

## Motor compatibility and its relationship to the accuracy of scoring and handling of first-grade students for the academic year (2023-2022) with football

Assist. Lecturer Maryam Abduljabbar Khudhair<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls, Baghdad University, Iraq.

\* Corresponding author, Email: [mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq)

Received: 11/06/2023

Accepted: 01/08/2023

### Abstract

Motor compatibility is the work in the performance of the movement requires a degree of compatibility between the nervous and muscular organs. The problem of research is knowing the relationship of motor compatibility with the accuracy of scoring and handling. Therefore, the researcher saw to study the relationship of motor compatibility and the accuracy of scoring and football handling of the galleries. Research methodology. The researcher used the descriptive curriculum as well as touched on society and sample research. The research sample was tested from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences/Baghdad University Students of the College for the year 022 2 - 2023 number of (16) students and the exploratory experience of the 4 students selected at random through the draw to conduct the exploratory experiment on students. With regard to the most important conclusions and recommendations, the most important conclusions were: There is a correlation between the level of motor compatibility and the accuracy of scoring and football handling of the gyms among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls University of Baghdad. The recommendations are to adopt the results of this study the level of motor compatibility and its relationship to the accuracy of scoring and football handling of the gymnasiums of female students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls University of Baghdad. Attention to motor compatibility, scoring accuracy and handling accuracy as a result of their close relationship. Periodic tests of scoring skill, studies on different games (handball, basketball, volleyball, etc.).

**Keywords:** Motor compatibility, accuracy of scoring.

## التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد والمناولة لدى طالبات المرحلة الأولى للعام الدراسي (2023)- (2022) بكرة القدم

م.م مريم عبد الجبار خضير\*1

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد, العراق.

\*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: [mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq)

### الخلاصة

يعد التوافق الحركي هو العمل في أداء الحركة يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهازين العصبي والعضلي اما مشكلة البحث معرفة علاقة التوافق الحركي بدقة التهديد والمناولة ولذا أرادت الباحثة القيام بدراسة العلاقة التوافق الحركي ودقة التهديد والمناولة لكرة القدم للصالات منها التعرف على التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. منهجية البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكذلك تطرقت عن المجتمع وعينة البحث تم اختيار عينة البحث من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد طالبات الكلية لسنة ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ والبالغ عددهن (16) طالبة والتجربة الاستطلاعية على طلبة البالغ عددهم (٤) طالبات والتي تم اختيارها بصورة عشوائية عن طريق القرعة لإجراء التجربة الاستطلاعية على الطلبة . وأما بالنسبة إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات.. توجد علاقة ارتباط بين مستوى التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد. واما التوصيات اعتماد نتائج هذه الدراسة مستوى التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد. الاهتمام بالتوافق الحركي ودقة التهديد ودقة المناولة نتيجة للعلاقة الوثيقة بينهما. إجراء اختبارات دورية لمهارة التهديد، إجراء دراسات على ألعاب مختلفة (كرة اليد - كرة السلة - كرة الطائرة - الخ).

الكلمات المفتاحية : التوافق الحركي, دقة التهديد .

### 1. المقدمة

يعد التوافق الحركي هو العمل في أداء الحركة يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهازين العصبي والعضلي وتبرز أهمية التوافق الحركي في كرة القدم للصالات حيث له أهمية ودور بارز في تحقيق الفوز ويعتبر التوافق في لعبة الكرة القدم للصالات للطالبات أساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية التي تنعكس على مستوى تكتيك اللطالبات مرة أخرى .

كانت لعبة كرة القدم للصالات وما زالت تحظى بالاهتمام اذ لم يقتصر على عامة الناس بل نجد بين هواة وعشاق اللعبة أناساً على مراتب عالية في الدولة ، فغالبية شعوب العالم اتخذت من هذه اللعبة مهرجاناً رياضياً كبيراً على المستوى الرسمي والشعبي تتطور باستمرار في جميع أنحاء العالم بسبب استخدام العاملين في حقلها للأسلوب العلمي في جميع المجالات وخصوصاً في مجال التدريب.

ويعد والتوافق الحركي هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسياوية وحسن الأداء وتبرز أهميته عندما يقوم الفرد بحركات يتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد , ويكون هذا واضحاً في مباريات كرة القدم للصالات حيث تشترك العين والذراعان والساقان في أي مهارة من مهارات ويلعب التوافق العصبي دوراً كبيراً وهاماً في كثير من المهارات الأساسية للعبة كرة القدم للصالات , إذ انه في بعض المواقف يتوقف نجاح الفريق وإحراز النتائج العالية على مدى تمتع اللاعبين بهذا المكون الحيوي الهام فضلاً عن الدقة التي تعد احد مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية

لذا جاء اختيارنا لهذا الموضوع (التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ) لتسليط الأضواء بغية الكشف عن مكامن الخلل والضعف ومن ثم وضع الحلول المناسبة والمقترحات التي من شأنها أن تساهم في رفع مستوى هذه اللعبة من أجل الارتقاء بها في هذا المجال .

دراسة سابقة: احمد حنون

عنوان الدراسة ((بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمهارة التهديد لدى لاعبي منتخب جامعة ميسان بكرة القدم ))

تضمن الفصل الأول مقدمة البحث وأهميه لعبة كرة القدم لعبة منطوية , امتازت بالحدائثة والرقى حيث ان كرة القدم حديثاً اتسمت بدخول مجال العلمي واصبحت تُدرس لذا تتجلى مشكلة البحث في وجد صعوبة التهديد معتمداً على الأساليب العلمية لمعرفة مدى الارتباط ما بين بعض القدرات الحركية والتهديد بكرة القدم ويهدف البحث إلى:

1 - التعرف على بعض القدرات الحركية الخاصة في لعبة كرة القدم

٢ - التعرف على بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمهارة التهديد

ويفرض الباحث ما يلي:

\* هناك فروق ذات دلالة معنوية بين بعض القدرات الحركية ومهارة التهديد لدى

لاعي منتخب جامعة ميسان بكرة القدم أما الفصل الثاني فتطرق الباحث إلى القدرات التوافقية والى المهارات الاساسية بكرة القدم وإلى مهارة التهديد بالإضافة الى الدراسات المشابهة ، أما الفصل الثالث تناول الباحث في هذا الفصل المنهج الذي اتبعه حيث استخدم المنهج الوصفي والى عينة البحث والاجراءات الميدانية، أما الفصل الرابع تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بعد الانتهاء من اجراءات البحث عمد الباحث إلى معالجة النتائج احصائياً ثم قام بمناقشة النتائج ، أما الفصل الخامس تضمن اهم الاستنتاجات: -

\* وجود علاقة طردية بين بعض القدرات التوافقية ومهارة التهديد بكرة القدم

\* ومن أهم التوصيات: الاهتمام بالقدرات التوافقية والمهارية نتيجة للعلاقة الوثيقة بينهما

#### مشكلة البحث:

يعد التوافق الحركي من المتطلبات الرئيسية لتطور اللاعبين في لعبة كرة القدم من خلال متابعة الباحثة مباريات كرة القدم للصالات ومن خلال الخبرة المتواضعة والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والادبيات التي تخص هذه اللعبة فقد وجد صعوبة بدقة التهديد والمناولة ولذا أرتأت الباحثة القيام بدراسة العلاقة التوافق الحركي ودقة التهديد والمناولة لكرة القدم للصالات معتمدة على الأساليب العلمية لمعرفة مدى الارتباط ما بين التوافق الحركي ودقة التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات والتي سوف تساعد المهتمين على اتباع افضل المنهاج العلمي في ايجاد افضل الصيغ التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات .

#### هدفاً البحث

- 1- التعرف على التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2- التعرف على التوافق الحركي وعلاقته بدقة المناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

#### فرضاً البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديد بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التوافق الحركي وعلاقته بدقة المناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

#### مجالات البحث

المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات-جامعة بغداد 2022-2023م والبالغ عددهم ( 16 ) من المرحلة الاولى شعبة أ

المجال الزمني : المدة من : 10 / 1 / 2023 ولغاية 2023/4/25

المجال المكاني : قاعات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات -جامعة بغداد

#### تحديد المصطلحات

**التوافق الحركي:** " هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسبائية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص " (2: 308)

**منهجية البحث**

ان المشكلة هي الجوهر الاساس التي يتم من خلالها تحديد المنهج المناسب لتحقيق الاهداف فعمدت الباحثة إلى استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية والتي تعني "المعرفة بارتباط المتغيرات أو معرفة إلى أي حد تتفق المتغيرات في احد العوامل مع المتغيرات في عامل آخر". (3: 24)

**مجتمع البحث وعينته**

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من طالبات المرحلة الاولى للشعبة (أ) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد لسنة 2022-2023، حيث كان مجتمع البحث (16) طالبة، تقسمت إلى (12) طالبات للتجربة الرئيسية، و (4) طالبات للتجربة الاستطلاعية والتي تم اختيارها بصورة عشوائية عن طريق القرعة.

وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية والمجالات العلمية
2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
3. ساعة توقيت الكترونية عدد (3)
4. كاميرا فيديو نوع (SONY) المانية الصنع
5. كرات قدم عدد (5)
6. شريط لاسق (اصفر ، ازرق، اخضر)
7. شريط قياس
8. شواخص عدد (5)
9. صافرة
10. اهداف صغيرة بعرض (1م) وارتفاع (1.5م) عدد (5)

**1-الاختبارات الخاصة بالبحث**

اختبار التوافق الحركي (اختبار التوافق الانتقال بين الدوائر)

الغرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين

الادوات : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (6) سنتيمتراً ترقم الدوائر (( لاحظ الشكل (1)))

مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة (3) ثم الى الدائرة (4) ... حتى الدائرة (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة

التسجيل : يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية دوائر

2- اختبار دقة التهديف من مسافة 12م : (4 : 297)

الهدف من الاختبار :- دقة التهديف .

الامكانيات والادوات :- حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3) م وارتفاع (2) م و (10) كرات خماسي وصافرة .

وصف الاداء :- هدف خماسي كرة القدم مرسوم على حائط ومقسم على 6 اجزاء متساوية وموزعه عليه كالاتي :- الزاويتان العليا (4 درجات ، والسفلى (3 درجات ، والجزء الوسطي السفلي (1) درجة ، والجزء الوسطي العلوي (2) درجة وخط بعرض 2م يبعد 10م عن الهدف وكما في الشكل .

طريقة الاداء :- يقف اللاعب خلف خط التهديف وامامه (5) كرات على الخط وعند سماع الاشارة يقوم بضرب الكرات الموضوعية على الخط الى الهدف ، ثم يقوم بضرب الكرات الخمس الأخرى بعد وضعها في مكانها من قبل فريق العمل

شروط الاختبار :- يضرب اللاعب الكرة بالقدم المفضلة لديه . لا يغير مكان الكرات الموضوعية على الخط قبل التهديف . التسجيل: تكون الدرجة الأعلى من 20 درجة .

**3-اختبار التسليم والاستلام (المناولة)**

الهدف من الاختبار : قياس دقة التسليم والاستلام للكرة (المناولة) .

الادوات المستعملة : (5) شواخص ، (5) اهداف صغيرة بعرض (1م) وارتفاع (1.5م) (5) كرات قانونية ، شريط قياس .

طريقة الاداء : يقف (5) مختبرين بخط عرضي مستقيم ، المسافة بين مختبر واخر (2) م ويكون امام اللاعبين الاهداف الخمسة الصغيرة التي تبعد مسافة (30م) يقف المختبرين في الوسط بين اللاعبين رقم (1) والهدف رقم (1) وعند سماع الاشارة للبدء يقوم المختبر بتسليم الكرة من المختبر رقم (1) ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة (2) م والواقعة في وسط المسافة بين الاهداف الخمسة والخط العرضي ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم (1) وهكذا يكرر المحاولة مع زملائه الخمسة الاخرين .

تسجيل الدرجات :

اما بالنسبة الى تسليم الكرة وكيفية السيطرة عليها تعطى درجة الاخمداد على الكرة:

1 - اذا اصيب الهدف فيعطى درجة واحدة واذا لم يصب فلا يعطى درجة .

٢ - تحسب مجموع الدرجات .

٣ - تعطى للمختبر (٥) محاولات .

### التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في ملعب كرة القدم للصالات الخاص في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي (2022-2023م) للاختبارات على مجموعة من خارج عينة البحث الرئيسية المكونة من (4) طالبات من المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ضمن أفراد مجتمع البحث يوم الخميس بتاريخ (2023/3/19) بهدف الوقوف على الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحثة، من خلالها تم التحقق من عدة اغراض وهي:-

- 1- التأكد من كفاءة الفريق المساعد (الملحق).
- 2- التعرف على صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 3- التعرف على جاهزية الأجهزة والأدوات والملاعب المستخدمة للقيام بالتجربة الاساسية.
- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار
- 5- التعرف على كيفية انسيابية العمل وتنظيم الطالبات في الملعب..

### التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات ولأداء المهارات المبحوثة يوم الأحد والاثنين بتاريخ (2023/3/23-22)، وعلى جميع افراد عينة التجربة الأساسية وبنفس الشروط والمواصفات الاختبار والحصول على البيانات وتدوينها في استمارات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً لأداء التوافق ومهارات التهديد والمناولة بكرة القدم للصالات في الاختبارات

### الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

جدول (1): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط  $t$  المحسوبة والجدولية للاختبار التوافق الانتقال بين الدوائر ودقة التهديد والمناولة بكرة القدم

المتغيرات	الوساط الحسابية	الانحراف المعياري	معامل الارتباط $t$ المحسوبة	معامل الارتباط $t$ الجدولية	الدلالة معنوي
اختبار التوافق الانتقال بين الدوائر	12.47	2.58	5.43	2.55	
اختبار دقة التهديد بكرة القدم	15.21	1.83	6.99		
اختبار دقة التسليم والاستلام (المناولة)	13.95	2.22	6.01		

يلاحظ من الجدول (1) أن الوسط الحسابي لاختبار التوافق الانتقال بين الدوائر كان (12,47) والانحراف المعياري (2,58)، أما الوسط الحسابي لاختبار دقة التهديد بكرة القدم كان (15,21) والانحراف المعياري (1,83)، والمتوسط الحسابي لاختبار المناولة (13,95) اما انحرافها المعياري قد بلغ (2,22) لدى عينة البحث. ويلاحظ من الجدول عينه أن معامل الارتباط  $t$  المحسوبة للاختبار التوافق الانتقال بين الدوائر كان (5,43) اختبار ودقة التهديد بكرة القدم كان (6,99) ولاختبار المناولة قد بلغ (5,01)، أما معامل الارتباط  $t$  الجدولية (2,55) لدى عينة البحث مما يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين للاختبار التوافق الانتقال بين الدوائر والذي يقاس بالثانية واختبار دقة التهديد والمناولة بكرة القدم والتي تقاس بالدرجة لدى عينة البحث وهذا يؤكد صحة الفرض الذي افترضته الباحثة. وبالإضافة لكل ما تقدم أنفاً فقد أصبح المتعلمون يؤدون الحركة منذ بدايتها اثناء إعادة التمرين وتكراره بدون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتهم على الأعضاء (الرجلين، واليدين) بشكل كبير مما أدى الى تحقيق الهدف والارتقاء بمستوى الاداء المهاري وكسب التوافق الحركي من التمرينات والممارسة من قبل المتعلمين وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا ما أكدته (يواب، 2018) أن " ان التوافق الحركي يتطور بالتكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتآلق حركي أكثر دقة". (10 :5)

وهذا ما اكده (شغاتي، 2016) "أنّ تحسين التوافق الحركي لدى الطالبات تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابلية الطالبات على تصور الأحداث المستقبلية أثناء المباراة كما تعمل على تطوير أمكانية الطالبات بتنفيذ كل المهارات والواجبات والتحكم في مجريات اللعب بشكل متوازن اثناء المباراة " (1 :6)

وترى الباحثة المهارات الأساسية هي قاعدة والأساس للعبة كرة القدم ورغم أنها لا تؤدي الغرض المطلوب بدون دقة اللياقة البدنية وخطط اللعب إلا أن المهارات الأساسية تبقى الفاعل المهم في اللعبة وبدون اجادتها لا تستطيع الطالبة الفريق أن يؤديوا الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الأكمل " (7 :131)

التهديف الوسيلة الأساسية لأحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره. والتهديف على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس وكلما ازدادت خبرة الطالبات وتدريبه على التهديف أمكنه التهديف في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة<sup>(1)</sup> (8: 120).

ويؤكد الخشاب التهديف بأنه ( المحاولة الفعلية والجادة الطالبات المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف الخصم مستغلا قابليته النفسية والبدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي لكرة القدم ) (3: 202) في حين يؤكد مقتي إبراهيم (1994) بأنها ( الوسيلة الأساسية لأحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره والتهديف على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس ) وفي كرة القدم فإن التهديف لا يتم في حالات الحركة فقط بل في حالة ثبات أيضا ، وكرة القدم ينص على أن الفريق يمنح ضربة حرة مباشرة عندما يرتكب أحد للطالبات الفريق الخصم أو الأخطاء العشرة خارج منطقة الجزاء ومن أساسيات أداء عملية التهديف هو اختيار الطالبات لنوع التكنيك الذي يستعمله والقدم المناسبة وقوة الضربة .

الاستنتاجات

- 1- توجد علاقة ارتباط بين مستوى التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد.
- 2- توجد علاقة ارتباط بين مستوى التوافق الحركي وعلاقته بدقة المناولة بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد

### التوصيات :

من خلال استنتاجات الدراسة وضع الباحثة التوصيات الآتية :-

- 1- اعتماد نتائج هذه الدراسة مستوى التوافق الحركي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم للصالات لدى طالبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد..
  - 2- الاهتمام بالتوافق الحركي ودقة التهديف نتيجة للعلاقة الوثيقة بينهما.
  - 3- اجراء اختبارات دورية لمهارة التهديف.
- اجراء دراسات على العاب مختلفة (كرة اليد – كرة السلة – كرة الطائرة - الخ).

### References

- [1]. ساري احمد حمدان , نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية , ط1 , دار وائل للطباعة والنشر, 2001 , ص52
- [2]. قاسم حسن حسين ومنصور العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها , بغداد , 1988 , ص308 .
- [3]. محسن علي السعداوي , وآخرون: أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية , ط1 , النجف الاشرف , دار المواهب للطباعة والنشر والتوزيع , (2007),ص24.
- [4]. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم , ط2 , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 , ص297 .
- [5]. واب ش. و. (2018). باستخدام الكراترية , تأثير تدريبات الأوكس مودرن سبورت , (14) 10 مأخوذ من <https://www.jcopew.uobag Baghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/398>
- [6]. شغاتي ع.ف.، علوان ا.ك.، &جاسم غ.م. (2016). بناء اختبار لمهارة الاخماد بالصدر لتطوير رشاقة تغيير يجعل الحركي لدائرة التهديف التابعة لدائرة لاعبي كرة القدم بمودرن سبورت , (1) 15 , 18مقتبس من <https://jcopew.uobag Baghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/97>
- [7]. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ط 2 , دار الكتب ببغداد , 1999 , ص 131
- [8]. ثامر محسن وآخرون . الاختبار والتحليل بكرة القدم , المكتبة الوطنية ببغداد , 1991 ص 120

<sup>1</sup> ( ثامر محسن وآخرون . الاختبار والتحليل بكرة القدم , المكتبة الوطنية ببغداد , 1991 ص 120 .