

تأثير تمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشباب

محمد هاشم سادة⁽¹⁾، ضياء ناجي عبود⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/8/7)، تأريخ قبول النشر (2022/9/19)، تأريخ النشر (2023/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(1\)2023.1362](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(1)2023.1362)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى استخدام تمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة ومعرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشباب. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وفق تصميم المجموعة الواحدة نو الاختبارين القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (18) لاعباً من لاعبي نادي الصناعة بكرة القدم الشباب وبنسبة (83.3%) من مجتمع البحث. وتم تنفيذ التمارين المعدة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية، واستنتج الباحثان ان التمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب، وان هذه التمارين تعمل على تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب، وأوصى الباحثان بالتأكد على استخدام التمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة، إجراء بحوث ودراسات على استخدام التمارين بأسلوب تبادل المراكز على لعبة كرة القدم للساحات المكشوفة لمختلف الفئات العمرية والصالات.

الكلمات المفتاحية: أسلوب تبادل المراكز، القوة المميزة بالسرعة، التهديف، كرة القدم.

ABSTRACT

The Effect of Exercises by Changing Positions According to Distance Style on The Development of Speed – Strength and Its Relationship with Youth Soccer Players

The research aimed at using exercises by changing positions according to distance style and identifying their effect on developing strength – speed and scoring in youth soccer players. The researchers used the experimental method on (18) youth soccer players from Al Sinaa club. The exercises were applied during the main part of a training sessions. The researchers conclude that these exercises by changing positions style develop strength – speed as well as scoring skill in youth soccer players. Finally, the researchers recommended using these exercises for developing strength – speed as well as making similar studies and researchers on changing positions according to distance exercises in soccer for other age groups .

Keywords: *changing positions style, strength – speed, scoring, soccer.*

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (mohammed.hashem1104b@cope.uobaghdad.edu.iq)
Mohammed Hashem Sada, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (mohammed.hashem1104b@cope.uobaghdad.edu.iq) (+96477079446797).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (diaa.abood@cope.uobaghdad.edu.iq)
Diaan Najji Abood, Prof. (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (diaa.abood@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647713130861).

المقدمة:

تُعد كرة القدم من الألعاب الجماعية ذات الاداء الحركي المتغير التي تحتاج الى مجموعة من الصفات البدنية الخاصة وذلك نتيجة لـ (لكبر ساحة الملعب وطول وقت المباراة وطبيعة الواجبات التكتيكية المطلوبة من اللاعبين بشكل فردي وجماعي) والتي تحتاج ان يمتلك اللاعب مستوى عال منها فضلاً عن المهارات الأساسية التي تعزز بالأداء الخططي في المباريات، إذ ان فعالية الاداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على اداء حركات سريعة مصحوبة بالقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية فالواجبات الدفاعية التي تنفذ من قبل اللاعب خلال المباراة تتطلب منه قدرات بدنية عالية لمنافسة ومراقبة كل التحركات التي يؤديها المنافس مع سرعة عالية في الانتقال من الدفاع الى الهجوم الذي يتخلله اداء حركات الانطلاق السريعة والقفز وركل الكرة ومن ثم العودة السريعة للمناطق الدفاعية في حالة فشل الهجوم وللتصدي للهجوم المقابل من قبل المنافس مما يتطلب ان يكون الاداء يتصف بالسرعة والقوة ، اذ تعد القوة المميزة بالسرعة من العناصر البدنية الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة القدم ، فيتطلب من اللاعبين ان يؤديوا بالهجوم السريع لإستغلال الفرصة للتهديف قبل رجوع الفريق المنافس ولهذا فأن اهتمام المدربين ينصب بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للاعبين.

وتُعد التمارين الخاصة بكل لعبة من المؤشرات المهمة لزيادة كفاءة اللاعبين، حيث ان بناء فريق يضم لاعبين متماسكين ومتكاملين ويتمتع بإيقاع سريع ومُنظم يتطلب التخطيط الجيد وبرمجة التدريب وفق متطلبات يحتاجها اعضاء الفريق الواحد، وهذا يعني ان الخطوة التالية هي جعل اللاعب ذو مستوى ممتاز. وهذا يعتمد على دور المدرب في تخطيط التدريب بما يتسجم ومتطلبات وقابليات اللاعبين (المهارية والخُططية والعقلية والبدنية) وبالتالي سيصل اللاعبون تدريجياً الى اعلى مستويات العمل وفق متطلبات الاداء في مواقف اللعب المختلفة اذ ان المُدرب يوجه واللاعب يرفع مُستوى ادائه عندما يستجيب لخطط اللعب الاساسية وان التخطيط يفرض على المدرب ان يكون ملماً بفن كرة القدم حيث اكد خبراء الاتحاد الاسيوي انه على المدرب ان يكون مطلعاً جيداً في سياسة كرة القدم التكتيك والتكتيك والدقة والنظرية والتّميرين (مختار، 1994) من اجل الحصول على نتائج مرضية للفريق وعليه ان يضع تمرينات بأسلوب تبادل المراكز تشمل اشكال اللعب الجماعي وعملية الهجوم والدفاع ، وتعد التمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة ذات اهمية كبيرة في تطوير مهارات كرة القدم وحيث تؤدي هذه التمارين على شكل العاب هي اشب هما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وانما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها (البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني).

ومن الدراسات السابقة التي تناولت مثل هذا الموضوع دراسة (علي جواد كاظم، 2010) والتي توصل الى استخدام منهجين تدريبيين لتطوير قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة وتأثيرهما على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبين كرة القدم الناشئين من (14-16) سنة ، ودراسة (جعفر عبد ابو الذر، 2019) توصل الى استخدام أسلوب التدريب المتقاطع والمتزامن في تطوير تحمّل القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات البايوكيميائية والأداء الخططي للاعبين كرة القدم للصالات ودراسة (محمد مجيد صلا، 2012) توصل الى ان هناك علاقة بين المتغيرات البيوكيميائية ودقة التهديف بكرة القدم، وفي دراسة اخرى (اثير عبد الجبار، 2012) والتي تم التوصل فيها الى ان التمارين المتداخلة بأسلوب اللعب التنافسي ساهم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية والتي كانت لها علاقة مع دقة التهديف للاعبين كرة القدم للصالات،

وايضاً دراسة (فاضل دحام، 2011) توصل الى ان تدريبات القدرة العضلية ساهمت في تطوير أهم القدرات البدنية والاداء الخططي ودقة التهديف وفقاً لبعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبين كرة القدم الشباب. ومن هنا نتجلى أهمية البحث في استخدام هذه التمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتعرف على علاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشباب، وذلك للسعي من اجل تطوير لعبة كرة القدم وايصالها الى مراحل متقدمة وكذلك من اجل وضع الحلول المناسبة لها وفق الأسس العلمية.

أما مشكلة البحث فمن خلال ممارسة الباحثان لهذه اللعبة ومن خلال أشرافهما على تدريب بعض فرق الفئات العمرية وفي ضوء المتابعة لمستوى الأداء لهذه اللعبة في العراق، لاحظنا ان كرة القدم تحتاج الى بعض القدرات البدنية الخاصة وتأتي في مقدمة هذه القدرات القوة المميزة بالسرعة بسبب تطور اللعبة واعتماد كثير من الفرق على الجانب البدني بشكل كبير ولا سيما كرة القدم تتطلب التنافس المستمر طيلة وقت المباراة، لذلك يتطلب من اللاعبين جهداً مضاعفاً في تطوير قابلياتهم البدنية والمهارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمرينات بأسلوب تبادل المراكز ودراسة تأثيرها في تطوير تحمل القوة وعلاقتها بالتهديف للاعبين كرة القدم الشباب .

لذا كان هدفاً للبحث هو اعداد تمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب، والتعرف على تأثير التمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب، والتعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب.

كما افترض الباحثان ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة للقوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم الشباب، هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة المميزة بالسرعة والتهديف للاعبين كرة القدم الشباب.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وفق تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة الدراسة، قام الباحثان باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الصناعة بكرة القدم الشباب والبالغ عددهم (22) لاعب وتم استبعاد اربع لاعبين كعينة استطلاعية للبحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً وعددهم (18) لاعب ونسبة (83.3%) من مجتمع البحث، يمثلون لاعبي نادي الصناعة بكرة القدم الشباب والتي تم تنفيذ عليها التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية. واستخدم الباحثان الادوات والاجهزة الاتية (ملعب كرة قدم، شريط قياس، كرات قدم، صافرة، شواخص عدد 20، ساعة توقيت الكترونية، اعلام، اهداف صغيرة، سلم تدريب عدد 2، موانع صغيرة بلاستيكية بارتفاعين (30 - 40 سم) عدد (5)، حلقات تدريبية بقطر 40 سم عدد (6)).

أما الاختبارات المستخدمة فهي:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة: (ايمان، 1999).
- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثا.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف علامة محددة على الارض وبعد سماع الصافرة، يقوم بالحجل بالرجل القوية بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن ويسمح للاعب بمواصلة الحجل عند وقوعه.
- التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها اللاعب خلال مدة (10) ثا ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط، والقياس بالمتر واجزائه.
- اختبار التهديف: (سلمان، 2014).
- اسم الاختبار: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، شريط قياس، كرة قدم، هدف مقسم بواسطة حبال الى (9) اقسام، شاخص.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (15) متراً من الهدف وعند اعطاء الاشارة يقوم بالتهديف على المرمى.
- التسجيل: يعطى للاعب (3) محاولات حيث يتم تسجيل النقاط حسب الموقع.
- وتُعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثين للوقوف على السلبيات التي تقابله اثناء العمل لتفاديها مستقبلاً، وقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات في يوم الأربعاء الموافق 2021/8/4 وعلى ملعب نادي الصناعة بكرة القدم على عينة الاستطلاع البالغة أربعة لاعبين وكان الهدف من هذه التجربة:
- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحثان والعمل على تفاديها.
- معرفة الوقت المقدر لإجراء الاختبارات.
- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات.
- معرفة امكانية الفريق المساعد.
- التأكد من صلاحية الاختبارات على العينة المختارة.
- وقام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية وهي اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار التهديف ومن ثم تطبيق المنهج على العينة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات اسبوعية حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة حيث اشرف الباحثان على المنهاج بمساعدة فريق العمل المساعد، وراعى الباحثان مبدأ التموج في الحمل التدريبي وكانت النسبة (2 : 1) في زيادة الشدة التدريبية، واجرى الباحثان اختبار لقياس النبض الأقصى من خلال ركض (100) متر لمعرفة متوسط النبض الأقصى للعينة، وتم تحديد الشدة فيما يتعلق بالتمرينات عن طريق النبض القصوي.
- يطرح العمر من (220)
- الناتج هو النبض القصوي.

- الناتج يضرب (بالنسبة المئوية مقسوماً على 100).

مثلاً: إذا كان اللاعب عمره (20) سنة المطلوب إيجاد الشدة بنسبة (60%) للتدريب.

$$220 - 20 = 200 \text{ ض/د النبض القصوي}$$

$200 \times (60\% / 100) = 120$ ض/د النبض المطلوب التدريب عليه بشدة 60%، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة في تطبيق التمرينات، بعد ذلك قام الباحثين بإجراء الاختبارات البعدية وتحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة.

وللحصول على نتائج البحث استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والارتباط البسيط بيرسون، واختبار t-test للعينات المترابطة.

النتائج

الجدول (1) يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في الاختبارات

الاختبار	قبلي -س	بعدي -س	ف- ف هـ	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية

*معنوي > (0.05) عند درجة حرية 17

الجدول (2) يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في الاختبارات

الاختبار	قبلي -س	بعدي -س	ف- ف هـ	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية	
							التهديف

*معنوي > (0.05) عند درجة حرية 17

الجدول (3) يبين قيمة (ر) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ودلالة الفروق لاختبار القوة المميزة بالسرعة والتهديف في

الاختبارات البعدية

المتغيرات	(ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
القوة المميزة بالسرعة	0.783	0.00	معنوي
التهديف			

المناقشة:

من خلال النتائج للجدول (1) تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في صفة القوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير التمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة المعدة من قبل الباحثان والتي كانت لها تأثير في تطويرها، حيث طبقت هذه التمرينات بأساليب حديثة ومتطورة ووسائل متعددة أدت الى تطوير قابليات اللاعبين المتعلقة بالقوة المميزة بالسرعة، وحسب متابعة الباحثان للوحدات التدريبية للكثير من الأندية وجد ان هذه التمارين لا يتم التركيز عليها بشكل كبير في المناهج التدريبية، ويذكر (حسانين، 1995) " انه يجب أن يتميز العمل بالقدرة على التكرار لأكثر عدد ممكن كذلك المحافظة على مستوى الأداء خلال استمرار المباراة أو المنافسة، ويقع على الجهاز العصبي العبء الأكبر من القوة "

ولابد من الإشارة ان اغلب الواجبات الحركية والتنافسية للاعب كرة القدم تتطلب القوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها اللاعب لتدريبها كمقاومة كتلة الجسم والتصدي للمنافس وكذلك التحركات الهجومية والدفاعية، وعليه فأن تدريب القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم يجب أن يكون في ضوء ما تتطلبه اللعبة خلال المنافسة، لذا يمكن تدريب القوة المميزة بالسرعة عن طريق استخدام أنواع متعددة من التمرينات منها التمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة.

يتضح من الجدول (2) أن هناك تطورا ذا دلالة معنوية لمهارة التهديف لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك التطور إلى أن بناء التمرينات بأسلوب تبادل المراكز المعدة من قبله قد ارتكز على أسلوب علمي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث.

إذ تم الاعتماد على مبادئ علم التدريب في تشكيل الوحدات التدريبية المستخدمة والمتضمنة التمرينات بأسلوب تبادل المراكز والتي أدت الى تطوير المستوى من جراء ما حصل للاعبين من تكيف عن طريق استخدام التمرينات وهذا ما حققه الباحثان عن طريق استخدام التقنين للتمارين لا سيما بواسطة التحكم بالشدة التدريبية، حيث كانت التمرينات بأسلوب تبادل المراكز مشابهة لمواقف وحالات اللعب وهذا أدى الى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون اخطاء، اذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة امكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو افضل (راتب، 1997).

كما أن التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة له أثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء مهارة التهديف عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تتناسب طبيعة العينة، " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات (كامل، 1980).

ويرى الباحثان ان النتائج المعنوية التي ظهرت في علاقة القوة المميزة بالسرعة بالتهديف إلى طبيعة التمرينات التي استخدمها الباحث والتي من خلالها أزداد اللاعبين بمؤهلات بدنية ومهارية مما تسبب في الاستمرار بتحسين أدائهم بصورة جيدة.

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة والتي ادخلت في المنهج التدريبي للاعبين نادي الصناعة بكرة القدم الشباب والتي ساعدت على تطور عامل مهم من عوامل نجاح المباريات الا وهو الإمكانات البدنية والمهارية لدى اللاعبين والتي ستلعب دورا مهما في حسم نتيجة

المباراة ، كما أن التطور الحاصل في الصفات البدنية له اثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء المهارات عن طريق اختيار التدريب على تمارين خاصة تناسب طبيعة العينة، اذ ان تطوير المهارات يجب ان ترافقه عملية تطوير اللياقة البدنية، ويجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على أنهما جزءان لعملية واحدة ، اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات (مختار، 1994).

ويرى الباحث ان هذا التطور الحاصل نتيجة عملية التواصل بين اللاعبين والاتصال والترابط بين التمارين بأسلوب تبادل المراكز ونتيجة لاندفاعهم لمثل هكذا تمارين، التواصل والاتصال بين اعضاء الفريق يعتبر امرا مهما وضروريا لفريق يلعب كرة قدم بشكل متقدم، لاعبوا الفرق المحترفة وذات الخبرة يتحدثون دائما فيما بينهم اثناء سير اللعب (النمري، 2013).

الاستنتاجات:

استنتج الباحثان الى ان التمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة تعمل على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم، والتمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة تعمل على تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم، وهناك علاقة بين صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم، التمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة تعمل على خلق الأثارة والتشويق لدى اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية. واوصى الباحثان بالتأكيد على استخدام التمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة، وإجراء بحوث ودراسات باستخدام التمارين بأسلوب تبادل المراكز وفق المسافات المقطوعة على لعبة كرة القدم للساحات المكشوفة لمختلف الفئات العمرية والصالات، وتطبيق هذه التمارين على جميع فئات المنتخبات الوطنية بكرة القدم، والاستفادة من هذه الدراسة وجعلها ضمن مناهج التدريب في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

المصادر

- ابراهيم مفتي. (1998). التدريب الرياضي الحديث ، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل. (1980). تدريب السباحة الاسس النظرية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (1997). الأعداد النفسي لتدريب الناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- اميم سلمان. (2014). تأثير تدريبات البالستي في تطوير القوة الخاصة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم . بغداد: كلية التربية الرياضية.
- ثامر محسن، و موفق مجيد المولى. (1999). التمارين التطويرية بكرة القدم ط1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر .
- حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زهير قاسم الخشاب. (1999). كرة القدم ، ط2. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
- سامي الصفار. (1987). كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
- عبد القادر زينل. (1994). كرة القدم للناشئين. الاردن: مطبعة عبود.
- قاسم لزام. (2007). تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر .
- ايمان حسين علي. (1999). علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- كمال جميل الرضي. (1987). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مشعل عدي النمري. (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها. عمان: دار اسامة للنشر .
- مفتي ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي .
- هازا. (1990). اصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- واثق ناجي. (1995). الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم. بغداد: الشركة المركزية للطباعة.

الملاحق

الملحق (1) التمرينات المستخدمة

التمرين (1): الهدف من التمرين تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهدف

يتم التمرين على شكل مربع (20×20) م داخل الملعب مع (4) أهداف بارتفاع (50) سم وعرض (1) م ويوجد لاعبين اثنين امامهم عصا رشاقة، وعددها (5) وموانع عددها (4) بارتفاع (30) سم، وعلمان والجانب المعاكس من الجهة الاخرى يوجد لاعبين اثنين والأدوات نفسها، وتوجد كرة أمام كل مرمى، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون في كل جانب بالمرور بين عصا الرشاقة، وثم القفز من فوق الموانع، وبعد ذلك يتقاطع اللاعبون وينطلقوا من بين العلمين من كل جهة لداخل المربع بحيث يكون لكل لاعب كرة قدم، ليسددها على الهدف.

التمرين (2): الهدف من التمرين تطوير القوة المميزة بالسرعة والمناولة والتهدف

يتم التمرين على شكل مربع (20×20) م داخل الملعب مع (4) أهداف بارتفاع (50) سم وعرض (1) م ويوجد لاعبون امامهم سلم، وموانع عددها (4) وعلمان والجانب المعاكس من الجهة الأخرى يوجد لاعبون، والأدوات نفسها، وتوجد كرة أمام كل هدف وكرة اخرى بمنتصف المربع، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون في كل جانب بالمرور فوق السلم وثم القفز من فوق الموانع وبعد ذلك ينطلق اللاعبون ويتقاطعون فيما بينهم من بين العلمين من كل جهة وتقوم كل مجموعة بأخذ الكرة الموجودة أمام المرمى ومناولتها بين لاعبي المجموعة الواحدة (10) مناولات الى منتصف المربع والمجموعة التي تصل أولاً تستحوذ على الكرة الموجودة بالمنتصف ليصبح اللعب (2 ضد 2) أمام كل مرمى وكل مجموعة تهاجم، وتدافع عن المرمى.

التمرين (3) الهدف من التمرين تطوير القوة المميزة بالسرعة والتهدف

يتم التمرين على شكل مجموعتين أمام كل مجموعة موانع عددها (2) المسافة بينهما متر واحد وحلقات عدد (5)، وشواخص عدد (3) تكون بشكل خط مستقيم وتكون المسافة بين الشواخص خمسة امتار وبعد ذلك توجد كرة تبعد مسافة (15) متر عن المرمى، وعند سماع الصافرة ينطلق لاعب من كل مجموعة لعبور الموانع ومن ثم الحلقات، وبعد ذلك يجب على كل لاعب ان يمس الشاخص الثاني ومن ثم يعود ويمس الشاخص الأول وبعد ذلك يمس الشاخص الثالث ويعود للثاني، وبعد ذلك يتقاطع فيما بينهما وينطلق اللاعب الأسرع باتجاه الكرة الموجودة على مسافة (12) متر عن المرمى، ليسددها بوجود حارس المرمى.