

التدريب المركب بأسلوب المربعات وأثرهما في بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء الخططي بكرة

القدم لشباب أندية الديوانية

السيد حسن محمود¹ أ.د. عادل تركي الدلوي²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ ha5479622@gmail.com)

المستخلص: تتجلى أهمية البحث في دراسة أسلوب المربعات يساعد في عملية التدريب ويحقق أفضل النتائج الممكنة. وتهدف الدراسة التعرف على أسلوب اللعب بالمربعات أفضل في تطوير اللياقة البدنية والتصرف الخططي. أما المشكلة فتكمن في أن هنالك عدم تركيز بشكل كافي بالجانب الخططي وعدم إتباع العديد من الطرق والأساليب الحديثة في التدريب، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إذ اشتملت على شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (32) لاعب وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعته وحدة وتتضمن (13) لاعب وتم استبعاد (6 لاعبين) الذي تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. أما المتغيرات المدروسة فهي التمرينات المركبة وهي التي تتضمن أكثر من مهارة أو صفة بدنية، و بواسطتها يمكن أن تتأهل القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية، والتدريب المربعات، فهو أسلوب لعب استخدمه غوارديولا إذ تم تقسيم الملعب الى (20) مربع . أما أهم الاستنتاجات فهو أن اللعب بأسلوب (المربعات) أفضل وأحسن . ويوصي الباحثان بضرورة اعتماد التمرينات بالأسلوب المربعات المعدة من قبل الباحثان في المنهج التدريبي بتطوير القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب المركب – أسلوب المربعات – فاعلية الاداء الخططي.

1- المقدمة:

إن التطور الذي طرأ على كرة القدم في اغلب دول العالم في المدة الأخيرة في أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء فأن ذلك تطلب من القائمين على الرياضة الاهتمام في جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الممكنة، الى أن التفكير الخططي احد أهم متطلبات الأداء الرياضي، إذ تلعب عمليات التفكير دوراً مهماً في نشاط الفرد واستجاباته، وظهر بعض المدربين بأساليب متنوعة ساهمت في تطوير طرق اللعب وحقق أفضل النتائج للفرق ومن هذه الأساليب هما أسلوب تريب المربعات للمدرب الاسباني ببيغوارديولا والذي احدث طفرة نوعية في التدريب الرياضي قياساً بما حققه من نتائج على مستوى الأندية التي قام بتدريبها وهوة الذي قام بتقسيم الملعب الى مربعات وإعطاء في كل مربع تدريب مختلف عن الآخر وهذا الاسلوب هوة أسلوب مختلف عن الأساليب الأخرى إذ تمكن في هذا الاسلوب من جعل الفريق مسيطر على المباراة والاحتفاظ بالكرة لأطول فترة . ويرى الباحثان انه من خلال أعداد المناهج التدريبية الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخططية وتطبيقها وفق أسس علمية لرفع المستوى البدني والخططي والمهاري للوصول الى أعلى مستوى . وتكمن أهمية البحث في دراسة الاسلوب المربعات ولما له من تأثير كبير على الصفات البدنية والتصرف الخططي وأن يساعد في عملية التدريب ويحقق أفضل النتائج الممكنة.

مشكلة البحث

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والبحوث ومن خلال خبرة الباحثان أن في المجال الرياضي كونه لاعب كرة قدم وجد أن هنالك عدم تركيز بشكل كافي بالجانب الخططي وعدم إتباع العديد من الطرق وأساليب التدريب الحديثة هنالك نوع من الاسلوب هو أسلوب تريب المربعات للمدرب الاسباني ببيغوارديولا.

أهداف البحث

- 1-إعداد منهج تدريبي بأسلوب المربعات للمدرب ببيغوارديولا.
- 2-التعرف على تأثير المنهج في اللياقة البدنية والتصرف

الخططي والتعرف على المنهج أفضل في تطوير اللياقة البدنية والتصرف الخططي.

فرض البحث:

- 1-هنالك فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2-هنالك فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح مجموعة المربعات في متغيرات الدراسة لأسلوب المربعات .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو شباب نادي الديوانية للأعمار (17-19) سنة .

المجال الزمني: للمدة من 2022/11/6 ولغاية 2023/7/9 .

المجال المكاني: ملعب نادي الديوانية الرياضي .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: هو الأسلوب الذي يتبعه الباحثان لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل إلى حل مشكلة البحث " (81:1)، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وهو من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج وبالمجموعة الواحدة وبالاختبارات القبلية والبعدية.

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث وهم شباب أندية محافظة الديوانية بكر القدم والبالغ عددها (5) أندية، إما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة البسيطة إذ اشتملت على شباب نادي الديوانية والبالغ عددهم (32) لاعب وتم تقسيمهم مجموعة الواحدة بالغ (13) لاعب وتم استبعاد (6 لاعبين) الذي تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة، الاختبارات والقياس، استمارة تفرغ البيانات).

2-3-2 الأدوات والأجهزة: (ملعب كرة قدم قانوني، كرات

المسافة بين الخط بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (20) متراً.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث، بحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الثالث (20) متراً .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (20) متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).

3- اختبار التصرف الخطي (6:497):

-الهدف من الاختبار: التعرف على مستوى معرفة اللاعبين بالتصرف الخطي خلال أداء اللعب .

-الأدوات اللازمة: استمارات اختبار على عدد الخبراء (تقيم الأداء)، ملعب كرة قدم (نادي الديوانية الرياضي)، كاميرات تصوير فيديو (Nikon) والتي تبلغ سرعتها (6.5) إطار في الثانية، ساعة توقيت .

-زمن الاختبار: 90 دقيقة .

-نظام تقييم أداء اللعب: لغرض تقييم أداء اللعب نستخدم نظام تقييم أداء اللعب الذي أعده (stephen,2006) المصمم للائم الألعاب المفتوحة الفرقة والفردية (7) فقرات عن تحركات اللاعب الفنية والخطية أثناء اللعب، ويضم النظام استمارة ملاحظة تحليل اللعب بشكل يسهل على الملاحظ تثبيت الحالات كافة والمتغيرات التي تحدث أثناء اللعب، لغرض إعطاء صورة حقيقية عن أداء اللعب، وقد قسمت حالات اللعب على حالتين أساسيتين هما:

1-الأداء الملائم بمستوى .

2-الأداء غير الملائم بمستوى .

ولغرض تثبيت تقييم الأداء بإحصائيات في استمارة الملاحظة، بالإمكان إتباع سلم (ليكرز) للاختبارات وميزها بخمسة مستويات هي:

- (5 درجات) أداء ملائم جيد جداً (ملائم) .

- (4 درجات) أداء ملائم جيد (ملائم) .

- (3 درجات) أداء ملائم متوسط (ملائم) .

- (2 درجات) أداء ضعيف (غير ملائم) .

قدم قانونية عدد (10)، شواخص عدد (20)، شريط قياس، صافرة عدد (2)، فانيلا تريب عدد (20)، أهداف كرة قدم متحركة (قانوني)، أقلام رصاص، ساعة توقيت الكترونية عدد (2)، جهاز حاسوب محمول نوع (DELL)، كامرة فيديو لتوثيق البيانات ((SONY)).

2- 4 خطوات إجراءات البحث:

2- 4- 1 تحديد المتغيرات والاختبارات الخاصة

بالبحث: قام الباحثان بتحديد المتغيرات البدنية والخطية والاختبارات الخاصة بالبحث .

2- 4- 2 تحديد الاختبارات البدنية:

1- اختبار الحبل (15) متر للذهاب بالرجل اليمين

والعودة (15) متر بالرجل اليسار (3:129):

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة: تحدد منطقة الاختبار بخطين أحدهما للبداية والأخرى على بعد (15) متر للنهاية، ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحبل الى خط النهاية بإحدى القدمين ومن ثم العودة الى خط البداية بالقدم الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية .

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل الأقرب 100/1 ثانية.

2- اختبار الركض 150 متر (4:227):

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة.

وصف الاختبار: ركض من البدء الطائر مسافة 150 متر.

التسجيل: يتم التسجيل الزمن الذي يقطع به المسافة إذ يمكن الحصول على نتيجة أفضل كلما كان الزمن اقل.

3- اختبار عدو 20 متر والبدء الطائر من 30 متر

(5:363):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط مرسومة على الأرض،

الخططي إذ قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والأوتوات والأجهزة وكذلك الكادر المساعد ليتم تطبيقها والتي كانت بواقع 4 أيام كالتالي:

اليوم الأول: اختبار السرعة الانتقالية

اليوم الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة

اليوم الثالث: اختبار تحمل السرعة

اليوم الرابع: اختبار التصرف الخططي بإجراء مباراة لعينة بعد إجراء تصوير مباراة بين المجموعات لمدة 90 دقيقة على ملعب نادي الديوانية الرياضي وقد ثبت الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات التصرف الخططي .

2-6-2 تنفيذ تمارينات اللعب الطولي والمربعات: قام

الباحثان بتصميم وأعداد تمارينات اللعب المربعات، والتي بدأ بتنفيذها في 2022/12/5 وكذلك تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة ومساعدة السيد المشرف واستشارته العلمية فضلاً عن الخبرة المتواضعة للباحثين التي اكتسبها من خلال ممارسته لكرة القدم وكذلك من دراسته وقد امتازت التمارينات بالاتي:

1-تم تنفيذ التمارينات في مرحلة الأعداد الخاص .

2-تم البدء بتنفيذ التمارينات المدرجة ضمن المنهج التدريبي يوم الاثنين الموافق 2022/12/5 ولغاية يوم السبت الموافق 2023/3/4 .

3-استمر تنفيذ التمارينات المدرجة ضمن المنهج التدريبي لمدة (12) أسبوع.

4-عدد الوحدات التدريبية (2 وحدات تدريبية) أسبوعياً .

5-العدد الكلي للوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية) .

6-أيام وحدات التدريب هي الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع .

7-مراعاة الباحثان مبدأ التنوع في التمارينات المستعملة إذ ستكون أغلب التمارينات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمارينات نفسها .

8-استخدم الباحثان الشدة وفق أسلوب التدريب المختلف الشدد .

9-جميع التمارينات طبقت وفق أسلوب التدريب المربعات .

- (1 درجة) أداء ضعيف جداً (غير ملائم) .

ويشير مصممو النظام الى انه بالإمكان استخدامه مع فعاليات كرة القدم، وبإمكان الباحثان أو الملاحظ حذف أو تعديل أو إضافة بعض الفقرات وبما يلائم متطلبات اللعبة . وهناك ملاحظات حول استخدام النظام وهي:

1-إن هدف النظام هو مساعدة المدرسين والمربين والباحثين للوقوف على مستوى تقييم أداء لاعبيهم من خلال أدائهم أثناء اللعب واتخاذهم للقرارات وتحركهم في الملعب.

2-أن يتم الإعداد مسبقاً لكيفية إجراء تطبيق النظام وتهيئة المكان المناسب لتثبيت الملاحظات.

3-أن يتم تقييم أداء اللاعبين في حالة حيازة الكرة أو عدم حيازتها، أي أن الملاحظ يقوم بتسجيل تحركات اللاعب في اللعبة وحسب حالة اللعب، ويحتوي نظام الملاحظة على استمارة خاصة لكل لعبة وترفق مع النظام لتثبيت البيانات اللازمة لتسهيل عملية التسجيل لدى الملاحظين .

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2022/11/26 الساعة (4) عصراً على ملعب نادي الديوانية على عينة مكونة من (6) لاعبين من نادي الديوانية للشباب بكرة القدم وكان الهدف منها:

1-معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبارات المستخدمة والمعوقات التي ستواجه الباحثان .

2-التأكد من سلامة الأجهزة والأوتوات التي يستخدمها الباحثان بأجراء الاختبارات.

3-استخراج الأسس العلمية للاختبارات .

4-معرفة الوقت اللازم لتطبيق الاختبارات .

5-معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثان في إجراء الاختبارات .

6-التأكد من الوقت الكافي للراحة بين الاختبارات .

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين الموافق 2022/11/28 لأفراد عينة البحث التي اشتملت الاختبارات البدنية واختبار التصرف

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية (تدريب المربعات) ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (1) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية (تدريب المربعات)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	اختبار السرعة الانتقالية	ثا	0.274	5.003	0.187	4.339	0.664	0.226	8.562	0.000
2	اختبار مطولة السرعة	ثا	0.569	19.309	0.230	18.645	0.664	0.536	3.790	0.004
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة	ثا	0.617	6.610	0.164	5.525	1.085	0.637	5.136	0.000

أن التطور الحاصل في العناصر البدنية فيعزو الباحثان سبب التطور في الاختبار البعدي إلى طبيعة شكل الحمل المستخدم (الزيادة المتدرجة بصورة منتظمة) من خلال زيادة سرعة الانقباضات العضلية وزيادة كفاية عمل عضلات الرجلين باستخدام التريبات التي ساعدت في تطور القوة والسرعة إذا أن لاعب كرة القدم يحتاج هاتين الصفتين معا لما تتطلب لعبة كرة القدم من قوة وسرعة وان التريبات تعتمد على السرعة في التحرك مع الكرة وبدون الكرة وأيضا تحتاج الى قوة في افتتاح الكرة من المنافس، إذ إن الزيادة المتدرجة في التريبات المستخدمة من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد يجعل العضلة أكثر قابلية على مواجهة التريبات القوية وذات شدة عالية إذ لايمكن الإفادة من التدريب المختلفة دون الزيادة في شدتها المستخدمة، ويتفق هذا مع (Franklin1996) " إن إضافة الوزن مستمر عبر مركز ثقل الجسم مسلطاً ثقلًا على العظام والعضلات العاملة في الأطراف السفلى التي تحمل الوزن والتي تتطلب منها التكيف الوظيفي المناسب لإنجاز العمل البدني بدون توقف "(2:7).

10- المدرب المساعد بتدريب المجموعة (تدريب المربعات) .

11- كانت مدة إعطاء كل تمرين (40-70) دقيقة.

12- كانت الراحة بين كل تمرين (3-5) دقائق.

13- يتم الانتقال من تمرين لآخر بين أسبوع وآخر.

2-6-3 الاختبارات البعيدة: قام الباحثان بأجراء

الاختبارات البعيدة في يوم الاثنين الموافق 2023/3/6 لأفراد عينة البحث التي اشتملت الاختبارات البدنية واختبار التصرف الخططي إذ قام الباحثان بضبط جميع المتغيرات من الوقت والأوتار والأجهزة وكذلك الكادر المساعد ليتم تطبيقها والتي كانت بواقع 4 أيامو كالتالي :

اليوم الأول: اختبار السرعة الانتقالية .

اليوم الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة .

اليوم الثالث: اختبار تحمل السرعة .

اليوم الرابع: اختبار التصرف الخططي بأجراء مباراة لعينة بعد إجراء تصوير مباراة بين المجموعات لمدة 90 دقيقة على ملعب نادي الديوانية الرياضي وقد ثبت الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات التصرف الخططي .

2-7 الوسائل الإحصائية: لجأ الباحثان إلى اختبار

الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة، واستعان بنظام الرزم الإحصائية (SPSS) .

متغير من خلال التمرين والذي يتم هذا الطابع خلال المباراة مع شخص منافس، يستمر هذا على القدرة العالية على التصرف الخططي الذي يتم بتأثير (نظام إرسال الإشارة) الذي يمكن من القدرة على تركيب أشكال حركية جديدة تعتمد في أساسها على العناصر الأساسية للحركات التي تم تعلمها في أثناء مرحلة التدريب، وتتناسب هذه القدرة طردياً مع درجة تعدد صور العمل وشدتها وحسنها في أثناء فترة التدريب للاعب (202:10).

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

- 1- إن للعب المربعات مختلف الشدد تأثيراً واضحاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم الشباب كتحمل السرعة والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة .
- 2- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمارين أسلوب لعب المربعات في تطوير المواقف الخططية (التصرف الخططي) بكرة القدم لدى لاعبي عينة البحث.
- على وفق نتائج البحث قام الباحثان بوضع مجموعة من التوصيات منها:
- 1- اعتماد التمارين بالأسلوب المربعات المقترن المعدة من قبل الباحثان في المنهج التدريبي بتطوير القدرات البدنية (قيد الدراسة) للاعبين الشباب بكرة القدم.
- 2- ضرورة الاهتمام من قبل مربي فرق كرة القدم وخاصة فئة الشباب بتطوير القدرات البدنية لما لها من دور كبير في تحسين القدرات الفنية لدى لاعبي الشباب بكرة القدم.
- 3- التأكيد على الاهتمام بأسلوب اللعب (المربعات) من قبل المدربين لما لهما من أهمية بعملية تطوير الأداء الرياضي.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية وخططية أخرى.
- 5- يوصي الباحثان باستعمال التمارين المربعات لفئات عمرية مختلفة.

المصادر:

- [4] السالم، ع؛ رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مصر، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، 2003).
- [5] محمد عبد الفتاح الصيرفي؛ البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1:

3-2 عرض نتائج الأداء الخططي للمجموعة التجريبية (تدريب المربعات) وتحليلها ومناقشتها الشوط الثاني:

الجدول (2) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في الأداء الخططي للمجموعة التجريبية (تدريب المربعات) الشوط الثاني

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س	ف	ع	قيمة t	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
1	اتخاذ القرار	2.425	0.211	3.588	0.362	1.163	0.499	7.376	0.000	
2	تنفيذ المهارة	1.851	0.095	3.844	0.370	1.993	0.365	17.268	0.000	
3	الاستناد	1.876	0.230	3.625	0.341	1.749	0.515	10.740	0.000	
4	التحرك الصحيح مع الكرة	1.796	0.183	3.956	0.370	2.160	0.389	17.563	0.000	
5	التحرك بدون كرة	1.893	0.144	3.793	0.369	1.899	0.439	13.674	0.000	
6	مستوى تقييم الأداء	1.968	0.051	3.761	0.192	1.793	0.197	28.809	0.000	
7	مجموعة حالات الاستخدام	11.810	0.305	22.567	1.150	10.757	1.181	28.809	0.000	

ويرى الباحثان أن نوعية التمارينات التي تشابه مجريات المباريات الحقيقية ساهمت بشكل كبير في الإحساس بموقع اللاعبين في الأماكن المؤثرة التي يستطيع فيها أن يكون اللاعب بمواجهة المرمى بأسرع وقت بأسهل الطرق مما كان لها الأثر الإيجابي في تطور التصرف الخططي . كما يؤكد ذلك (مفتي، 1998) أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي، وبدون مستويات عالية الصفات البدنية والخاصة باللعب ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي يجب تنفيذ الأداء الجيد والسرعة والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الأداء الحقيقي (المباراة) (8:187). " لم يكن جوارديولا المدرب الأول الذي ركز على الضغط والاستحواذ أو أي من المبادئ الأخرى التي، كما اعترف، تم استخلاصها من فلسفة مربيه السابق يوهان كرويف (9:212).

وفي المتعارف أن اللاعبين في الشوط الثاني يقل مردودهم البدني ولا يستطيعون أن يؤدوا الجمل التكتيكية لأسلوب المربعات الذي يحتاج لياقة عالية لأنه يمتاز بالتحركات بدون كرة بشكل كبير جداً، وإن الأسلوب يمتاز بحركة اللاعبين من الدفاع الى الهجوم بصورة مستمرة من خلال خلق مساحات كبيرة لتحرك بدون كرة، إن أجراء حركات معقدة في مجال الحركات الرياضية الأخرى في مواجهة صور حركية بمجموعات جيدة من خلال تمارين اللعب والتي يكون بها طابع حركي

- (عمان، وائل للنشر والتوزيع، 2002)، ص 185 .
- [6] كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 129.
- [7] احمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط4: (القاهرة، دار الكتاب الحديث، 1996)، ص 227.
- [8] طه إسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق-الإعداد البدني: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)، ص 363.
- [9] Stephen, Judith and Linda, Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach, Published by Human Kinetics Publishers, 1997, p. 497
- [10] Franklin. A. Barry; The physician & sports medicine : Vol,24,No.6,June,1996. p:2
- [11] مفتي إبراهيم حماد؛ فسيولوجيات العمليات العقلية في الرياضة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000)، ص 187 .
- [12] Wilson, J. The Barcelona Inheritance: The Evolution of Winning Soccer Tactics from Cruyff to Guardiola. Nation Books. New York (2018) p212.
- [13] Kvestowmikow A. N physiologie der Korperubungen . verlagavolk and Gesandtheit Berlin 1973, p202.





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 9, September 2023

ISSN: 1658- 8452