3-2-عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية ودقة التصويب:

الجدول رقم (09): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية ودقة التصويب"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية الاختبار
*0.0009	*8.44E-6	0.80	0.72	دقة التصويب

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سبيرمان بين اختباري: مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية والصفات التنسيقية واختبار دقة التصويب والبالغة: $8.44E-6$ ، 0.0009 على التوالي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بينها، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري المرونة: الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والساكنة لعضلات الفخذ الخلفية واختبار دقة التصويب.

3-4- العلاقة بين صفة المرونة والصفات التنسيقية ومهارة ضرب الكرة بالرأس:

- عرض نتائج العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية وضرب الكرة بالرأس:

الجدول رقم (10): "يبين طبيعة العلاقة بين المرونة والصفات التنسيقية وضرب الكرة بالرأس"

التنسيق	مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية	المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية	المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية	الوسيلة الإحصائية الاختبار
0.72	0.91	0.42	*0.001	ضرب الكرة بالرأس

دال عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار سبيرمان بين معظم اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية وضرب الكرة بالرأس والتي تنحصر ضمن المجال $[0.42, 0.91]$ أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينها، فيما وجدنا علاقة ارتباط معنوية بين اختبار المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية وضرب الكرة بالرأس.

. مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الاختبار:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختباري: مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية والصفات التنسيقية واختبار عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري المرونة: الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والساكنة لعضلات الفخذ الخلفية واختبار عدد الضربات في 30 ثانية مع الجدار، ومن خلال الجدول رقم (05) نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختباري المرونة: المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والعضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالقدم لمدة 50 ثانية، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري: المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية والصفات التنسيقية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالرجل لمدة 50 ثانية، ومن خلال الجدول رقم (06) نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختباري المرونة: المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والعضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالرجل ثم عضلة الفخذ ثم الرأس ثم القدم لمدة 50 ثانية، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري: المرونة الساكنة لعضلات الفخذ الخلفية والصفات التنسيقية واختبار الاحتفاظ بالكرة بالرجل ثم عضلة الفخذ لمدة 50 ثانية.

جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة **الخضور (2011)**، ودراسة **زويركو وآخرون (Zwierko , et al 2003)**، وإلى ما أشار إليه **حماد (1996)** إلى أن: "المرونة تسهل اكتساب اللاعب المهارات الحركية والأداء الخططي وكما تساهم في الاقتصاد في الطاقة ولها دور فعال في تأخر ظهور التعب والتقليل من احتمالات الشد العضلي واستعادة الاستشفاء بسرعة"، وتوصل الباحث إلى الارتباط المعنوي بين اختبارات المرونة والصفات التنسيقية والمهارات الهجومية مما يتفق مع ما أشار إليه **رزق الله (1995)** أن: "المرونة تعد من أهم الصفات البدنية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها"، حيث أشار **الخضور (2011)** نقلا عن **وديع (1999)** إلى أن: "المرونة تعد من القدرات الخاصة للياقة الحركية المرتبطة بالتنسيق الحركي والسرعة ودقة الاستجابة الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي"، والسرعة الزمنية في أداء المهارة الحركية

تعد مقياسا للمرونة لان اللاعب عليه أن يسيطر على السرعة والنجاح خلال فترة زمنية قصيرة، أي كلما زادت مرونة اللاعب كانت حركته أكثر دقة وسرعة وفاعلية في استعادة توازنه لقيامه بالمهارة الحركية التالية فورا، وعدم وجود الارتباط المعنوي بين الاختبارات فيرى الباحث أن السبب في ذلك يرجع إلى أن الناشئ في سن (أقل من 12 سنة) يكون غير مكتمل النمو ومازالت الغضاريف غير متحولة إلى عظام وهذا يتفق مع ما ذكره أبو خيط أن: "أصل العظام في الجنين تكون من المادة الغضروفية الزجاجية أو من الأغشية ثم تتحول بعد ذلك إلى عظام مع التقدم في العمر"، مما يجعل وجود إمكانية عالية لوجود علاقة ارتباطية على متغير المرونة لتطورها للفئة العمرية المختارة (الفئة الأقل من 12 سنة) حيث أن الناشئين مازالوا في مرحلة يمكن لتمرين المرونة أذا ما استدرجت في البرامج التدريبية؛ التأثير بشكل كبير على متغير المرونة.

وفيما يتعلق بمتغير التمرير، جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة مسعد (2007)، ودراسة زاك و ديودا (zak and duda 2003)، والتي أظهرت نتائجها أن هناك تأثير إيجابي دال على مستوى متغير التمرير و مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يرجع أن مهارة التمرير تعد من المهارات الأساسية السهلة والتي يسهل على الناشئ إتقانها ولا تتطلب الكثير من القدرات البدنية مما انعكس على وجود فرق دال إحصائيا على أداء المهارات الهجومية قيد البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليه شارما (sharma 1993) من أن: "التركيز على التمارين النوعية يؤدي إلى تحسن الصفات التنسيقية للمراحل العمرية المختلفة وخاصة المبتدئين منهم"، كما يرى الباحث أن مهارة التمرير متغير من أسهل المهارات والتي يسهل على الناشئ إتقانها ولا تتطلب الكثير من القدرات البدنية.

ويرجع عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل اختبارات صفة المرونة والجري بالكرة على شكل 8 من خلال الجدول رقم (07)، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الصفات التنسيقية والجري بالكرة على شكل 8 إلى زيادة إمكانية التحسن الذي يبدأ منه الناشئ،

وتكون هذه الزيادة عند المبتدئين وغير الممارسين أعلى منها عند لاعبي المستويات العالية مع مراعاة الباحث لقدرات اللاعبين.

وكذلك ما ذكره أبو عبده (1998) بأن: "ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية"، ويرى الباحث أن القدرة التنسيقية تعني القدرة على إدماج الكثير من الحركات في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء في نموذج حركي واحد، وتزداد الحاجة إلى التنسيق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيدا.

وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط معنوية؛ أن التحسن في السرعة ودقة الأداء يرجع إلى استخدام الأدوات والعتاد والأجهزة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغييرا في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحديد الغرض المطلوب، ويتفق الباحث مع عبد البصير (1999) أن: "اكتساب اللاعبين لعامل التنسيق الحركي وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية والأداء المهاري في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية بما يتناسب ومواقف اللعب"، ومما سبق يتضح وجود هذا التأثير بين الصفات التنسيقية ومهارة الجري بالكرة.

أما فيما يتعلق بمهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة فقد جاءت النتائج منخفضة ودون المستوى المطلوب، مقارنة مع المستويات المعيارية والقيم المثالية في الدراسة، ويعود سبب ذلك إلى قلة الأجهزة والأدوات المساعدة كالمشاغبات والأعلام والموانع والكرات التي يتطلبها التدريب للارتقاء بهذه المهارات، بالإضافة إلى افتقار تدريب التمارين التنافسية والتمارين المركبة، ويرى الباحث أن الارتقاء في مهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة يحتاج إلى التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغيير الشروط والعوامل الخارجية كوجود منافس أو أكثر.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية وعدد المحاولات الناجحة في 15 ثانية، ومن خلال الجدول

رقم (09) نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختباري: مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية والصفات التنسيقية واختبار دقة التصويب، فيما لم نجد علاقة ارتباط معنوية بين اختباري المرونة: الأمامية للجذع على الأطراف السفلية والساكنة لعضلات الفخذ الخلفية واختبار دقة التصويب، حيث يفسر الباحث انخفاض مستوى المرونة لدى الكثير من عينة الدراسة إلى أن أغلب المدربين الذين لا يملكون المؤهل الأكاديمي يعتقدون بأن النحافة وضعف البنية الجسدية هي مرونة وهذا ضمن عملية الانتقاء الخاطئ، كما أن بعض المدربين غير المؤهلين يستثنون تدريبات المرونة من الوحدات التدريبية ويعتبرونها أقل أهمية مقارنة بالمتغيرات البدنية الأخرى خصوصا للناشئين، وهذا المفهوم الخاطئ يحتاج إلى تعديل حيث يشير اللامي (2007، ص 77-78) إلى أن: "المرونة تعد إحدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة القدم والتي ترتبط ارتباطا كبيرا بأداء الصفات البدنية الأخرى، وكذلك ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطا طبيعيا، إذ أن الأداء المهاري والخططي يعتمد بصورة رئيسة على المرونة التي لها دور فعال على نتائج المباريات".

كذلك يؤكد جمال الدين (1996، ص 43) على أن: "المرونة تعتبر من الصفات البدنية الأساسية اللازمة للاعب كرة القدم، حيث أنها تساهم بقدر كبير في اكتساب وإتقان المهارات الحركية، وتضفي على الأداء المهاري والخططي الانسيابية والتوقيت السليم والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات".

إن ضعف مرونة العضلات الضامة والعضلات الظهرية السفلية، مقارنة مع المستويات المعيارية والقيم المثالية في الدراسة، والتي لم ترتق إلى المستوى المطلوب؛ يؤدي مباشرة إلى ضعف الأداء المهاري، حيث أن انخفاض مستوى مرونة لاعب كرة القدم يؤثر بشكل سلبي على المتغيرات البدنية وعلى أداء المهارات الفنية في الملعب، حيث يشير الربيعي والمولى (1988، ص 355) إلى أن: "مرونة لاعب كرة القدم تساهم بشكل فعال في أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالجانب الخططي الجيد"، فمرونة العمود الفقري

تساعد على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس في الهواء بشكل فعال، أما مرونة الرجلين فتساعد على المراوغة والخداع وركل الكرة من أوضاع مختلفة.

كما ويشير راشد (2007، ص167) إلى أن مدى حركة المفاصل والحدود الفيزيولوجية لكل مفصل يعد من المتطلبات الأساسية لتحقيق المستويات الرياضية العليا، ويعد أساساً في تحقيق الأداء المهاري الجيد، كما يشير أبو العلا (1997، ص 133) إلى أن: "عدم وجود مرونة كافية تؤدي إلى صعوبة الأداء المهاري وبطئه وكذلك أداء تمارين المنافسة".

كما ويرى الباحث أنه على المدربين العمل على تنمية المرونة عن طريق التمارين التي تعمل على إطالة عضلات الفخذ والظهر للناشئين، بالإضافة إلى عضلات ومفاصل الجسم العليا والسفلى، فالمرونة لها تأثير فعال في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم، كما أن لها دوراً فعالاً في حماية اللاعب من الإصابات الرياضية، كما أنه يجب على المدربين الموازنة في تدريبات المرونة حيث أن المرونة الزائدة ينتج عنها ضعف في الانقباضات العضلية، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف في الأداء البدني والمهاري، كما ويشير مفتي (1996، ص 154) إلى أن: "الافتقار للمرونة يعرض اللاعب للإصابة في المفاصل والعضلات"، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على تنمية الصفات البدنية الأخرى. فيما يتعلق بمهارة التصويب والتي يتم من خلالها حسم نتيجة المباراة حيث يشير محمود (1989، ص 32) إلى أن: "مهارة التصويب في كرة القدم من أهم المهارات"، إذ عن طريقها تحسم نتائج المباريات، فقد جاءت النتائج منخفضة ودون المستوى المطلوب، مقارنة مع المستويات المعيارية والقيم المثالية في الدراسة، على الرغم من أهمية هذه المهارة والتي يتم من خلالها تحقيق النصر، ويعود السبب في ذلك إلى ضعف المتغيرات البدنية لدى عينة الدراسة والتي تساهم في مهارة التصويب، حيث يشير كماش وأبو خيط (2007، ص 248-249) إلى أن: "متغيرات السرعة والقدرة والتحمل هي من أكثر الصفات البدنية مساهمة في مهارة التصويب في كرة القدم"، لذلك فإن انخفاض هذه المتغيرات لدى لاعب كرة القدم سوف يؤدي إلى انخفاض وضعف في مهارة التصويب، وأنه يجب انتقاء اللاعبين

ممن تتوافر فيهم الصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء التصويب في كرة القدم، ويرى الباحث أنه من أجل الارتقاء في مهارة التصويب والوصول بها إلى المستوى المطلوب يجب استخدام التدريبات التي تستخدم الأدوات المساعدة كالشواخص والأهداف الجاهزة الصغير والكبيرة أو المرسومة على حائط أو أهداف معلقة، مع الاستمرار في تكرار التصويب عدة مرات وبأشكال وزوايا مختلفة أثناء الوحدة التدريبية، حيث يشير **عبد الجواد (1980)**، ص(52) إلى أن: "التدريب على التصويب مقابل حائط يعد من أهم وسائل التدريب، إذ يتيح للاعب استقبال الكرة من مختلف الزوايا الغير متوقعة ثم التصويب ثانية في المكان المطلوب".

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين معظم اختبارات صفة المرونة والصفات التنسيقية وضرب الكرة بالرأس، فيما وجدنا علاقة ارتباط معنوية بين اختبار المرونة الأمامية للجذع على الأطراف السفلية وضرب الكرة بالرأس، أي أن النتائج جاءت منخفضة ودون المستوى المطلوب، مقارنة مع المستويات المعيارية والقيم المثالية في الدراسة، ويفسر الباحث ذلك إلى صعوبة المهارة وشعور اللاعب بالخوف أثناء الأداء، بالإضافة إلى عدم اهتمام المدربين بتوضيح الخطوات الفنية للأداء الصحيح للمهارة من خلال الشرح النظري، وعدم قيام المدربين بتصحيح الأخطاء وتقويمها أثناء أداء المهارة بالإضافة إلى عدم قيام المدربين بتنوع التمرينات التي تعمل على الارتقاء بهذه المهارة إلى المستوى المطلوب، وقد يصل الأمر في كثير من المدربين إلى إهمال المهارة بشكل كلي خلال الوحدات التدريبية.

في حين عدم وجود تأثير معنوي بين صفة المرونة والصفات التنسيقية والمهارات الهجومية في بعض متغيراتها يستدعي القول بأن الفرضية الثانية والتي تنص على أنه: "توجد علاقة ارتباط معنوية بين صفة المرونة والصفات التنسيقية وأداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين الأقل من (12) سنة" قد تم إثباتها بشكل جزئي.

. الاقتراحات والتوصيات:

1- ضرورة اختيار مدربي فرق الناشئين من ذوي الخبرة والاختصاص والكفاءة العلمية.

- 2- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين لكرة القدم، للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى الناشئين.
- 3- ضرورة بناء معايير وطنية للمتغيرات البدنية والتنسيقية لناشئي كرة القدم الأقل من 12 سنة، للاستناد عليها في الانتقاء الرياضي للموهوبين وكذا بناء وتقويم البرامج التدريبية.
- 4- البدء في تنمية الصفات التنسيقية للناشئين في سن مبكرة من عمر اللاعب.
- 5- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين لكرة القدم الأقل من 12 سنة.
- 6- قيام المدربين بدورات تكوينية وتربصات للاطلاع على التقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي.
- 10- التأكيد على ضرورة الربط بين الصفات البدنية والتنسيقية والمهارية لناشئي كرة القدم للناشئين.
- 11- عدم إهمال صفة المرونة لهذه الفئة العمرية.

خاتمة:

إن الضعف في المتغيرات المهارية ناتج عن عدة عوامل؛ أهمها عدم اهتمام المدربين بفترة الإعداد البدني العام والخاص والتي يتم من خلالها الارتقاء بالمتغيرات البدنية والتي تعتبر القاعدة والأساس للإعداد المهاري.

الإحالات والمراجع :

- أبو العلا، احمد عبد الفتاح وشعلان، إبراهيم. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- أبو العلا، احمد عبد الفتاح، و رضوان، محمد نصر الدين. (1993). اختبارات الأداء الحركي القاهرة. دار الفكر العربي، مصر.
- أبو العلاء احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.

- أبو العنين، محمود، ومفتي، ابراهيم حماد. (1985). تخطيط برامج الإعداد البدني للاعبى كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- أبو بشارة، جمال. (2010). أثر برنامج مقترح تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسن أداء المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم. رسالة غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان - الأردن.
- أبو حويلة، محمد احمد حامد. (1994). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين تحت سن 15 سنة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو خيط، صالح بشير. (2007). تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات الحركية للاعبى كرة القدم الأواسط. مجلة السائل العلمية جامعة مصراتة، ليبيا، 2، 249-266.
- أبو خيط، صالح بشير. 1 (2013). مبادئ علم التشريح للرياضيين. عمان، الأردن.
- أبو طامع، بهجت وحمدان بسام. (2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد (2)، عدد (10)، نابلس، فلسطين.
- أبو عبده، حسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط1، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر. أبو يوسف، محمد حازم. (1994). تحديد أسس اختيار الناشئين في جمهورية مصر العربية. رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2002). الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم. ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- أبو عبده، وحسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.

- أبو عبده، وحسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. ط1، الإسكندرية الفتح للطباعة والنشر، مصر.
- أبو عودة، محمد حسن. (2009). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة الأزهر. كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة. فلسطين.
- أبو يوسف، محمد حازم. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر.
- احمد، حمدي. (2009). التدريب الرياضي. المنهل للطباعة، القاهرة، مصر.
- احمد، ساري وعبد الرزاق، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحة. ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- إسماعيل، طه، وأبو المجد، عمرو، وشعلان إبراهيم. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- إسماعيل، كمال عبد الحميد، ورضوان محمد نصر الدين. (1994). مقدمة التقويم في التربية الرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- اشنيوي، ثابت عارف. (2002). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة الطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- البساطي أمر الله احمد. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر.
- البساطي، أمر الله. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف، مصر.