

**جامعة بغداد**  
**كلية التربية الرياضية**

**علاقة السرعة القصوى بسرعة أداء الدرجة  
والأخفاف في كرة القدم**

بدره وصفي علي عينة من شباب نادي ( الكرخ ) بكرة القدم  
بأعمار ( 17-18 سنة )

**مقدم من قبل**

**م.د. ضياء ناجي محمود**

م.م. طارق محمد نهاد شاكر

م. محسن علي نصيفه

**2009**

## قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات                           | ت |
|--------|-------------------------------------|---|
| 2      | ملخص البحث                          | 1 |
| 5-3    | الباب الاول: التعريف بالبحث         | 2 |
| 8-6    | الباب الثاني: الدراسات النظرية      | 3 |
| 11-9   | الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته  | 4 |
| 13-12  | الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها  | 5 |
| 14     | الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات | 6 |
| 16-15  | المصادر                             | 7 |
| 17     | عنوان البحث باللغة الانكليزية       | 8 |

## ملخص البحث

تضمنت الدراسة بيان العلاقة بين السرعة القصوى وسرعة أداء الدرجة والاختامد بكرة القدم وجاءت أهمية البحث في الاستدلال علمياً على العلاقة بين السرعة القصوى وسرعة أداء الدرجة والاختامد بكرة القدم. وتطرق الباحثون الى مشكلة البحث والتي تتركز في أن اغلب المدربين لا يركزون على الجانب العلمي في تحديد العلاقة بين الجانب البدني والمهاري قبل وضع المناهج التدريبية بكرة القدم وقد هدفت الدراسة الى معرفة أثر السرعة القصوى على سرعة أداء الدرجة والاختامد بكرة لقدم .

وقد افترض الباحثون في ان هناك ارتباط بين السرعة القصوى وسرعة أداء الدرجة والاختامد عند اللاعبين الشباب بكرة القدم .ومن خلال الاستنتاجات تبين أن هناك ارتباط عشوائي بين السرعة القصوى وسرعة الدرجة والإختامد ،فضلا عن ان اللاعبين الذين يملكون السرعة القصوى ليس بالضرورة أن تكون لديهم السرعة في الدرجة والإختامد بكرة القدم ،وقد أوصى الباحثون في التاكيد على تمرينات الدقة ومن ثم تمرينات السرعة.

### **Abstract**

The knowledge of the type of Relationship Between the high speed and speed of zigzag running with the ball and speed of ball checking will hailes the coaches to identify the term of the training course and goad components according to his scientific information .the aims of research are .

\* know the relation of high speed and speed zigzag ranging with the ball in soccer.

\* know the relation of high speed and ball checking .in soccer.

The subject of the study consist of (10) player representing the youth league.

## الباب الاول

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1المقدمة وأهمية البحث

لقد أصبحت لعبة كرة القدم الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم واستطاعت هذه اللعبة أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة ونفذت الى أعماق مشاعر وقلوب الصغار والكبار وامست تمارس من قبل الجميع وبلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت من خلال شدة الإقبال على ممارستها والتسابق لمشاهدة مبارياتها.

أن احد أسرار حب كرة القدم هو تعدد مهاراتها الحركية وخطتها الدفاعية والهجومية ولتحقيق أفضل المستويات لابد من تطبيق جوانب كرة القدم بسرعة ودقة وللوصول الى ذلك يتطلب الاختيار الصحيح للقدرات البدنية التي بواسطتها يمكن الوصول الى مستوى متقدم.

ومفهوم السرعة في كرة القدم ( يمكن ان يقتصر على حالات أساسية من أهمها الحركات المتكررة مثل الركض مع الكرة أو بدونها )<sup>1</sup> وتلعب السرعة في الاداء دورا مهما وحيويا في كرة القدم فأداء حركات الدرجة والاحماد يحتم على اللاعب امتلاك مستوى عالي من السرعة القصوى والحركية وسرعة رد الفعل لمواجهة المتغيرات في المباراة . وطبقا لما ذكر ( دي فريز ؛ 1980 ) فان قدرة الرياضي في اداء السرعة القصوى تكون مفيدة بواسطة السرعة الحقيقية للنسيج العضلي دالا على ان الوراثة هي العامل المهم في اداء حركات ومهارات بسرعة عالية جدا .<sup>2</sup>

من هنا جاءت اهمية البحث في الاستدلال على نوعية العلاقة بين السرعة القصوى وسرعة أداء الدرجة والاحماد عند لاعبي كرة القدم.

<sup>1</sup> سامي الصفار واخرون ؛ كرة القدم- ج 1 (التعليم العالي -كلية التربية الرياضية 1981- ص177)

<sup>2</sup> محمد رضا ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب -بغداد -مكتب الفضلي -2008-549

## 1-2 المشكلة

يعد السعي للوصول باللاعب الى أعلى المستويات من أهم أهداف العملية التدريبية غير انه ذلك يرتبط بتوفر قدرات بدنية تناسب المهارات الحركية والخطوية الخاصة بلعبة كرة القدم أن متطلبات تطوير سرعة الاداء في كرة القدم تحتاج الى صفات بدنية خاصة باللعبة والاهم هو اختيار القدرات البدنية المناسبة لتطوير كل مهارة.

ومشكلة البحث تتركز في ان اغلب مدربي كرة القدم عند تطويرهم للجانب المهاري باستخدام الجانب البدني لا يركزون علميا على درجة العلاقة بين الجانب البدني المستخدم و الجانب المهاري الذي يسعون إلى تطويره مما حدا بالباحثون دراسة هذه المشكلة للاستدلال على درجة العلاقة بين السرعة القصوى وسرعة أداء مهارتي الدرجة والإخماد في كرة القدم لإفادة المدربين عند التدريب ولتحقيق أفضل النتائج للفرق العراقية.

## 1-3 هدفا البحث

- التعرف على مقدار العلاقة بين السرعة القصوى وسرعة أداء الدرجة في كرة القدم.
- التعرف على مقدار العلاقة بين السرعة القصوى وسرعة أداء الإخماد في كرة القدم .

## 1-4 فرضا البحث

- إن للسرعة القصوى أثر معنوي على سرعة الدرجة في كرة القدم .
- أن للسرعة القصوى أثر معنوي على سرعة الإخماد في كرة القدم .

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- لاعبي نادي شباب الكرخ باعمار (17-18).

1-5-2 المجال ا لزماني :- تحدد المجال الزماني خلال الفترة

(17-18/ 8/ 2009)

1-5-3- المجال المكاني:- نادي العمال الرياضي في (الاسكان)\*

\* تم اختيار نادي العمال الرياضي في الاسكان لوجود اعمال صيانة في نادي الكرخ في تلك الفترة.

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية

#### 2-1 السرعة القصوى

تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية الاساسية للفعاليات الرياضية عموماً وفي كرة القدم خصوصاً ويكمن مفهوم السرعة في كرة القدم في (الركض مع الكرة أو بدونها وعلى حركات الرفس والتهديف والاستلام)<sup>1</sup>

وتعد السرعة القصوى إحدى اهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية خلال مباريات كرة القدم وقد أعطى الباحثون والخبراء عدة تعاريف من اهمها (هي أعلى معدل من السرعة يستطيع الفرد أخراجه .)<sup>2</sup>، ولتحسين السرعة القصوى تستخدم تمارين الركض السريع من وضع الهرولة لمسافة 20-40م للوصول الى التعجيل القصوي لمسافة 30-50م.<sup>3</sup>

#### 2-2 السرعة الحركية (الاداء)

تعد احد انواع السرعة المهمة التي تتطلبها كرة القدم وهي عبارة) عن أداء عدة حركات مركبة معاً في اقل زمن ممكن )<sup>4</sup> . ( وأن هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم أو بدون كرة .)<sup>5</sup> فاللاعب الذي يمتلك سرعة حركية يكون قادراً على مواجهة كافة المتغيرات والظروف المختلفة التي يتعرض لها داخل المباريات.

<sup>1</sup> صالح راضي ؛ تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز (رسالة ماجستير-كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1990 )ص32

<sup>2</sup> محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى؛ مو سوعة التدريب الرياضي التطبيقي -القاهرة مصر-1989 ص-75-76

<sup>3</sup> -قاسم حسن حسين؛ الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان-جامعة بغداد مطبعة التعليم العالي-1987-ص180

<sup>4</sup> مفتي أبراهيم ؛ بناء فريق كرة القدم -ط1 -القاهرة -دار الفكر العربي 1999 -ص219

<sup>5</sup> محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم؛ أساسيات كرة القدم ط1 القاهرة عالم المعرفة 1994 ص96

## 2-3 المهارات الحركية بكرة القدم

أن مميزات لاعب كرة القدم الجيد هو أملاكه وأتقانه للمهارات بشكل جيد ومدى استخدامه وتوظيفه لهذه المهارات في تحقيق متطلبات اللعب الحديث، الذي يحتم على ألاعب إتقانه المهارات الحركية بدقة وسرعة عاليتين.

وقد عرفت المهارات الحركية بكرة القدم عدة تعاريف، اذ عرفها (زهير الخشاب 1999) بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي غرضاً معيناً في إطار قانون كرة القدم سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها<sup>1</sup>، إن اغلب الباحثين والمصادر قد قسموا المهارات الحركية بكرة القدم إلى أربعة أقسام

كماياتي (2 3 4 5) :-

1- المناول.

2- التهديف.

3- الجري بالكرة.

4- الاخماد.

5- المراوغة.

6- ضرب الكرة بالراس.

7- الرمية الجانبية.

8- مهارات حارس المرمى.

أن مهارات موضوع البحث التي اختارها الباحثون هي كما يلي :-

## 2-2-1 الدرجة

إن الفريق الجماعي الجيد هو الذي يتقن أفراده مهارة الدرجة بكرة القدم بشكل جيد والقادر على توظيف هذه المهارة داخل المباريات من خلال الاختراق والتخلص من الاختراق والتخلص من الخصم وما يميز اللعب الحديث من سرعة ودقة يحتم على اللاعب إتقان هذه المهارة بشكل يدمن خلال قدرته على السيطرة والتخلص من مدفعين الخصم المنافس ومحاولة الاختراق السريع

<sup>1</sup> - زهير الخشاب وآخرون كرة القدم-(الموصل-دار الكتب للطباعة والنشر 1999)ص142

<sup>2</sup> - سامي الصفار؛ الإعداد البدني بكرة القدم (بغداد - مطبعة جامعة بغداد 1984)ص8

<sup>3</sup> - محمد جلال قريظم ومفتي إبراهيم؛ كرة القدم ط1 (القاهرة - مطبعة التقدم 1991)ص8997

<sup>4</sup> - سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم ط1 (بغداد التعليم العالي-1992)ص12

<sup>5</sup> -مفتي إبراهيم؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم( القاهرة الفكر العرب 1985)ص8

نحو الهدف وتعد هذه المهارة (مصدر رئيسيا للمجهود الفردي الذي يقوم به اللاعب من اجل التقدم بالكرة.

وتعرف الدرجة بفن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب<sup>1</sup> وهناك أنواع عدة من الدرجة هي كما يلي.

- درجة الكرة بخارج القدم .
- درجة الكرة بداخل سطح القدم .
- درجة الكرة بالقسم الأمامي لمشط القدم.
- درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم.

## 2-2-2 الاخمد

أن التطور السريع في كرة القدم وما وصلت اليه اللعبة اليوم من سرعة ودقة بالأداء حتمت أداء مهارة الإخمد بسرعة ودقة ولا مجال للتوقف والانتظار فالسرعة والدقة هي العامل الحاسم في التغلب على الخصم.

ويعرف الإخمد (بأنه عبارة عن جلب الكرة تحت سيطرة اللاعب لأجل التصرف بها بحسب الموقف الذي يريده فريقه ويمكن استخدامه بجميع اعطاء الجسم عدا الذراعين ألا يستحسن استخدام القدمين لأجل التصرف بالكرة بسرعة إذ إن نجاح اللاعب في تنفيذ أي واجب يتوقف على حسن استقبال الكرة من أي جهة تصل منها الكرة)<sup>2</sup> ويمكن تقسيم الاخمد على مرحلتين<sup>3</sup>

- المرحلة اولى-هي جلب الكرة تحت سيطرة اللاعب.
- المرحلة الثانية-كيفية تصرف اللاعب بالكرة سواء بطريها أم بالجري بها.

<sup>1</sup> مفتي أبراهيم؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ط2 (القاهرة-دار الفكر العربي-1985)ص65

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد؛ كرة القدم -ط5 (بيروت-دار الملايين-1980)ص28-29  
3-Eeic-woethhnj –teaching soccer skell edinburgh-1971 p7

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3- 1 منهج البحث

من المعروف ان لكل بحث منهج خاص ينهجه الباحثون للوصول الى الحقائق العلمية وقد اختار الباحثون المنهج الوصفي لأنه اقرب المناهج لحل مشكلة البحث .

#### 3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من لاعبي شباب الكرخ بكرة القدم .أذ بلغ عددهم عشرة لاعبين تم اختيارهم عمديا وهم يمثلون عينة من مجتمع البحث.

#### 3-3 اختبارات البحث

3-3-1) اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء (16\5م) والعودة الى خط الهدف .

-اسم الاختبار: درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف الى خط الجزاء(5-16م)والعودة الى خط الهدف<sup>1</sup>.

- الهدف من الاختبار :

قياس سرعة الدرجة.

-الادوات اللازمة -كرة قدم واحدة وشواخص عدد (6) -ساعة توقيت الكترونية وصافرة وبورك .

-اجراءات الاختبار: تثبيت الشواخص ال(6) على الارض وتكونت المسافة بين شاخص وآخر (5-2م) والمسافة بين الشاخص الاول وخط الهدف (4م) .

<sup>1</sup>-ثامر صبحي؛ استخدام تمرينات القفز والوثب في تنمية القو السريعة وأثره في سرعة الأداء لبعض المهارات بكرة القدم،رسالة ماجستير-كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد 2000

### -وصف الاختبار

-يقف اللاعب خلف خط الهدف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بدرججة الكرة بين الشواخص ذهابا وايابا أذ يبدأ المرور على يسار الشاخص الاول.

تعطى لكل لاعب محاولتين وتسجل المحاولة الافضل .

**التسجيل** -يحسب الزمن المستغرق للاعب ذهابا وايابا -وتسجل المحاولة الافضل بواسطة اقل زمن سجله في المحاولة .

### 3-3-2 اختبار ( إيقاف حركة الكرة الإخماد )<sup>1</sup>

#### -هدف الاختبار :

(قياس السرعة في إخماد الكرة بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين )

-الأدوات والامكانيات (5) خمس كرات قدم قانونية .

#### -إجراءات الاختبار

- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة

- يقف المدرب ومعه الكرة على الخط ( أ ) وبعد إعطاء إشارة البدء ترمى كرة عالية للاعب الذي تقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولا إيقاف الكرة بأي جزا من جسمه ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا تكرر المحاولات (خمس مرات متتالية).

-يجب أن يتم إيقاف الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار .

-اذا اخطا الرامي تعاد المحاولة من جديد .

-لاحتسب المحاولة صحيحة فيما اذا :-

1-اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.

2-اذا اجتاز أي خط من خطوط منطقة الاختبار .

3-اذا وقف الكرة بطريقة غير قانونية . سس

<sup>1</sup> ضياء ناجي؛تأثير استخدام منهج تدريبي وفق مستويات الحمل الفترتي منخفض ومرتفع الشدة في تطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم -أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد-2006-ص206

## طريقة التسجيل

- 1- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة ضمن الوقت المحدد .
- 2- تعطى (10) درجات لمجموع المحاولات الخمس خلال (15ث)

### 3-3-3- اختبار ركض (30م) من البداية الطائرة<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار : ركض (30م) من البداية الطائرة.

هدف الاختبار : قياس السرعة القصوى.

الادوات اللازمة : مجال للركض طوله (100م) وساعة توقيت الكترونية وصفارة وشواخص عدد(3) وشريط قياس.

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط الشاخص الاول وعند سماع الصفارة يقوم بالركض حتى يصل الى الشاخص الثاني الذي يبعد (20م) عن الشاخص الاول ويستمر بالركض حتى يصل الى الشاخص الثالث الذي يبعد (30م) عن الشاخص الثاني بحيث تكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب (50م).

التسجيل : يسجل للاعب الوقت بالثانية واجزاء الثانية منذ لحظة الوصول الى الشاخص الثاني وحتى النهاية اي مسافة(30م).

### 3-4 الوسائل الاحصائية

-معامل ارتباط بيرسون

<sup>1</sup> محمد ناجي شاكر ابو غنيم: تأثير استخدام اساليب تمارين البلايومتركس الانتقال والمختلف في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وانجاز ركض (200م)، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002، ص81.

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها

#### 1-4 معامل الارتباط بين السرعة القصوى وسرعة الدرجة

#### جدول رقم (1)

يبين معامل الارتباط بين السرعة القصوى وسرعة الدرجة

| س    | ص      | س      | ص      | س      |
|------|--------|--------|--------|--------|
| 32-2 | 145-05 | 248-95 | 210-01 | 467-13 |

بعد استخدام قانون الارتباط البسيط لبيرسون عوملت النتائج في الجدول (1) لمعرفة معامل الارتباط بين السرعة القصوى وسرعة الدرجة بكرة القدم .

وظهر لنا معامل الارتباط (0-02) وبعد الكشف في جدول القيم العشوائية العظمى مقابل ( ن 10 ) ظهر ( 0-63 ) وبما ان هناك ارتباط بلغ ( 0-02 ) هو ( اصغر) من القيمة الجدولية وهذا يدل على ان هناك ارتباط ( عشوائي) بين السرعة القصوى وسرعة الدرجة. ويوعز الباحثون الى ان السرعة القصوى ارتباطها ضعيف بسرعة أداء الدرجة بكرة القدم . والأساس هو الإحساس العالي في ملامسة ودرجة الكرة ومراوغة الشواخص.

#### 4- 2 معامل الارتباط بين اختبار السرعة القصوى وسرعة الإخماد .

##### جدول رقم (2)

يبين معامل الارتباط بين السرعة القصوى وسرعة الإخماد

| س    | ص  | س      | ص      | س       |
|------|----|--------|--------|---------|
| 32-2 | 76 | 248-95 | 577-72 | 2440-93 |

بعد استخدام قانون الارتباط لبيرسون وعملت النتائج في الجدول (2) لمعرفة معامل الارتباط بين السرعة القصوى وسرعة الإخماد وظهر لنا معامل الارتباط (0-05) وبعد الكشف في جدول القيم العشوائية العظمى مقابل (ن10) ظهر لنا (0-63) وبما إن معامل الارتباط بلغ (0-05) وهو اصغر من القيمة الجدولية هذا يدل على إن هناك ارتباط عشوائي بين السرعة القصوى وسرعة الإخماد-ويوعز الباحثون ذلك إلى إن السرعة القصوى لاتوثر بالإخماد بل الدقة بالاستلام هي التي لها تأثير مباشر.

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج أستنتج الباحثون ما يلي :-

- 1- وجود ارتباط عشوائي بين السرعة القصوى وسرعة الدرجة والإخماد وبذلك لم يتحقق فرضا البحث الاول ولم يتحقق الفرض الثاني.
- 2- أستنتج الباحثون أن اللاعبين الذين يملكون صفة السرعة القصوى ليس بالضرورة تكون لديهم سرعة في الدرجة بكرة القدم .

3- أستنتج الباحثون أن اللاعبين الذين يملكون صفة السرعة القصوى ليس بالضرورة ان تكون لديهم سرعة في الإخماد بكرة القدم فمهارة الاخاماد ترتكز بالدرجة الاولى على الدقة بالاستلام.

- 4- أن الاختبارات التي أستخدمها الباحثون ساهمت في تحقيق فرضا البحث .

#### 5-2 التوصيات

- 1- عند تطوير المهارات الحركية التاكيد على التمرينات الدقة ومن ثم التمرينات التي تمتلك صفة السرعة .
- 2- التاكيد على تمرينات الدقة ثم تمرينات السرعة عند تطوير سرعة الدرجة الاخاماد بكرة القدم .
- 3- إجراء بحوث مشابهة فردية ومشاركة بين الأساتذة في كلية التربية الرياضية من اجل رفع مستوى اللعبة .
- 4- إجراء إحماء جيد عند اختبار أو تدريب صفة السرعة للمهارات الحركية بكرة القدم .

## المصادر

- 1- إبراهيم ،مفتي. الإعداد النهاري والخططي للاعب كرة القدم ،ط2، دارا لفكر العربي 1985 .
- 2- . بناء فريق كرة القدم ،ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 3- اميش، صالح راضي . تأثير أهم عناصر اللياقة لبدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز -رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد.1990
- 4- جبار،فرات . تأثير أساليب متنوعة للتدريب العضلي في النواحي المعرفية والنهارية والخططية بكرة القدم -أطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد.
- 5- حسنين ،محمد صبحي واحمد كسرى. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة مصر 1989 .
- 6- حسين، قاسم حسن .الأسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان، جامعة بغداد -كلية التربية الرياضية، 1987 .
- 7- الخشاب، زهير. وآخرون ؛كرة القدم -الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 8- الصفار، سامي وآخرون . كرة القدم - ج 1 -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد-1981.
- 9- . الإعداد الفني بكرة القدم -بغداد -مطبعة جامعة بغداد-1982.
- 10- - وآخرون ،كرة القدم -ط1، بغداد، مطبعة التقدم .
- 11- عبد الجواد ،حسن . كرة القدم -ط5 بيروت -دار الملايين -1980 .
- 12- قريطم ،محمد جلال ومفتي إبراهيم ؛كزه القدم -القاهرة -مطبعة التقدم -1991 .
- 13- ناجي، ضياء . تأثير منهج تدريبي وفق مستويات الحمل الفترتي منخفض ومرتفع الشدة في تطوير بعض المهارات الحركية بكرة القدم، 2006 .
- 14- الوحش ،محمد عبده ومفتي إبراهيم حماد. أساسيات كرة القدم ،ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994 .

15-Eaic -wreathing- teaching -soccer -skell -Edinburgh -1971-p7