

## بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة و علاقتها بمهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم

م.د. عمر مجيد اغا

١٤٣٩ هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث الى:

- التعرف على قيم بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة ومهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم.
- التعرف على نوع العلاقة بين بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة ومهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم

ان القياسات الجسمية تعد المرآة التي تعكس العلاقة بين شكل الجسم والقدرة على أداء وتسهم بصورة حيوية وفعالة في اختيار نوع التخصص الرياضي وفي توجيه العملية التدريبية بما يتفق مع الفروق الفردية استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي اما عينة البحث فيمثل لاعبي نادي أربيل الرياضي بكرة القدم لفئة المتقدمين للموسم ٢٠١٨ بالغ عددهم (٢٠) لاعبا عدى حراس المرمى وبعد استبعاد (٤) لاعبين بسبب اشتراكهم في التجربة الاستطلاعية بذلك بلغ حجم قيد الدراسة (١٦) لاعبا السفلي الباحث استمارة الاستبيان بتحديد القياسات الجسمية للأطراف للرجل الضاربة و وزعت على بعض المختصين في كرة القدم والاختبارات. وتم معالجة نتائج بوسائل الإحصائية توصل اليها الباحث الى اهم استنتاجات والتوصيات في نهاية البحث وهي:

- توجد علاقة إيجابية طردية دالة احصائية لطول الرجل الضاربة ومحيط الفخذ وطول الفخذ وطول القدم بمهارتي التهديف من الثبات و التهديف من الحركة لدى لاعبي نادي أربيل الرياضي بكرة القدم لفئة المتقدمين.
- يفضل عند اختيار اللاعبين لتنفيذ مهارة التهديف من الثبات والتهديف من الحركة لمسافات قريبة و بعيدة ان ينجز وبطول الرجلين.

## Abstract.

### Some Hitting Leg Anthropometric Measurements and Its Relationship With Scoring From standing and Moving Positions

The researcher aimed at identifying the values of some anthropometric measurement of the hitting leg and scoring skill from standing and moving positions as well as identifying the relationship between these measures and scoring skills from standing and moving positions. The researchers used the experimental method and the subjects were (16) players from Arbil club season 2018. The researcher designed a questioner that he distributed in the experts in soccer. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that there is a positive statistical relationship between leg length, thigh girth and length and foot length in scoring from standing and moving positions in advance soccer players from Arbil club. Finally the researcher recommended using players with long legs for scoring from standing and moving positions.

**Keywords:** hitting leg, anthropometric measurement, and soccer.

## ١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

### ١-١ مقدمة و أهمية البحث:

تعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة للاشتراك في ممارسة النشاط الرياضي تساعد تلك القياسات على أداء الحركة كما يتطلب الوصول الى المستويات الرياضية العالية صفات جسمية خاصة تساعد على أداء الأمثل للنشاط الممارس. لذا تعد فان القياسات الجسمية احدى الخصائص المهمة للوصول الى المستويات العالية في الأنشطة الرياضية. عموماً وفي كرة القدم خصوصاً، الأمر الذي دعا الى الاهتمام المباشر بالقياسات الجسمية اهتماما كبيرا لاهميتها في الأنشطة الرياضية والإبقاء بمتطلبات النشاط من الناحية البدنية فلعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب قياسات انثروبومترية الاتقان المهارات الأساسية مثل مهارة التهديف وغيرها من المهارات تؤكد (علاوي \_ ١٩٨٢: ١٩) ان كل مهارة حركية تتطلب نوعية خاصة من الخصائص المورفولوجية التي يجب توافرها لدى اللاعب فضلا عن العوامل المرتبطة بالتدريب التي تؤثر على الارتفاع بمستوى الأداء. كما أكد (Jensen1975). (المواصفات ذات الأهمية الخاصة اذ ان توفرها يعطي فرصة اكبر لأستيعاب الأداء الحركي السليم للمهارات) تؤكد (حسانين: ١٩٨٧)، ضرورة توافر الاجسام المناسبة كاحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضية المختلفة بالمدرّب منهما بلغت قدرته الفنية لن يستطيع ان بعد بطلا لا تتوفر فيه المناسبة لهذا النوع من النشاط الرياضي). لذا فقد احتلت القياسات الانثروبومترية (الجسمية) مكانا مهما في مجالات الرياضة المختلفة. فتمكن أهمية البحث في ضرورة زيادة الاهتمام باجراء دراسات القياسات الجسمية لوظيفتها المهمة و الفعالة في كرة القدم بصفة عامة وفي مراحل تحديد الإمكانات الفردية المطاطية لطبيعة نشاط رياضية مهارات التهديف بصفة خاصة وخاصة من الثبات اثناء ضربات حرة

مباشرة واثاء تحرك داخل الساحة مثل وجهة بالكرة او ركض بالكرة ثم التهديف مما يسهم في لوصول الى المستويات الرياضية العالية.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

على الرغم من التوفر الدراسات والبحوث التي تعني بلعبة كرة القدم فتوجد مشاكل متعددة لايد من دراستها والتوقف عندها من خلال البحوث العلمية. ان القياسات الانثروبومترية (الجسمية) تعد المرأة التي تعكس العلاقة بين شكل الجسم والقدرة المهاري وتسهم بصورة حيوية وفعالة في اختيار نوع التخصص الرياضي وفي توجيه العملية التدريبية بما يتفق مع الفروق الفردية ولتطور لعبة كرة القدم في الأونة الأخيرة وتطور الأساليب الهجومية والدفاعية يجب التعرف على النوع العلاقة الارتباطية بين بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة بمستوى مهارة التهديف بكرة القدم.

#### ٣-١ هدفا البحث:

١. التعرف على قيم بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة ومهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم.
٢. التعرف على نوع العلاقة بين بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة ومهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم.

#### ٤-١ فرض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة ومهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي أربيل الرياضي لفئة المتقدمين.
- ١-٥-١ المجال الزمني: مدة ١٠ / ٢٠١٨/٣ لغاية ٢٠١٨/٣/١٨.
- ١-٥-١ المجال المكاني: ملعب شهيد فرانسو هه ريرى.

#### ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

##### ١-٢ الدراسات النظرية:

##### ١-١-٢ القياسات الجسمية:

تعد القياسات الجسمية بانها (دراسة مقياس جسم الانسان وهذا يشمل الطول والوزن والجسم والمحيط ككل و أجزاء الجسم المختلفة). (الطالب، السامرائي، ١٩٨١) كما تعرف بانها (العلم الذي يقيس الجسم البشري واجزائي)، (Mathew، ١٩٧٨). وتعد القياسات الجسمية قاعدة أساسية في المجالات والحقول كافة ويمكن استخدامها لمقارنة الفروق

الفردية للاعبين وان المعلومات التي تزودها يمكن تحليلها إحصائية على أوجه التشابه والاختلاف وتوزيع الصفات الشخصية البدئية ضمن المجموعة (١٩٨٠: nenaje) سيد عبدالجواد نقلا عن ماتي روسن (كما ان القياس الجسمية تعد احد الأسس الرئيسية في عملية اختيار اللاعبين توجيههم وترشيد العملية التدريبية اذ يتطلب النشاط الرياضي مواصفات خاصة تتوافر لدى الممارس لهذا النشاط والتي يمكن من خلال تحقيق مستوى الإنجاز الرياضي. المطلوب (عبدالجواد والهادي ١٩٨٢) ان عملية الاختيار تعتمد على تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية و التي يتطلبها النشاط الرياضي أي تحديد المواصفات الدقيقة التي يجب توافرها في الفرد حتى تحقيق التفوق في نشاط معين ويمكن تحديد أغراض القياسات الجسمية على النمو الآتي:

- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة
- اكتشاف النسب لفئات العمر المختلفة.
- التأكيد من تأثير بعض العوامل مثل الحياة المدرسية ونوع العمل وطبيعة والممارس الرياضية في ثبات الجسم وتركيبه
- تعيب الصفات والخصائص الجسمية اللازمة للخدمة في بعض المجالات كالفوات المسلحة الشرطة.
- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي في ثبات الجسم وتركيبه.
- التعرف على الصفات والخصائص الجسمية بين الاخماس والسلالات المختلفة (رضوان، ١٩٩٧: ص ٤٠).

## ٢-١-٢ المهارة التهديف:

بعد التهديف من المهارات الأساسية التي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم وهو احدى المهارات المهمة في اللعب الهجومي فهو يترجم جميع الحركات الهجومية التي يقوم بها اللاعبون في مرمى الخصم فأجادة التهديف ودقته عامل أساسي في امرار الأهداف والتحديد في لعبة كرة القدم هو ادخال الكرة في مرمى وان الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب ان تخدم هذا الهدف لتسجيل اكبر عدد من الأهداف فضلا عن المقارنة المنضمة التي يبديها الخصوم (محسن والصفار: ١٩٨٩).

## ٢-٢ الدراسات السابقة

- دراسة مكي محمود الراوي ١٩٨٩.

(بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر، اللياقة البدنية لدى اللاعب كرة القدم)

○ هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم استخدم الباحث المنهج الوصفي بملائمته مع طبيعة المشكله اما عينة البحث المتمثل بلاعبي اندية المنطقة الشمالية بلغ عددهم (٩٥) لاعبا من (٦) اندية وقد استخدم الباحث (١٤) قياسا

جسمياً (١٣) اختباراً بدنياً وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات في

النهاية البحث وهي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبية معنوية بين محيط الصدر وعرضه ومرونة والسرعة الانتقالية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبية معنوية بين الطول من الجلوس ومحيط الوركين نسبة الشحوم ومطاوله السرعة.

### ٣- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

#### ١-٣ المنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لمناسبة مع طبيعة المشكلة.

#### ٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار لاعبي نادي أربيل الرياضي بكرة القدم لفئة المتقدمين بطريقة عمدية بلغ عددهم (٢٠) لاعباً وبعد استبعاد حراس مرمى. واستبعد (٤) لاعبين بسبب اشتراكهم في التجربة الاستطلاعية وبذلك بلغ حجم العينة قيد دراسة (١٦) لاعباً.

#### ٣-٣ الأدوات ووسائل جمع البيانات:

- شريط قياس.
- عدد كرات القدم.
- كيج.
- ساعة توقيت.
- جهاز قياس الأطراف السفلى.
- المصادر العربية والأجنبية.
- الوسائل الإحصائية.
- الاستمارة الاستبيان.
- التجربة الاستطلاعية.
- المقابلة الشخصية.

### ٣-٤ تحديد القياسات الجسمية:

قام الباحث باعداد استمارة استبيان لاجل تحديد القياسات الجسمية للرجل الضاربة بشكل إيجابي من المصادر العربية والعلمية وعرضها على بعض المخصين\* في مجال كرة القدم والمجالات الأخرى بشأن تحديد بعض القياسات الجسمية انطب للرجل الضاربة ملحق رقم (١) ويعد توزيعها وجمعها واكد اغليبتهم صلاحية القياسات الجسمية الآتية:

- طول الرجل.
- طول الفخذ.
- طول الساق.
- طول القدم.
- محيط الفخذ.
- محيط الساق (احسانين: ١٩٩٨) (احمد خاطر علي البيك، ١٩٧٨).

### ٣-٥ اختبار المهارة التهديف:

- استخدم اختبار المهاري المستخدم في البحث من المصادر العربية والعلمية.
- التهديف من الثبات.... محمد خضر أسمر ١٩٨٨ كما موضح في ملحق رقم ٢.
  - التهديف من الحركة... جميل خضر علي. ٢٠٠٤ كما موضح في ملحق رقم ٣.

### ٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي نادي أربيل الرياضي البالغ عددهم (٤) لاعبين من نفس المجتمع واختير وبشكل عنواني بتاريخ ١٠/٣/٢٠١٨ وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وبمساعدة الفريق العمل\* وكان الهدف من التجربة.

#### \* المخصين:

- ا. د صفاء الدين طه محمد علي كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل
- ا. د سامان حمد سلمان كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل
- ا.م.د عثمان مصطفى عثمان كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل
- ا.م.د نسرين بهجت كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل
- ا.م.د سرتيب عمر عولا كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل

#### \* فريق العمل:

- طه قادر... دكتورا كلية التربية الرياضية / معهد اعداد المعلمين.
- شوان مجيد بکلوريوس كلية التربية الرياضية.

١. التعرف على مدى استجابة العينة على أداء الاختبارات.

٢. الوصول الى افضل الوسائل التي تخدم البحث.

٣. الوصول الى معرفة البدائل اللازمة.

### ٧-٣ التجربة النهائية (الرئيسية):

بعد أسبوع من التجربة الاستطلاعية قام الباحث باجراء التجربة النهائية بتاريخ ١٧-١٨/٣/٢٠١٨ وكان اليوم الأول تحديد القياسات الجسمية للأطراف السفلى والقدم الثابت للاختبارين المهاري.

### ٨-٣ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسط (بيرسون). التكريري، والعبيدي، ١٩٩٦.

### ٤- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

بعد حصول الباحث على النتائج الخاصة بالقياسات الجسمية للرجل الضاربة بمهارة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم لابد من اجراء التحليل الاحصائي ومن ثم مناقشة نتائجه وكما يتبين فيما يأتي.

#### جدول (١)

يبين علاقة الارتباط بعض القياسات الجسمية للرجل الضاربة بمهارة التهديف من الثبات والحركة وقيمة (ر) الجدولية والمحسبة والدلالة الإحصائية للاعبين نادي أربيل الرياضي لفئة المتقدمين.

ت	بعض القياسات الجسمية	التهديف من الثبات	التهديف من الحركة	(ر) الجدولية	الدلالة إحصائية
١	طول الرجل	١,٨١	٠,٨٩	٠,٤٦	معنوي
٢	طول الساق	٠,٣٢	٠,١٢	٠,٤٦	غير معنوي
٣	طول الفخذ	٠,٩٨	٠,٨٣	٠,٤٦	معنوي
٤	طول القدم	٠,٧٣	٠,٦٣	٠,٤٦	معنوي
٥	محيط الفخذ	٠,٩٧	٠,٨٨	٠,٤٦	معنوي
٦	محيط الساق	٠,٢١	٠,١٨	٠,٤٦	غير معنوي

درجة الحرية عند المستوى خطأ ٠.١٦ - ٢ = ١٤

يتصح من جدول رقم (١) مما يأتي:

- وجود ارتباط دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ بين طول الرجل الكلي ومهارة التهديد من الثبات والحركة، إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة على التوالي (١,٨١ - ٠,٨٩) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية حين بلغت ٠,٤٦. ويعزو الباحث ذلك الى اعتماد في التصويب على مرجحة الرجل فكلما زاد طول الرجلين زادت القوة الناتجة وبالتالي تزداد قوة ويتمثل طول الرجلين في ارتفاع مركز ثقل اللاعب وهذا يمكنه من الوثب للاعب على كمت مساحة الخطوة التي يخطوها وتساعد في عملية الارتكاز مما يتبع له فرصة اكبر في الأداء المهاري وهنا لا بد من ان نشير الى الدقة في التصويب وعلاقتها بالطول الكلي وطول الرجلين فالدقة تعتمد الأمور المهمة اللازمة في حالة تقدير مسافة التصويب وهي تتطلب ان يكون لدى اللاعب ادراك تام للمسافة التي يصب منها وان تتنافس القوة المبذولة مع هذه المسافة في حالة التصويب واكد ذلك (حسانين: ١٩٨٨ - ص ١٠) الى ان أهمية الدقة في الأنشطة الرياضية التي تتوقف إصابة الهدف وفي هذا المجال اكد (مورها وس ملير، ١٩٧١: ص ١٠) ان اختلاف طول العظام هو تحديد صلاحية او قصور عمل روافع الجسم التي تلعب دورا كبيرا في المسابقات الرياضية المختلفة ولعل وجود علاقة ترجع الى ما يميز هذه المهارات من أداء يتطلب قوة عظمية كبيرة.
- وجود ارتباط ذي دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لطول الفخذ ومحيط الفخذ بمهارة التهديد من الثبات والحركة إذ بلغت قيمة (ر) المنتسبة على التوالي (٠,٩٨ - ٠,٨٣ - ٠,٩٧ - ٠,٨٨) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية وهي (٠,٤٦) ويعزو الباحث ذلك الى ان طول الفخذ و المحيط الفخذ الكبير في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بمهارة التهديد من الثبات والحركة يمتلكون قوة اكبر قياسا الى احجامهم بالنسبة مما يساعدهم على التخلص من أداء التصويب من مسافات بعيدة.
- وجود ارتباط ذي دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ بين طول القدم ومهارة التهديد من الثبات والتهديد من الحركة إذ بلغت قيمة (ر) وهي على التوالي (٠,٧٣ - ٠,٦٣) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية وهي ٠,٤٦ ويعزو الباحث ذلك الى انه كما زاد طول القدم اللاعب تمكن اللاعب من التحكم في الكرة و السيطرة عليها فالمهارات الهجومية بالكرة تبدأ بالأخماد او تحكم فيها كما تساعد في عملية التصويب الذي يعتمد على دورانه اغارة وكذلك طول القدم يساعد اللاعب في فكلما زاد طول القدم زادت المساحة التي يقف عليها وتساعد في الاتزان، والاتزان من الصفات المطلوبة للأداء المهاري.
- عدم وجود ارتباط ذي دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ بين طول الساق ومحيط الساق بمهارة التهديد من الثبات والتهديد من الحركة إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة على التوالي (٠,٣٢ - ٠,١٢ - ٠,٢١ - ٠,١٨) وهي اصغر من قيمة (ر) الجدولية ويعزو الباحث لسبب ذلك الى ان طول الساق ومحيط الساق قد يحتاج الى تدريبات لتقوية العضلات العاملة على هذا الطرف مما يسهم في ارتفاع مستوى اللاعبين وقدرتهم على التصويب.

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. توجد علاقة إيجابية طردية داله احائية لطول الرجل الضاربة ومحيط الفخذ وطول الفخذ وطول القدم بمهارة التهديف من الثبات بكرة القدم لدى لاعبي نادي أربيل الرياضي.
٢. توجد علاقة إيجابية طردية داله إحصائية لطول الرجل وطول القدم ومحيط الفخذ وطول الفخذ بمهارة التهديف من الحركة بكرة القدم لدى لاعب نادي أربيل الرياضي.
٣. عدم وجود علاقة إيجابية طردية دالة إحصائية بين طول الساق ومحيط الساق بمهاتي التهديف من الثبات والتهديف من الحركة بكرة القدم.

### ٢-٥ التوصيات:

١. يفضل عند اختيار اللاعبين لتنفيذ مهارة التهديف المسافات قريبة وبعيدة ان يتميز وبطول الرجلين.
٢. يفضل لكل المدرب ان يهتم بقياسات الجسمية اثناء الوحدات التدريبية لتطبيق المهارات الأساسية.
٣. يوصى الباحث باجراء دراسة مماثلة على بعض المهارات الأساسية الأخرى المرتبطة بالقياسات الجسمية المختصة بالبحث.
٤. يوصى الباحث باجراء دراسة مماثلة على لاعبي فئات العمرية الأخرى.

## المصادر.

١. اسمر، محمد خضر (١٩٩٨) اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢. الديك، علي فهمي (١٩٨٠) دراسة مقارنة لبعض القياسات الانثروبومترية عند سباحي المستوى العالمي وسباحي المملكة العربية السعودية في سباحة المسافات الطويلة، المجلة الثالث. عدد ٢، دراسات وبحوث جامعة حلوان.
٣. التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، محمد حسين (١٩٩٦) التطبيقات الإحصائية في المجال التربية الرياضية، دار المعارف للطباعة والنشر جامعة الموصل.
٤. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٨) التقويم والقياسات في التربية الرياضية، ط ٣، دار المعارف مصر.

٥. حسنين، محمد صبحي (١٩٨٧) التقويم والقياسات في التربية الرياضية، ج ٢، دار الفكر العربي (القاهرة) مصر.

٦. خاطر، احمد و محمد و البيك، علي فهمي (١٩٨٧) القياسات في المجال الرياضي ط ٤، دار المعارف مصر.

٧. الراوي، مكي محمود (١٩٨٩) بعض القياسات وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.

٨. رضوان، محمد نصرالدين (١٩٩٧) المنهج في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٩. الطالب، نزار مجيد و السامرائي، محمود (١٩٨١) مبادي الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.

١٠. عبد الخالق، عصام (١٩٩٠) التدريب الرياضي بين نظرياته وتطبيقات. ط ٥، دار الفكر العربي.

١١. خوشناو، جميل خضر (٢٠٠٨)، تأثير تمارين المهارات الحركية على بعض المتميزات البدنية بكرة القدم، بحث منشور جامعة صلاح الدين، عدد ٢٠، ٢٠٠٩.

١٢. عبدالجواد، سيد و الشهادي، على (١٩٨٢) مقارنة بين الخصائص الانثروبومترية و البدنية لمدرس اعدادية البنين في بعض الألعاب الفردية، والألعاب و جمباز و سباحة، المؤتمر العلمي الثالث. الدراسات والبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٣. علاوي، محمد حسن (١٩٨٨) علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ج ٣، القاهرة.

١٤. محسن، ثامر و الصفار، سامي (١٩٨٨) كرة القدم الفن، مطبعة جامعة الموصل.

15. Gerson R conal fisher (1975) scienti fc. basis of AthlieccondisioingCEA.

16. Mothew (1979) physiobgy of Exevcis. Saint Ionis the C.V mosbycompany.

17. Malina (1976) physical Activity and prefrmaxe in an Athropological.

18. More house and millev (1971) physiology of Exercies Saint louis the C.V mossby company.



ملحق رقم (٢)

الاختبار المهاري (الدقة التصويب من الثبات)

- هدفت الاختبار: قياس دقة التهديف
- الأدوات اللازمة، ملعب كرة القدم، كرات القدم عدد، ١٠ شريط القياس لتعين المنطقة التهديف.
- إجراءات الاختبار توضع (١٠) كرات القدم في أماكن مختلفة على خط الجراء و داخله هو موضع في الشكل الأدنى اذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤثر اليها من الاختبار وحسب أهميتها.
- ✓ يبدأ الاختبار من اغارة رقم (١) وينتهي في اغارة رقم (١٠).
- ✓ لاتعد محاوله صحيحة في حاله عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في كل جهة