

مساهمة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمهارة الدرجة بكرة القدم للصالات

امير احمد ياسر مجدي
جامعة القاسم الخضراء

Corresponding Author: ameerahmadyasir1990@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: 03 Feb
Accepted: 15 Mar
Volume: 3
Issue: 2

ABSTRACT

المخلص

تعد كرة القدم من الألعاب التي اعتمدت على استخدام الأساليب العلمية والتربوية الحديثة لتعلم وإتقان الجوانب البدنية والمهارية، الأمر الذي يتطلب من المربين والمدربين الإلمام بأحدث الطرائق والأساليب التعليمية التي تسهم في تطوير مستوى اللاعبين. ومن الأساليب الحديثة المستخدمة التمرينات بأسلوب تمارين اللعب، والتي أثبتت فاعليتها في تطوير المهارات الأساسية. وتكمن أهمية البحث في إعداد مجموعة تمرينات مقترحة تسهم في تطوير القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. وتتمثل مشكلة البحث في وجود ضعف واضح في القدرات الحركية لدى لاعبي كرة القدم للصالات، مما ينعكس سلباً على أداء مهارة الدرجة بالكرة والاستفادة منها في حسم بعض المباريات، فضلاً عن وجود فروق فردية بين اللاعبين من حيث الموهبة والقدرة الحركية. ويهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة، وكذلك العلاقة بين التوافق الحركي ومهارة الدرجة لدى لاعبي كرة القدم للصالات، إضافة إلى تحديد نسبة مساهمة كل من الرشاقة والتوافق في أداء هذه المهارة. وافترض البحث وجود علاقات ارتباط موجبة ونسب مساهمة بين القدرات الحركية ومهارة الدرجة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على (10) لاعبين من شباب نادي البلدي بكرة القدم للصالات. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الدرجة، مع تفوق نسبة مساهمة الرشاقة على التوافق. وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات الرشاقة والتوافق وربطها بمهارة الدرجة، وإجراء الاختبارات الدورية لمتابعة تطور القدرات البدنية والمهارية، فضلاً عن إجراء دراسات أخرى على قدرات بدنية مختلفة للاعبين كرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: القدرات الحركية، مهارة الدرجة، كرة القدم للصالات.

Abstract

Football is one of the sports that relies on modern scientific and educational methods to learn and master physical and technical aspects, which requires educators and coaches to be familiar with the latest instructional approaches that contribute to improving players' performance. One of the modern approaches used is training through game-based exercises, which has proven effective in developing basic skills. The importance of this research lies in designing a set of proposed exercises that contribute to developing specific motor abilities and basic skills in futsal. The research problem is represented by a clear weakness in the motor abilities of futsal players, which negatively affects dribbling performance and its effective use in deciding match outcomes, in addition to the presence of individual differences among players in terms of talent and motor ability. The study aims to identify the nature of the relationship between motor agility and dribbling skill, as well as the relationship between motor coordination and dribbling skill among futsal players, in addition to determining the contribution rate of both agility and coordination to the performance of this skill. The study hypothesizes the existence of positive correlation relationships and contribution rates between motor abilities and dribbling skill. The researcher adopted the descriptive survey method, and the research sample consisted of (10) youth players from Al-Baladi Futsal Club. The results showed a positive correlation between motor agility and coordination and dribbling skill, with the contribution of agility being greater than that of coordination. The researcher recommended giving greater attention to agility and coordination training linked with dribbling skill, conducting periodic tests to monitor the development of players' physical and technical abilities, and carrying out further studies on different physical abilities of futsal players.

Keywords: motor abilities, dribbling skill, futsal.

المقدمة

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور الرياضي الحاصل في مختلف المجالات ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية ساهمت في تقدم الانجاز الرياضي تقدما واسعا على جميع الأصعدة الرياضية، وقد شهد العالم في النصف الثاني من القرن الماضي الكثير من التطور في العلوم والمعارف الرياضية المختلفة ومنها كرة القدم والتي تعد واحدة من الألعاب الشعبية الواسعة الانتشار ولها أهميتها العالمية وتمتاز بمهارات متعددة يعتمد إتقانها على امتلاك اللاعبين لقدر كافي من اللياقة البدنية والحركية التي تساعد في نجاح الإعداد المهاري.

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها، لذلك يجب على المربين والمدربين الإلمام بالمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكن من استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، ومن هذه الأساليب الحديثة هي التمرينات بأسلوب تمارين اللعب وهذا ما أكدته (شروق 2010م) " كلما زاد استخدام تمرينات مشابهة للعب كلما حقق نتائج أفضل في تطوير المهارات الأساسية " .

وتعد القدرات الحركية هي جانب مهم لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم لذا وجب الاهتمام بها إذ إن " هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية " . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، ص 53)

وعليه تكمن أهمية البحث من خلال إعداد مجموعة تمرينات مقترحة تساعد وتطور القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

1-2 مشكلة البحث:

لاشك أن لكل لعبة خصوصياتها وقواعدها الأساسية التي تتميز بها عن بقية الألعاب الأخرى وهو ما ينطبق على كرة القدم سواء القاعات المغلقة او الملاعب المفتوحة، فلعبة كرة القدم للصالات بحداتها تاريخها تظل بحاجة إلى قدرات بدنية ومهارية خاصة بشكل يميزها عن متطلبات كرة القدم للملاعب المفتوحة و ذلك بسبب صغر حجم المساحة التي يتحرك فيها اللاعب ومتطلبات التغيير السريع والاحتكاك المباشر نتيجة قرب المنافس سواء مع الكرة أو بدونها حيث لايمكن

كثير من لاعبي كرة القدم الاعتيادية من الأداء بشكل جيد في مساحات لعب كرة القدم للصالات حتى لو كانوا من نوي المستويات العالية في حين يواجه لاعب كرة القدم للصالات صعوبة إذا انتقل إلى اللعب في الملاعب المفتوحة، وتتجلى مشكلة البحث على ان هنالك ضعف واضح في القدرات الحركية للاعب كرة القدم للصالات ومايؤثر بصورة سلبية على أداء مهارة الدرجة بالكرة ومدى الاستفادة الممكنة من مهارة الدرجة في حسم بعض اللقاءات وتأثيرها على كفاءة الفريق في حسم المباريات ومن مشاكل البحث الأخرى الفروق الفردية لدى اللاعبين من حيث الموهبة والقدرة الحركية .

1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على طبيعة العلاقة بين قدرة الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .
- 2- التعرف على طبيعة العلاقة بين قدرة التوافق الحركي ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .
- 3- التعرف على نسبة مساهمة قدرة الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .
- 4- التعرف على نسبة مساهمة قدرة التوافق الحركي ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود علاقة ارتباط موجبه بين قدرة الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .
- 2- وجود علاقة ارتباط موجبه بين قدرة التوافق الحركي ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .
- 3- وجود نسبة مساهمة بين قدرة الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .
- 4- وجود نسبة مساهمة بين قدرة التوافق الحركي ومهارة الدرجة للاعب كرة القدم للصالات .

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري : (10) لاعبين من لاعبي شباب نادي البلدي بكرة القدم للصالات .
- المجال الزمني : من 15 / 7 / 2025 ولغاية 1 / 12 / 2025 .
- المجال المكاني : قاعة حمزة نوري للألعاب الرياضية .

الإطار النظري للبحث

2-1 التدريب الرياضي :

حيث يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية "الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعى إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية". (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 13)

أن التدريب الرياضي يتضمن جميع مجالات الحياة فالتطور في أداء أي عمل يتطلب التدريب على العمل وكلما زاد استخدام الوسائل الصحيحة، كلما زادت القدرة على الإتقان من خلال التدريب والجوانب الأخرى المرتبطة بها، فمصطلح التدريب بصورة عامة يعني "مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبينة على أسس علمية ويتم تنفيذها تبعاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص)". (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 2)

لذلك نرى أن الرياضة في وقتنا الحالي قد تطور ولمختلف الفعاليات وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وأفادت مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة الذي انعكس بصورة إيجابية على تطور الفئات كلها (أشبال، ناشئين شباب) ولكن لكل مستوى من هذه المستويات قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتيجة للارتقاء بالمستوى الرياضي.

أذن فالتدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم. إذن فالتدريب الرياضي هو "عملية تحسين وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة".

(بسطويسي أحمد، 1999، ص 24)

خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي: -

- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة وهدفه هو محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالٍ.
- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار - الصغار) والجنس (البنين والبنات) وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط.
- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من البحوث العلمية لعديد من العلوم في المجال الرياضي.

- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنوية المختلفة
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب.
- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد.
- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير في أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب.
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 14 - 15)

2-2 كرة القدم للصالات :

2-2-1 كرة القدم للصالات أصلاً وغاية :

مورست هذه اللعبة في البداية لدى بلدان القارة الأوروبية عند تعرضها لأجواء مناخية يتعذر بسبب الثلوج من ممارسة لعب كرة القدم الاعتيادية. ولغرض تفعيل وإدامة الأداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان وتواصل الجماهير مع فنون الكرة تقام مباريات بكرة القدم بديلة وفي القاعات المغلقة أو الصالات الداخلية إلا أن أصلها يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية، وعندما شهدت كرة القدم الاعتيادية تطوراً شاملاً بقي عامل الإثارة بتسجيل الأهداف ينحسر تدريجياً والذي يعد مطلباً رئيسياً لدى الجمهور. وذلك بات يشكل معضلة أمام المهاجمين وأن مهاجم تجاه زملائهم المدافعين ليست بدرجة واحدة من السهولة فالمدافع بسهولة يتمكن من أبعاد الكرة عن مرماه وإطلاقها ضمن حيز واسع تقدر مساحة الملعب، إلا أن هذه المساحة تقل تدريجياً علماً إذ اقتربت الفعاليات الكروية إلى فوهة مرمى الخصم، فإدخالها أصعب من أبعادها ويحتاج إلى ابتكار طرق للعب المنظم والتقليل من اللعب العشوائي للوصول إلى درجة عالية من التجانس المهاري والخططي. ولضمان هذه المتطلبات أوجد خبراء الكرة مساحة للعب كرة القدم مقارنة لمساحة منطقة الجزاء في الساحات الاعتيادية وبين عدد من اللاعبين مقارب لعدد المدافعين والحارس وهم (5) لاعبين ضد (5) لاعبين ضمنهم الحارس. وهي أفضل الوسائل لتطوير اللعب الهجومي فإن ساحة كرة القدم للصالات هي قريبة

إلى منطقة الجراء في الساحات الاعتيادية، هذه المفردة التدريبية تحولت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبيها لتصبح في بادئ الأمر لعبة كرة القدم للصالات المغلقة واعتمدت كمبادئ أساسية لتطوير لعبة كرة القدم الاعتيادية، إذن هي من وإلى كرة القدم الاعتيادية ولحاجة الأندية لممارستها بعد أن اعتمدت دولياً ولتوفير الإمكانيات سمح بمزاولتها خارج القاعات وبمساحة محدودة ضمن قواعدها فتم تغيير تسميتها إلى كرة القدم للصالات. (جواد كاظم عطية، 2005، ص 5 - 6)

2-2-2 أساسيات لعبة كرة القدم للصالات : -

أن كرة القدم للصالات هي واحدة من الألعاب التي لها خصوصيات وأساسيات يمكن أن يعرفها كل من يتابع ويشاهد المباريات، ويجب على العاملين في مجال التدريب معرفتها وتم نقلها إلى اللاعبين، ومن خلالها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على إيصال اللاعبين إلى مستوى عالٍ من الأداء وتقليل الأخطاء أثناء سير المباراة فضلاً عن زيادة متعة وتشويق اللاعبين في اللعب ومن ثم زيادة في إثارة المباريات، وبما أن اللاعبين لديهم غريزة طبيعية للتعلم والتدريب فيجب أن يزرع فيهم التقدير لكرة القدم للصالات هي أساس هذه الألعاب وذلك للأسباب الآتية: -

- تسمح للاعبين أن يسموا اللعبة الوحيدة في الملعب هي الكرة.
- تشجيع استرجاع الكرة كجزء منتج، مسلٍ ومكافئ في اللعبة (الدفاع).
- تعطي العديد من الفرص لتسهيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً.
- تزيد المشاركة الفعلية وتقلل الملل والخمول.
- تعطي بيئة لعب جيدة التنظيم بعقول مبتكرة.
- تحكي فلسفة تطوير اللاعب/ اللاعبة يعبر عنها في المدارس المحلية والدولية.
- تلغي القواعد المعقدة مثل (التسلل) الذي قد يعيق الفتيات من اللعب.
- تعكس دور المدرب الشاب (كعامل تسهيل).

• تجعل اللعبة بدءاً بالمدرّب أكثر وديّة لأنّ اللعبة أبسط وبهذا تجعل من السهل جذب المزيد من المدرّبين المتطوعين.

• تسمح اللعبة أن تكون هي المعلم.

(جواد كاظم عطية، 2005، ص 10)

2-3 مهارة الدرجة بالكرة :

أن مهارة الدرجة بالكرة هي من المهارات الأساسية التي يبني عليها المدرّبون أهدافهم للوصول بخطّتهم الفنيّة إلى النكامل والترابط المهاري وبالتالي تحقيق النتائج المرجوة بحسب المباريات لصالحهم.

يوضح رفاعي حسين (2005) أن الدرجة بالكرة هو أحد أهم الوسائل في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية التي يحاول فيها اللاعب التحكم والسيطرة على الكرة أثناء الحركة بها. (رفاعي مصطفى حسين، 2005، ص 176)

يتفق عادل تركي وسلام جبار (2009) أن هذه المهارة تستخدم عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين، ويتعذر على اللاعب الحائز على الكرة إعطاء تمريره للزميل، والدرجة بالكرة بحاجة إلى التوافق العصبي العضلي والاتزان كي تؤدي بانسيابية وارتخاء. (عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب، 2009، ص 12)

يشير يوسف لازم وآخرون (2009) أن لمهارة الدرجة بالكرة أهداف رئيسية هي الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت وسحب اللاعب المنافس لخلق مساحات خالية من اللاعبين الزملاء وخلق الفرصة من أجل التمرير أو التصويب، ولتحقيق هذه الأهداف لابد من تطبيق الأسس الخاصة بمهارة الدرجة المتمثلة بالمحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب والمحافظة على التوازن لأجل التحرك بكل الاتجاهات بسهولة، وعدم تركيز النظر على الكرة أثناء الجري بل لابد من رفع الرأس دائماً لرؤية تحركات الآخرين من اللاعبين.

(يوسف لازم كماش وذو الفقار صالح عبد الحسين ومشتاق حميد الشمري، 2009، ص 23)

يذكر محمد فاروق (2011) أن الدرجة بالكرة تتم بالحالات التالية (عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير للزميل)، عندما (يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية)، عندما (يريد إبقاء الكرة مع الفريق)، عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لأبعاده عن التغطية). (محمد فاروق يوسف صالح، 2011، ص 27)

2-4 القدرات الحركية :

أن لكل لعبة من الألعاب الرياضية لها قدرة حركية معينة خاصة بها ومنها لعبة كرة القدم للصالات، إذ يتطلب من اللاعبين قدرات حركية عديدة ومتنوعة مثل (الرشاقة، التوافق الخ)، كلها صفات مهمة في لعبة كرة القدم للصالات مما دعا الباحث إلى اختيار أفضل الصفات وبمساعدة آراء الخبراء والمختصين من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستوى العالي للاعب .

ولقد أتفق آراء الخبراء وعلماء التدريب الرياضي على أن القدرات الحركية هي المكون الأساسي التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضية إلى المستويات العليا إذ أن استخدام هذه القدرات بكفاية عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة وهذا ما أكده عقيل الكاتب من أن "القدرات الحركية لها تأثير أساسي وفعال في أداء مهارات اللعبة في الأنشطة الرياضية جميعها". (مصطفى جاسم عبد زيد، 2016، ص 27)

والقدرات الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات حسب تعريف كل من رادا Radda وفرونر Fronhur وسورير Sourer تعني " قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة".

(Bartowand MCGee, 1999, p. 122)

لذا فإن كرة القدم للصالات تتطلب أن يكون اللاعب متمتع بلياقة بدنية عالية ليكون له القدرة على الحركة والتنقل في أجزاء الملعب بحرية ودراية تامة بما يجري ويدور في الملعب، فقد أصبحت تنمية القدرات الحركية للاعب كرة القدم للصالات أحد المرتكزات الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والشهرية، والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً ونظرة إلى لاعبي كرة القدم للصالات الآن وماكان عليه من سنوات سابقة، لذلك نجد أن قدراتهم الحركية قد نمت وتطورت بطريقة ملحوظة .

2-4-1 الرشاقة :

يعرفها حسن أبو عبده (2001) الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد بالجهد.



(حسن السيد أبو عبدة، 2001، ص132)

ويعرفها عصام عبد الخالق (2003) بأنها القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي، ويبين بأن لها القدرة على التحكم في التوافق الحركي المركب وباقتصادية وسرعة تعلم ودقة الانجاز الحركي للنشاط الرياضي وسرعة التصرف المناسب مع المتطلبات التي تصنعها الظروف المتغيرة.

(عصام عبد الخالق، 2003، ص 179)

يرى عماد زبير (2005) بأن لاعب الصالات يحتاج للرشاقة وبقدرة عالية ليتمكن من أداء كافة الفعاليات المتنوعة في الملعب وباتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ باستخدام الكرة أو بدونها، وهي صفة اللاعب الناجح.

(عماد زبير أحمد وشامل كامل، 2005، ص 48)

إذ يوضح صالح العائذي (2011) بأنها أهم القدرات الحركية المركبة والتي تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى كالتوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي التي تتداخل بشكل منسجم لجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بجزء منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب.

(صالح شافي العائذي، 2011، ص 242)

يرى غازي صالح وهاشم ياسر (2013) بأن رشاقة لاعبي كرة القدم للصالات تظهر خلال الصراع الكروي نظراً لارتباطها بأداء المهارات الفنية المختلفة كالخداع والمراوغة والجري بالكرة والتصويب بأوضاع مختلفة وتظهر في ضرب الكرة وتطيئتها بالقدمين والتصويب، حيث أنها تعد من أهم القدرات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وهي أحد المتطلبات الرئيسية في أداء اللاعبين بكفاءة عالية.

(غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، 2013، ص 243)



وبين شاحوان عارف (2014) أن لاعب الصالات يحتاج إلى الرشاقة الخاصة كون هذه اللعبة تتطلب السرعة في تغيير الاتجاه للجسم عند مواجهة المنافس وكذلك عند الخداع والتصويب، أو التخلص من المنافس ومن ثم الوصول إلى المكان المناسب لتمير الكرة إلى الزميل أو بالانتقال من الدفاع إلى الهجوم بسرعة تغيير اتجاه مسار اللعب.

(شاحوان عارف محمد، 2014، ص 29)

2-4-2 التوافق :

يتطلب التوافق تعاوننا كاملا بين الجهازين العضلي والعصبي وذلك لإمكان أداء الحركات على أفضل صورته وخاصة العقدة منها والتي تستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد.

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2009، ص 213)

تعريف التوافق:

*فقد عرفها لارسون ويوكم (بأنها قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد

*ويقول باور وماك جي (بأنها قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد)

*كما ان فيشمان عرفها (بأنها قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في أن واحد)

- أنواع التوافق الحركي

ذكرت أميره حسن محمود، ماهر حسن محمود (2009) أن هذه الأنواع والتقسيمات كالآتي:

1- التوافق العام: ويظهر في الأداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق

2- التوافق الخاص: ويظهر في الأداء المهارات التي تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من حيث توزيع سريان القوة وشكل الأداء.

3- توافق الأطراف: وتظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا أو القدمين معا .

4- التوافق الكلي للجسم: ويظهر في حركة الجسم كله ويعكس النشاط العام للجسم .

5- توافق الذراعين والعين:

6- توافق القدم والعين:

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2009، ص 218 - 219)

وأن الكفاءة الحركية للاعب كرة القدم للصالات تتحدد من خلال العديد من الصفات والقدرات البدنية التي تساهم بشكل أو بآخر في رفع كفاءة العمل المهاري والخططي لديهم ومن هذه الصفات هي صفة التوافق الحركي والتي لها التأثير الكبير في دقة وجمال وانسيابية الأداء .

ويبين سراج الدين عبد المنعم (2007) أن اللاعب الذي يفتقد لهذه القدرة لا يستطيع السيطرة على الكرات وخاصة الصعبة منها في ظروف اللعب المختلفة وتحت ضغط المنافس وكذلك توقيت تعامله مع الكرات بمختلف تحركاتها مما يتسبب بإهدار العديد من الفرص .

(سراج الدين محمد عبد المنعم، 2007، ص 311)

ويؤكد يوسف كماش وآخرون (2009) يجب أن يمتلك اللاعب أساسا معينا من القدرات التوافقية حتى يستطيع أن ينمي ويطور مهاراته الرياضية، وأن التدريب على المهارات الحركية باستخدام طرق التدريب المتنوعة يعمل على رفع مستوى القدرات التوافقية لديه .

(يوسف لازم كماش وذو الفقار صالح عبد الحسين ومشتاق حميد الشمري، 2009، ص 95)

ويشير مفتي إبراهيم (2013) أن توافق القدمين يشير إلى مقدرة اللاعب بكرة القدم على التنفيذ الدقيق لأداء كافة الحركات بدقة بالرغم من تعددها واختلاف اتجاهاتها، ويعرف التوافق .. بأنه مقدرة لاعب كرة القدم على تنفيذ الأداء الحركي لأكثر من جزء بأجزاء جسمه في إطار واحد بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم .

(مفتي إبراهيم حماد، 2013، ص 73)

1. دراسة قصي الساعدي، 2008م	
عنوان البحث :	تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية في كرة القدم للصالات.
هدف البحث :	إعداد تمارين مشابهة للعب لاكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. وإعداد اختبارات لهذه المهارات الأساسية المختارة. والتعرف على تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية
منهج البحث :	أستخدم الباحث المنهج التجريبي.
عينة البحث :	طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى والبالغ عددهن (20) طالبة.
أهم النتائج :	<ul style="list-style-type: none"> • التمارين المشابهة للعب لها تأثير إيجابي في اكتساب بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للطالبات في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى . • وأن الوسائل التعليمية المستخدمة في تأدية التمارين لها الأثر الإيجابي الكبير في اكتساب بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للطالبات في كرة القدم للصالات. • وأن تكرار بعض التمارين يؤدي إلى اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية.

2. دراسة منصور المغربي، 2009م	
عنوان البحث :	تأثير برنامج تدريبي لتنمية الدقة والقوة على مستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية.
هدف البحث :	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على عنصرى الدقة والقوة ومستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية. والتعرف على معدل التغير فى نسبة التحسن لعنصرى الدقة والقوة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية. والتعرف على العلاقة الارتباطية بين عنصرى الدقة والقوة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية.
منهج البحث :	استخدم الباحث المنهج التجريبي.
عينة البحث :	لاعبي منتخب جامعة طنطا بكرة القدم الخماسية وعددهم (15) لاعب
أهم النتائج :	<ul style="list-style-type: none"> • أن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية دقة التصويب للاعبي كرة القدم الخماسية . • أدى البرنامج إلى تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم الخماسية .

• كان للبرنامج دور إيجابي في تحسين علاقة الارتباط بين قوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الجذع وبين دقة التصويب على المرمى.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

3. دراسة (Huang & Pan, 2003)	
عنوان البحث :	The effect of the completion training on the level of the skill performance of the soccer players
هدف البحث :	تأثير تدريبات المنافسة على مستوى الأداء المهاري لدى لاعب كرة القدم
منهج البحث :	التعرف على تأثير استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
عينة البحث :	استخدم الباحث المنهج التجريبي.
أهم النتائج :	(34) لاعب ناشئ.
	• استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الأعداد يؤثر إيجابياً على مستوى أداء المهارات قيد البحث. • أن البرنامج التعليمي المقترح كان أكثر فاعلية وتأثيراً في تعلم مهارات كرة القدم عن البرنامج التقليدي.

4. دراسة (Castgna C, Vera JG, Ottavio S, Alvarez JC 2009)	
عنوان البحث :	faculty of ،Aerobic fitness in futsal players of different competitive level education and humanities of melilla department of physical education and sports
هدف البحث :	اللياقة الهوائية في مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة للاعبين كرة القدم للصالات.
منهج البحث :	التعرف على اللياقة الهوائية للاعبين كرة القدم للصالات من خلال ألعاب المباريات المصغرة (5 ضد 5).
عينة البحث :	استخدم الباحث المنهج التجريبي.
أهم النتائج :	اللاعبين المحترفين ونصف المحترفين والبالغ عددهم (24) لاعب مقسمين بواقع (11) لاعب محترف و(13) لاعب نصف محترف.
	• أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتمد على المتغيرات البدنية في مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة.

• تحسنت قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للمجموعات الصغيرة للاعبين المحترفين بمقدار أعلى من 60/كجم / ق.للاعبي كرة القدم للصالات.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لحل هذه المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث : حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم للصالات للشباب تحت 18 سنة في نادي

البلدي الرياضي لموسم 2025 / 2026 والبالغ عددهم (15) لاعبا، أما عينة البحث فتمثلت ب (10) لاعبين، وتم

استبعاد (5) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية، وهم خارج عينة البحث .

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- صافره

- شواخص

- شريط قياس

- كرة القدم للصالات

- ساعة توقيت

3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-3-1 اختبار لغرض قياس الرشاقة :

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات: ساعة إيقاف -خطان متوازيان المسافه بينهما عشرة (10) أمتار

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وإياباً .

توجيهات: يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (410م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه للخط بعد أن يكون قطع مسافة (40م) ذهاباً وإياباً .

3-3-2 اختبار لغرض قياس التوافق :

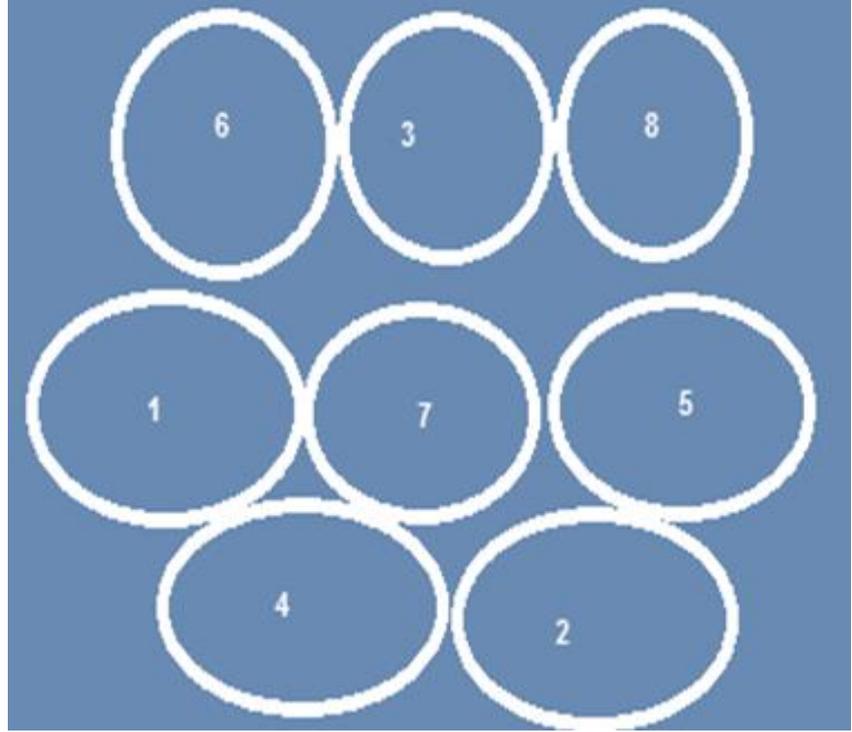
الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

الأدوات: ساعة إيقاف - صافرة - شريط قياس .

مواصفات الأداء: يقوم المدرب برسم ثمانية دوائر على الأرض على أن يكون قطر كل دائرة 60 سم، إذ يرقم الدوائر كما في الشكل، ويقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) ثم الدائرة رقم (5) ثم الدائرة رقم (6) ثم الدائرة رقم (7) ثم الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعه .

توجيهات: يجب على المختبر الوثب على الدوائر حسب التسلسل، يبدأ من الدائرة رقم (1) وينتهي بالدائرة رقم (8)، يجب شرح الإختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق، يعطى للمختبر محاولتين ويسجل أفضل محاولة له .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمانية دوائر، وحدة القياس هي (الثانية) .



3-3-3 اختبار لغرض قياس الدرجة بكرة القدم للصالات :

الغرض من الاختبار: قياس زمن الجري .

الأدوات: كرة قدم صالات - شواخص عدد (6) موضوعة على مسافات متساوية (2متر) بين كل شاخص وآخر - وخط

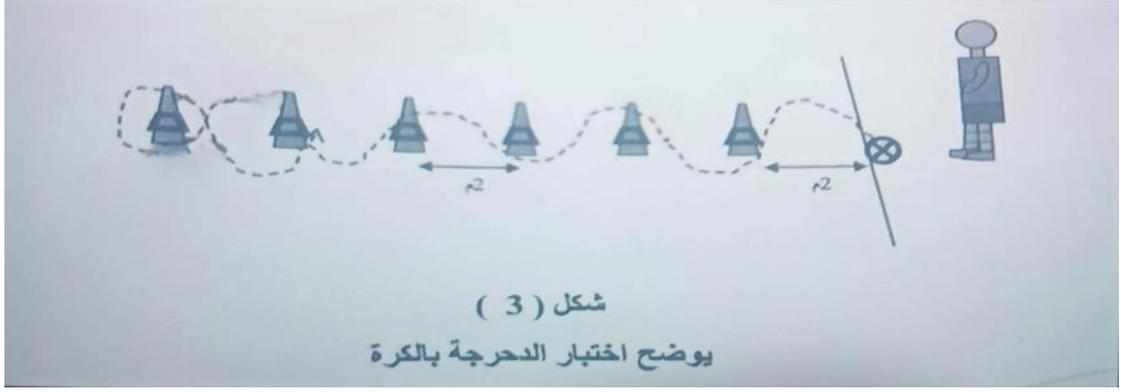
البداية وخط النهاية على بعد (2متر) من الشاخص، كما موضح في الشكل .

مواصفات الأداء: الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص يتم في اتجاهين (ذهاباً وإياباً)

توجيهات: يعطى اللاعب محاولتان ويحسب أفضل زمن يسجله، في حالة تجاوز اللاعب لشاخصين من نفس الجهة

فالمحاولة تعاد .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه، وحدة القياس هي (الثانية) .



3-4 التجربة الاستطلاعية : أجريت التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين من لاعبي كرة القدم للصالات للشباب تحت 18 سنة في نادي البلدي الرياضي لموسم 2025 / 2026، وهم خارج عينة البحث الرئيسية بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات وتحديد الزمن المناسب للأداء والتعرف على المعوقات المحتملة أثناء التطبيق .

3-5 المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث بعض من الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- نسبة المساهمة

3-6 الإجراءات الميدانية : قام الباحث بتنفيذ الاختبارات وفق الخطوات الآتية :

- تهيئة المكان والأدوات.
- شرح الاختبارات للاعبين وإعطائهم محاولات تجريبية.
- إجراء الاختبارات وفق الشروط القياسية.
- تسجيل النتائج بدقة في استمارات خاصة.

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها بين مهارة الدرجة بكرة القدم وقدرة الرشاقة :

يبين جدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وطبيعة العلاقة ودلالاتها بين الرشاقة والدرجة بكرة القدم ونسبة المساهمة .

جدول (1)

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدالة	دلالة الارتباط	نسبة المساهمة
1	الدرجة بكرة القدم	الزمن بالثانية واجزائها	11.32	1.66	0.82	0.002	معنوي	0.67
2	الرشاقة	الزمن الثانية واجزائها	7.84	0.62				

عرض من خلال الاطلاع على جدول (1) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وطبيعة العلاقة ودلالاتها بين الرشاقة والدرجة بكرة القدم ونسبة المساهمة .

ظهر لنا ان الوسط الحسابي للدرجة هي (11.32) وبانحراف معياري (1.66) بينما ظهر لنا الوسط الحسابي للرشاقة هي (7.84) وبانحراف معياري مقداره (0.62) وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال الارتباط البسيط ظهر لنا قيمة معامل الارتباط هي (0.82) وان قيمة الدالة هي (0.002) وهذا مما يعتبر الارتباط (معنوي) بينهما، وجاءت نسبة المساهمة بين الدرجة والرشاقة هي (0.67) .

المناقشة: بغية تفسير معنوية الارتباط بين الدرجة والرشاقة فيعزو الباحث ان الرشاقة هي اساس الحركات البدنية والدرجة هي من المهارات الاساسية بكرة القدم التي تحتاج الى الرشاقة والسرعة في الحركة والانتقال من مكان الى آخر بغية اجتياز المنافس والتغلب عليه .

أن مهارة الدرجة بالكرة هي من المهارات الأساسية التي يبني عليها المدربون أهدافهم للوصول بخططهم الفنية إلى التكامل والترابط المهاري وبالتالي تحقيق النتائج المرجوة بحسم المباريات لصالحهم.

أن الدرجة بالكرة هو أحد أهم الوسائل في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية التي يحاول فيها اللاعب التحكم والسيطرة على الكرة أثناء الحركة بها.

أن هذه المهارة تستخدم عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين، ويتعذر على اللاعب الحائز على الكرة إعطاء تمريره للزميل، والجري بالكرة بحاجة إلى التوافق العصبي العضلي والاتزان كي تؤدي بانسيابية وارتقاء.

(علي فيصل وآخرون، 2023، ص94)

تعد الرشاقة من المتطلبات الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية، وترتبط ارتباطاً كبيراً بالسرعة ومركباتها، وتدريباتها يتطلبان تركيزاً عالياً لعمل الجهاز العصبي والعضلي وإنتاج الجسم للطاقة لاهوائياً لإنجاز الأداء المستهدف سواء بالأداة أو بدونها، ولطبيعة انجاز النشاط خلال المباراة في كرة القدم تحت الرشاقة مكانة هامة في الإعداد البدني الوظيفي للاعب، وتعرف الرشاقة:

"قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة وفق طبيعة النشاط".

"قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الجسم بكفاءة وفعالية".

الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد بالجهد.

(علي فيصل وآخرون، 2023،

ص 187 - 188)

4-2 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها بين مهارة الدرجة بكرة القدم وقدرة التوافق:

يبين جدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وطبيعة العلاقة ودلالاتها بين التوافق والدرجة بكرة القدم ونسبة المساهمة.

جدول (2)

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدالة	دلالة الارتباط	نسبة المساهمة
1	الدرجة بكرة القدم	الزمن بالثانية واجزائها	11.32	1.66	0.78	0.000	معنوي	0.60

				0.87	6.84	الزمن بالثانية واجزائها	التوافق	2
--	--	--	--	------	------	-------------------------------	---------	---

عرض من خلال الاطلاع على جدول (2) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وطبيعة العلاقة ودلالاتها بين التوافق والدرجة بكرة القدم ونسبة المساهمة .

ظهر لنا ان الوسط الحسابي للدرجة هي (11.32) وبانحراف معياري (1.66) بينما ظهر لنا الوسط الحسابي للتوافق هي (6.84) وبانحراف معياري مقداره (0.87) وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال الارتباط البسيط ظهر لنا قيمة معامل الارتباط هي (0.78) وان قيمة الدالة هي (0.000) وهذا مما يعتبر الارتباط (معنوي) بينهما، وجاءت نسبة المساهمة بين الدرجة والتوافق هي (0.60) .

المناقشة: بغية تفسير معنوية الارتباط بين الدرجة والتوافق فيعزو الباحث ان التوافق هي اساس الحركات التوافقية والدرجة هي من المهارات الاساسية بكرة القدم التي تحتاج الى التوافق والسرعة في الحركة والانتقال من مكان الى آخر بغية اجتياز المنافس والتغلب عليه .

أن لمهارة الدرجة بالكرة أهداف رئيسية هي الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت وسحب اللاعب المنافس لخلق مساحات خالية من اللاعبين الزملاء وخلق الفرصة من أجل التمرير أو التصويب، ولتحقيق هذه الأهداف لابد من تطبيق الأسس الخاصة بمهارة الجري المتمثلة بالمحافظة على الكرة على بعد مناسب من قدم اللاعب والمحافظة على التوازن لأجل التحرك بكل الاتجاهات بسهولة، وعدم تركيز النظر على الكرة أثناء الجري بل لابد من رفع الرأس دائماً لرؤية تحركات الآخرين من اللاعبين.

أن الدرجة بالكرة يتم بالحالات التالية (عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير للزميل)، عندما (يريد اللاعب التقدم بالكرة في مساحة خالية)، عندما (يريد إبقاء الكرة مع الفريق)، (عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لأبعاده عن التغطية).

وتبرز أهمية الدرجة بالكرة إذ تزداد في مناطق اللعب المفتوحة الخالية من اللاعبين وخاصة الجانبية، فاللاعب الذي بحوزته الكرة ولا يوجد خصم أمامه يضطر إلى الاستمرار بالدرجة لمسافة طويلة لإيجاد زميل، لكنها تقل في مناطق الكثافة العددية، والاحتكاك القريب بين اللاعبين فتتغلب عليها التمريرة، فاللاعب المتمكن له القدرة على المحاورة بالكرة واختراق المنافسين بحثاً عن زميل أو إنهاؤها بالتهديف.

(علي فيصل وآخرون، 2023، ص 94 - 95)

يعني التوافق قدرة الفرد على التنسيق والربط بين عدة حركات في حركة واحدة متناسقة وكل نوع من أنواع النشاط يحتاج الى قدرات خاصة من التوافق ومن الجدير بالملاحظة إن معظم المهارات الحركية التي تتطلب توافقا يدخل فيها بعض من عناصر الرشاقة والتوازن.

يعرف التوافق بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفه والمشاركة في أداء واجب حركي معين".

والتوافق عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين اجزاء معينه من الجسم كتوافق الذراع - العين، كما في حركة رمي السهم على هدف معين. أوقد يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمباز إحدى الحركات المعقدة على أحد الأجهزة .

والتوافق يعتمد أساسا على سلامة ودقة وظائف العضلات والإعصاب وتآزرهما معا لتحقيقه، وهو يعد من أهم العوامل المطلوبة في النشاط الرياضي، وللتوافق أهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة كما في باقي الألعاب والفعاليات الرياضية، وذلك لصغر مساحة الملعب بالنسبة لسرعة الأداء المهاري مع وجود ستة لاعبين في هذه المساحة.

(علي فيصل وآخرون، 2023، ص 192 - 193)

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- هنالك علاقة ارتباط موجبه بين قدرة الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة للاعبى كرة القدم للصالات .
- هنالك علاقة ارتباط موجبه بين قدرة التوافق الحركي ومهارة الدرجة للاعبى كرة القدم للصالات .
- هنالك نسبة مساهمة بين قدرة الرشاقة الحركية ومهارة الدرجة للاعبى كرة القدم للصالات، وهي أكبر من نسبة مساهمة التوافق بالدرجة .
- هنالك نسبة مساهمة بين قدرة التوافق الحركي ومهارة الدرجة للاعبى كرة القدم للصالات، وهي أقل من نسبة مساهمة الرشاقة بالدرجة .

2-5 التوصيات :

- التأكد على ضرورة تدريبات الرشاقة وربطها مع مهارة الدرجة بكرة القدم .
- التأكد على ضرورة تدريبات التوافق وربطها مع مهارة الدرجة بكرة القدم .

- الاهتمام بعمل الاختبارات الدائمة خلال الموسم التدريبي حيث تعمل الاختبارات كمؤشر لمعرفة ما يمتلكه اللاعبين من قدرات على المستوى البدني والتوافقي والمهاري المركب .
- إجراء دراسات أخرى على صفات وقدرات بدنية ترتبط بلاعبي كرة القدم للصالات .
- التوصية للباحثين بإجراء بحوث أخرى على لاعبي كرة القدم للصالات باستخدام برامج تدريبية مستحدثة من خلال التحليل الحركي والميكانيكي للوصول بنتائج أخرى أعلى مستوى أو ما توصل إليه من أداءات مهارية مركبة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح .التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية .ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح .التدريب الرياضي المعاصر .ج11، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 2012.
3. أمر الله أحمد البساطي .أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها .الإسكندرية: منشأة المعارف، 1998.
4. أميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود .الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي .ط1، الإسكندرية: دار الوفاء
لندنيا الطباعة والنشر، 2009.
5. بسطويسي أحمد .أسس ونظريات التدريب الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999.
6. جواد كاظم عطية .خماسي كرة القدم: الفن القادم لملاعبنا .ط1، بغداد: مطبعة اتحاد الشركات الرياضي العراقي،
2005.
7. حسن السيد أبو عبدة .الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم وتدريبها .ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع
الفنية، 2001.
8. رفاعي مصطفى حسين .أصول التدريب في كرة القدم .المنصورة: عامر للطباعة والنشر، 2005.
9. سراج الدين محمد عبد المنعم .دليل الإعداد البدني لكرة القدم (تخطيط التدريب - وسائل التنفيذ - التقويم والقياس -
التغذية ومصادر الطاقة - القدرات البدنية والخاصة). ط1، مصر: الموسوعة التدريبية، 2007.
10. شاخوان عارف محمد .بناء بطارية اختبارات (بدنية-مهارية) للاعبات كرة القدم الخماسية .رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2014.

11. صالح شافي العائدي. التدريب الرياضي: أفكاره وتطبيقاته. دمشق: دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، 2011.
12. عادل تركي حسن، وسلام جبار صاحب. كرة القدم (تعليم-تدريب). ط1، البصرة: مطبعة النخيل، 2009.
13. علي فيصل ضاييف، وزيد هاني ياس، ومصطفى جاسم، وأمير غالب، والسجاد عباس. التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات). ط11، الإسكندرية: منشأة المعارف، 2003.
14. علي فيصل ضاييف، وزيد هاني ياس، ومصطفى جاسم، وأمير غالب، والسجاد عباس. الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم. ط1، بابل: مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2023.
15. عماد زبير أحمد، وشامل كامل. التكنيك والتكتيك في كرة القدم للصالات. ط1، بغداد: شركة السندباد للطباعة، 2005.
16. غازي صالح محمود، وهاشم ياسر حسن. كرة القدم: التدريب البدني. ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي، 2013.
17. قصي حاتم خلف الساعدي. تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008.
18. محمد فاروق يوسف صالح. فاعلية الأداء الخططي الهجومي بكرة القدم ومستوى الإنجاز بالمباريات. ط1، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2011.
19. مصطفى جاسم عبد زيد. الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة قدم الصالات. الإسكندرية: منشأة المعارف، 2016.
20. مفتي إبراهيم حماد. جمل توافق حركات القدمين في كرة القدم. ط1، القاهرة: دار الكتاب الحديث، 2013.
21. منصور المغربي. تأثير برنامج تدريبي لتنمية الدقة والقوة على مستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الخماسية. 2009.
22. يوسف لازم كماش، وذو الفقار صالح عبد الحسين، ومشتاق حميد الشمري. التدريس والتعليم الميداني في كرة القدم (تدريس-تعليم-تدريب). ط1، العراق: مطبعة النخيل، 2009.

ثانياً: المراجع الأجنبية

23. Bartow, M., & McGee, R. A Practical Approach of Measurements in Physical Education. Philadelphia: Lea & Febiger, 1999.

24. Castagna, C., Vera, J. G., Ottavio, S., & Álvarez, J. C. Aerobic fitness in futsal players of different competitive levels. Faculty of Education and Humanities of Melilla, Department of Physical Education and Sports, 2009.
25. Huang, C., & Pan, J. The effect of completion training on the level of skill performance of soccer players. 2003.

