

تأثير تمارين خاصة (FOOT WORK) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات
الاساسية لكرة القدم بأعمار (16-18)

هشام حمدان عباس الشمري⁽¹⁾، عبدالله غازي حمدان الشمري⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2019/12/19)، تأريخ قبول النشر (2020/1/14).

المستخلص

هدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة (Foot Work) بكرة القدم بأعمار (16-18) سنة، والتعرف على تأثير هذه التمارينات الخاصة في التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاخماد) بأعمار (16-18) سنة، وقام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، على عينة من لاعبي نادي الشرطة بأعمار (16-18) سنة، وعددهم (16)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة متكون من (8) لاعبين، وقام الباحثان بتحديد القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة) واختباراتها وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاخماد) واختباراتها، وقام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي على عينة البحث، وبعدها قام مدرب الفريق ومساعدته وتحت اشراف الباحثان بتنفيذ التمارينات الخاصة (Foot Work)، والتي شملت (8) تمارين (اربع تمارين سلم واربعة تمارين تحكم بالكرة) ويتم تطبيق هذه التمارين لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) مرات في الاسبوع، توصل الباحثان الى النتائج وهي إنَّ التمارينات الخاصة (Foot Work) كانت ذو فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاخماد) للمجموعة التجريبية، وإنَّ المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب كان ذو فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاخماد) للمجموعة الضابطة، وإنَّ التمارينات الخاصة (Foot Work) كان اكثر فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاخماد) ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: (Foot Work)، السرعة الحركية، كرة القدم.

ABSTRACT

The effect of special exercises for (Foot Work) on developing some basic motor and soccer skills, ages (16-18) years

The aim of the research is to prepare special exercises (Foot Work) for football with ages (16-18 years), and to identify the effect of special exercises (Foot Work) on compatibility and agility and some basic skills of football (handling, rolling, quenching) with ages (16- 18) years, and the researchers used the experimental approach with the two experimental and control groups with pre and post testing, on a sample of police club players aged (16-18) years, numbering (16), and they were divided into two groups, each group consists of (8) players, The researchers identified the kinetic abilities (compatibility, agility) and its tests and some basic skills of football (manna) He, rolling, damping) and their tests, and the researchers conducted the pre-test on the research sample, after which the team coach and his assistant and under the supervision of the researchers carried out special exercises (Foot Work), which included (8) exercises (four graduated exercises and four ball control exercises) These exercises are applied for a period of (8) weeks and at the rate of (3) times per week, the researchers reached the results, namely that the special exercises (Foot Work) were effective in developing the motor capabilities (compatibility, agility), and some basic football skills (handling, Rolling, damping) for the experimental group, and the approach is My training prepared by the coach was effective in developing motor capabilities (compatibility, agility), and some basic football skills (handling, rolling, damping) for the control group, and special exercises (Foot Work) were more effective in effective in developing Motor abilities (compatibility, agility), and some basic football skills (handling, rolling, dousing) in favor of the experimental group.

Key words: *Foot Work, kinetic speed, soccer*

(1) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (muhaimn201522@yahoo.com)

Husham Hamdan Abbas, Prof (P.HD), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (muhaimn201522@yahoo.com).

(2) بكالوريوس تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (abdullah.g@cope.uobaghdad.edu.iq)
Abdullah Ghazi Hamdan, Bachelor of Physical Education, University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (abdullah.g@cope.uobaghdad.edu.iq). (+9647734217154)

المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم هي الأكثر إثارة وتشويقاً واهتماماً، والذي يعود إلى طبيعة هذه اللعبة وتعدد مهاراتها وتكامل وترابط جوانبها البدنية والمهارية والخطية والنفسية مما جعل من مبارياتها محط أنظار الملايين وممتعة للشعوب، وإن المهارات الأساسية في كرة القدم هي العامل المهم لتنفيذ خطط اللعب وحسم المباريات كما إن هذه المهارات هي عماد الأداء في هذه اللعبة وبدون إجادتها تصبح مهمة تنفيذ الخطط غاية في الصعوبة.

اذ ان الطابع الذي يميز لعبة كرة القدم الحديثة هو الايقاع السريع في الاداء سواء بالكرة او بدونها، اذ ان متطلبات هذه اللعبة فرضت على اللاعبين داخل الملعب جملة من الامور ترتبط ارتباطاً كبيراً بالسرعة، فالتحرك لأخذ الفراغ والانطلاقات المتعددة التي يقوم بها اللاعب داخل الملعب وسرعة تغيير الاتجاه ورد الفعل، مما يتطلب مستوى عالي من التوافق والرشاقة في الاداء، وان سرعة اداء اللاعب للمهارات الاساسية من مميزات اللاعب الجيد، وعليه فالأداء الصحيح للمهارات في كرة القدم وبسرعة عالية يساهم في انجاح الهجوم وتسجيل الاهداف في مرمى المنافس وتعد مهارات (المناولة، والدرجة، والاحماد) هي الأكثر شيوعاً في زمن المباراة عند اللاعبين، وان المهتمين بها من مدربين وأكاديميين في بحث متواصل وسعي دؤوب للارتقاء بهذه المهارات والوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتمتعة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ومن هنا جاء اهتمام اصحاب الخبرة والاختصاص بأن يفكروا في افضل الاساليب والطرائق التي تُسهم في تطوير هذه المهارات ورفع مستوياتها، ومن هنا تجلت اهمية البحث في اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالكرة وبدون كرة باستخدام السلم والشواخص لتطوير التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية (المناولة، والدرجة، والاحماد) بكرة القدم بأعمار (16-18) سنة.

ومن خلال ملاحظة الباحثان كونهما من مدرسين مادة كرة القدم واهتمامهما بهذه اللعبة، وجدا بانه معظم الدراسات السابقة لم تستخدم هذا النوع من التمرينات الخاصة بالرشاقة والتوافق والتحكم بالكرة (Foot Work)، والتعرف على تأثيرها على التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاحماد)، وهدف البحث الى:

- اعداد تمرينات خاصة (Foot Work) بكرة القدم بأعمار (16-18) سنة.
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة (Foot Work) في التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاحماد) بأعمار (16-18) سنة.

وفرض البحث الى:

- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاحماد) بأعمار (16-18) سنة.
- هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاحماد) بأعمار (16-18) سنة.

الطريقة والادوات:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة، واختيار لاعبي نادي الشرطة بأعمار (16-18) سنة بصورة عمدية، وعددهم (16) وذلك لإبداء المدرب واللاعبين استعدادهم لتطبيق التمرينات الخاصة (Foot Work)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة مكون من (8) لاعبين، وقام الباحثان بالاعتماد على المصادر العلمية والمراجع المختصة بكرة القدم والتعلم الحركي لاختيار القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم وتم اختيار (الرشاقة، والتوافق) كأهم القدرات الحركية،

واختيار (المناوله، والدرجة، والاحماد) كأهم المهارات الاساسية بكرة القدم التي تؤثر فيها هذه التمارين، وان المجموعة التجريبية قامت بتطبيق التمرينات الخاصة (Foot Work)، اما المجموعة الضابطة فتستمر على بتطبيق مفردات المنهج التدريبي للمدرب.

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ
	س	ع	س	ع		
التوافق	10.41	1.56	10.96	1.88	0.71	0.481
الرشاقة	32.99	2.56	31.68	3.07	1.056	0.789
المناوله	10.33	0.17	10.93	0.97	2	1.358
الدرجة	20.9	0.94	20.42	0.54	1.40	3.45
الاحماد	5.4	0.51	5.5	0.52	0.43	2.36

من الجدول (1) يبين: عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق والرشاقة وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناوله، والدرجة، والاحماد) قيد البحث كلها، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث كلها في الاختبار القلبي.

وقام الباحثان بتحديد القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة) وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناوله، والدرجة، والاحماد)، وبعد تحديد اهم القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم، قام الباحثان باختيار الاختبارات الحركية وهي اختبار الدوائر المرقمة (حياوي و اخرون ، 1987، 17) لقياس التوافق، واختبار الركض بين الشواخص (خريط ، 1989، 155) لقياس الرشاقة، اما بالنسبة للمهارات الاساسية بكرة القدم فكانت الاختبارات هي المناوله على الجدار لمدة (20) ثانية (المؤمن ، 2001، 71) لقياس المناوله، اختبار الدرجة بالكرة بين 10 شواخص (سعد، 2001، 203) لقياس الدرجة، واختبار قياس إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها (العزاوي ، 1981، 65) لقياس الاحماد، وقام الباحثان باجراء الاختبار القلبي بتاريخ 2019/7/3 المصادف يوم الاربعاء على عينة البحث، وبعدها قام مدرب الفريق ومساعدته وتحت اشراف الباحثان بتنفيذ التمرينات الخاصة (Foot Work) الذي اعدده الباحثان بتاريخ 2019/7/6 المصادف يوم السبت ، والتي شملت (8) تمارين (اربع تمارين مدرج واربعه تمارين تحكم بالكرة) يتم تغيير هذه التمارين كل اربعة اسابيع، ويتم تطبيق هذه التمارين لمدة (8) اسابيع وواقع (3) مرات في الاسبوع (السبت، والاثنين، والاربعاء، أي تم تطبيق التمرينات (24) مرة وكانت مدة تطبيق كل تمرين (1) دقيقة، والراحة بين التمارين لمدة (30) ثانية ويتكرر (3) مرات، والذي انتهى بتاريخ 2019/8/28 يوم الأربعاء، وكانت التمرينات تشمل:

أولاً/ تمرينات السلام:

1. الوقوف امام السلم وادخال القدم اليمين ثم اليسار الى داخل السلم والانتقال الى السلم الاخر بالقدم اليمين ثم اليسار لحين نهاية السلام.
2. الوقوف بصورة مائلة ثم ادخال القدم اليمين الى السلم وتتبعها اليسار الى السلم بصورة متعاقبة لحين نهاية السلم ثم الدوران الى الجهة الاخرى لإدخال القدم اليسار ثم تتبعها اليمين وللنهاية، ويستمر التمرين لنهاية الوقت.
3. الوقوف امام السلم وادخال القدم اليمين الى داخل السلم وتتبعها القدم اليسار ثم الانتقال الى خارج السلم على جهة اليمين بالقدم اليمين وارجاع الى المربع ثم اخراج القدم اليسار الى خارج السلم الى جهة اليسار وارجاعها الى السلم ثم الانتقال الى المربع الثاني ويستمر الاداء الى نهاية السلام.

4. الوقوف والسلم خلف الظهر وادخال القدم اليمين الى داخل السلم وتتبعها القدم اليسار ثم الانتقال الى خارج السلم على جهة اليمين بالقدم اليمين وارجاع الى المربع ثم اخراج القدم اليسار الى خارج السلم الى جهة اليسار وارجاعها الى السلم ثم الانتقال الى المربع الثاني ويستمر الاداء الى نهاية السلاسل.
5. الوقوف بجانب السلم والقدم اليسار بجانب السلم المتكون من عشر سلاسل، وعند الصافرة يبدأ بتطبيق التمرين بالتحرك الى الامام وادخال القدم اليسار الى السلم واخرجها ثم الانتقال الى الاخر وعند نهاية السلم ينتقل الى الجهة اليمين لادخال القدم اليمين وهكذا لحين نهاية الوقت.
6. الوقوف امام السلم ادخال القدمين الى المربع واخرجهما الى الجانبين اليمين واليسار ثم القفز الى المربع الثاني وهكذا لحين نهاية السلم.
7. الوقوف بجانب السلم وادخال القدم اليمين ثم اليسار الى السلم ثم اخراج اليمين ثم القدم اليسار والانتقال الى المربع الاخر ولنهاء السلم.
8. الوقوف بصورة مائلة والسلم الى جهة القدم اليمين وادخال القدم اليمين الى المربع ثم القدم اليسار الى المربع الاخر ليحدث تقاطع في القدمين وهكذا لنهاية السلم، ثم الوقوف بالجهة المعاكسة.

ثانياً/ تمارين التحكم بالكرة:

1. الوقوف امام شاخص ودفع الكرة بالقدم اليمين الى الجهة اليمين وارجاعها بنفس القدم وتحويلها الى جهة اليسار ودفعها بالرجل اليسار وارجاعها.
 2. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص مسافة 50 سنتيمتر والدرجة بالكرة بين الشواخص بالقدم اليمين، وتكون بضربتين واحدة بخارج القدم الى خارج الشاخص والثانية بداخل القدم لدخالها بين الشواخص.
 3. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص مسافة 50 سنتيمتر والدرجة بالكرة بين الشواخص بالقدم اليسار، وتكون بضربتين واحدة بخارج القدم الى خارج الشاخص والثانية بداخل القدم لدخالها بين الشواخص.
 4. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص مسافة 50 سنتيمتر والدرجة بالكرة بين الشواخص بخارج القدم اليمين الى جهة اليمين وبخارج القدم اليسار الى جهة اليسار بين الشواخص، ويتكون بضربتين.
 5. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص مسافة 50 سنتيمتر والدرجة بالكرة بين الشواخص بداخل القدم اليمين الى جهة اليسار وبداخل القدم اليسار الى جهة اليمين بين الشواخص، وتكون بضربتين.
 6. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص مسافة 50 سنتيمتر والدرجة بالكرة بين الشواخص بخارج القدم اليمين الى جهة اليمين والى الداخل بتدوير الكرة باسفل القدم الى جهة اليسار بين الشواخص، ومن ثم ايقافها بالقدم اليسار وتدوير الكرة بالقدم اليسار الى الجهة اليمين، ويتكون بضربتين.
 7. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص (50) سنتيمتر، والوقوف بصورة موازية للشواخص وادخال الكرة بين الشواخص بالقدم اليمين وسحبها بنفس القدم ثم الانتقال الى الشاخص الاخر وهكذا لحين نهاية الشواخص.
 8. وضع عشر شواخص والمسافة بين كل شاخص (50) سنتيمتر، والوقوف بصورة موازية للشواخص وادخال الكرة بين الشواخص بالقدم اليسار وسحبها بنفس القدم ثم الانتقال الى الشاخص الاخر وهكذا لحين نهاية الشواخص.
- وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة، قام الباحثان باجراء الاختبار البعدي في اليوم السبت المصادف 2019/8/31 وبالاسلوب نفسه الذي تمت فيه اجراء الاختبار القبلي وبالمكان نفسه، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) لاستخراج القوانين الاتية: الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) للعينات المترابطة واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

النتائج:

الجدول (2) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي في

متغيرات البحث

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
	س	ع	س	ع
التوافق	10.41	1.56	9.23	1.18
الرشاقة	32.99	2.56	28.69	2.86
المناولة	10,33	0,17	13,43	1,55
الدحرجة	20.9	0.94	19.8	0.42
الاخماد	5.4	0.51	8.5	0.48

الجدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي

والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ
التوافق	1.17	0.56	6.53	0.000
الرشاقة	4.29	1.46	9.26	0.000
المناولة	3.10	1.365	3,80	0.000
الدحرجة	1.1	0.586	3.962	0.000
الاخماد	3.1	0.789	4.125	0.000

درجة الحرية (7=1-8).

الجدول (4) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي في

متغيرات البحث

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
	س	ع	س	ع
التوافق	10.96	1.88	10.82	1.85
الرشاقة	31.68	3.07	31.53	3.03
المناولة	10,93	0,97	12,22	0,74
الدحرجة	20.42	0.54	20.2	0.42
الاخماد	5.5	0.52	6.3	1.63

الجدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ
التوافق	0.14	0.10	4.22	0.002
الرشاقة	.150	.120	4.05	0.003
المنافسة	1.29	0.698	2,75	0.046
الدخلة	0.18	0.056	1.568	0.957
الاحكام	0.80	0.365	1.789	0.842

درجة الحرية (7=1-8).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث في الإختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ
	س	ع	س	ع		
التوافق	9.23	1.18	10.82	1.85	2.28	0.034
الرشاقة	28.69	22.86	31.53	3.03	2.14	0.046
المنافسة	13,43	1,55	12,22	0,74	2.635	0.035
الدخلة	19.8	0.42	20.2	0.42	2.17	0.000
الاحكام	8.5	0.48	6.3	1.63	4.08	0.000

درجة الحرية (16=2-8+8).

المناقشة:

يتبين من خلال الجدول (3) بان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المنافسة، والدخلة، والاحكام)، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية التمرينات الخاصة (Foot Work) والتي عملت على تطوير هذه القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم، اذ ان طبيعة التمرينات المعدة بالاضافة الى التكرارات المقننة التي تهدف الى تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم، بالاضافة الى تمارين (Foot Work)

ويتبين من خلال الجدول (5) بان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المنافسة) ولم تظهر هناك فروق معنوية في (الدخلة، والاحكام)، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والتكرارات المستخدمة والتي تهدف الى تطوير هذه القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم، اذ من المؤكد بان التمارين التي كانت تعطى

من قبل المدرب معدة بصورة صحيحة لخبرته في انتقاء التمارين، إذ ان " نوعية التمرين ويعني الكيفية التي يؤدي فيها التمرين ويعتمد على الدافع والاعادة وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئة التمرين وحالاته، إذ ان لهذه المفاهيم اهدافاً وهي التغير الحاصل والواضح في شكل واداء الحركة للتوصل الى مستوى متقدم في الاداء والسيطرة او التحكم في الاداء (لزام، 2012، 118) ويعزو الباحثان سبب عدم وجود فروق معنوية في (الدرجة، والاختام) وذلك لان المدرب لم يركز في تمارينه الى تطوير هذه القدرات، ولم يستخدم تمارين مركبة لتطوير هذه المهارات.

ويبين من خلال الجدول (6) بان هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاختام) ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية التمرينات الخاصة (Foot Work) والتي ادت الى تطوير هذه القدرات بصورة اكبر من التمارين الاعتيادية لصعوبة هذه التمارين وما تتطلبه من قدرات حركية في التحكم بأجزاء الجسم بالإضافة الى التحكم بالكرة، مما يضيف عبء على الدماغ في التحكم بكل هذه المتغيرات والسيطرة عليها لأداء الحركة بصورة صحيحة. توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- إنّ التمرينات الخاصة (Foot Work) كانت ذو فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاختام) للمجموعة التجريبية.
- إنّ المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب كان ذو فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاختام) للمجموعة الضابطة.
- إنّ التمرينات الخاصة (Foot Work) كان اكثر فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم (المناولة، والدرجة، والاختام) ولصالح المجموعة التجريبية.

واوصى الباحثان بـ:

1. ضرورة استخدام التمرينات الخاصة (Foot Work) لتطوير القدرات الحركية (التوافق، والرشاقة)، وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم وخصوصاً في فترة الاعداد.
2. استخدام التمرينات الخاصة (Foot Work) في العاب اخرى مثل (كرة القدم الشاطئية وكرة قدم الصالات) .

المصادر

- حسام سعيد المؤمن . (2001). منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم. جامعة بغداد. بغداد، العراق: كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- حسين حياوي ، و اخرون . (1987). مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة. عمان: دار الامل للنشر و التوزيع.
- ريسان خريبط . (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية (المجلد الاول) . بغداد : مطابع التعليم العالي.
- فرات جبار سعد. (2001). تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم. اطروحة دكتوراه، 203. العراق: كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.
- قاسم لزام . (2012). موضوعات في التعلم الحركي. بغداد: دار البراق للطباعة و النشر.
- قحطان جليل العزاوي . (1981). تحديد مستويات لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير، 65. بغداد، العراق: جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.