

تأثير تمارين ذهنية حركية في تحسين الرشاقة

لدى طلاب المدارس الابتدائية

بحث تقدم به

أ.د. لبيب زويان مصيخ

alzwayan2003@yahoo.com

طالب الماجستير فراس طه شلال

alshalfrasth@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

الكلمات المفتاحية: تمارين ذهنية حركية ، الرشاقة ، طلاب المدارس الابتدائية .

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين الذهنية والحركية في الرشاقة لدى تلاميذ المدارس المتوسطة في مديرية التربية بغداد الرصافة الاولى. حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لتنفيذ تمارين اللعب في مناطق مختلفة من الملعب بأسلوب التصور العقلي والتطبيق الميداني وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، وتم تحديد مجتمع وعينة البحث من طلاب تربية الرصافة الأولى والمتمثلة بمدرسة بردي تحديدا وشملت العينة 80 طالبا من المرحلة الثانية حيث استبعد منهم 4 طلاب للإصابة 3 طلاب لعدم الرغبة بالمشاركة و3 طلاب لا يمتلكون البنية الجسمانية المطلوبة حيث استخدم الباحث 10 طلاب للتجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الرئيسية. وبهذا تكون عينة البحث مكونة من 60 لاعب من المرحلة الثانية لمتوسطة بردي للعام الدراسي 2019-2020 كان المنهج التدريبي المستخدم في البحث تأثير ايجابي برفع مستوى الرياضة المدرسية. واستخدم الباحث الأسلوب الاحصائي لتحقيق من سلامة النتائج حيث تبين نتائج البحث ان التدريب الذهني له تأثير في رفع مستوى الاداء المهاري للمبتدئين التدريب الذهني الحركي يعمل على تطوير مستوى الرشاقة لدى المبتدئين، وكان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان منتظم وعمل على تطوير الرشاقة و من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالاهتمام بتدريبات الفئات العمرية المبتدئة لرفد الرياضة ببناء اساس قوي للمستقبل ، مع الاهتمام بالرياضة المدرسية واعطاء تدريبات مهارية وبدنية كاساس لنشوء الرياضيين تركيز اهتمام المدربين على اعطاء التمارين الذهنية والحركية المشتركة اثناء التدريب لاهميتها في اداء المهارات .



The effect of mental kinesthetic exercises to improve agility among primary school students

Firas Taha Shalal

Prof.Dr. Labib Zoyan Musikh

Abstract

The research aims to identify the effect of mental and motor exercises in fitness among middle school students in the Directorate of Education, Baghdad, the first Rusafa. Where the researcher used the experimental approach to implement the exercises of playing in different areas of the stadium in a manner of mental perception and field application, due to its relevance and the nature of the research. The community and the research sample were identified from the students of the first Rusafa education, represented by Barada School specifically, and the sample included 80 students from the second stage, where 4 students were excluded from the injury, 3 students did not want to participate, and 3 students did not possess the required physical structure, where the researcher used 10 students for the exploratory experiment from outside the main research sample Thus, the research sample consists of 60 players from the second stage of Barada intermediate school for the academic year 2019-2020. The training curriculum used in the research had a positive effect by raising the level of school sports. The researcher used the statistical method to verify the integrity of the results, as the results of the research show that mental training has an effect in raising the level of skill performance for beginners motor mental training works to develop the level of agility for beginners. The training curriculum prepared by the researcher was regular and worked on developing agility and through the results reached by the researcher recommends attention to training the beginners of age groups to provide sports with building a strong foundation for future interest in school sports and giving skilled and physical training as a basis for the emergence of athletes Focus of trainers attention on giving mental and motor exercises .Common during training is important for the performance of skills

.Key words: kinesthetic exercise, agility, elementary school students

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث :

1-1مقدمة البحث وأهميته :

ان مزاوله الفعاليات والالعب الرياضية المختلفة الشاغل الالهم لدى جميع فئات المجتمع سواء كانت على مستوى الممارسة او الترفيه ومتابعة ما يتطلب اعداد نفسي التدريب الذهني الجزء الاساسي وبدني ومهاري يدعي الخبراء للسعى الى ايجاد افضل الوسائل والطرق في اعداد المناهج التدريبية في رفع مستوى الاداء الفني للاعبين من خلال اعداد اللاعب ذهنيا وبدنيا لاكتساب المهارات والمواقف الحركية والدخول في المنافسات.

حيث يتضمن التدريب الذهني قصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف وجميع ابعاد المنافسة ويذكر (شمعون ، 1996) "ان التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات فقط بل يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بشكل خاص ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم ويقدم التدريب الذهني اجراءات ووسائل معرفية" ويتميز التدريب الذهني من بناء ثقة لدى المتعلم وتحسين اداء المهارة ويتم عن طريق استدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليد نظراً عن المعلومات التي يحصل عليها من المدرب في اثناء استرجاع مفردات الاحداث من الذاكرة المخزونة التي يمكن استعراضها وامكانية استخدامها وعلى شكل احداث متعاقبة لغرض رفع مستوى الاداء المهاري للفعاليات الرياضية بشكل متقن. (1)

ومن هنا تأتي اهمية البحث في استخدام التمرينات الذهنية في التدريب الذي يكون قبل الاداء وفي اثناء الاداء وقبل نهاية الوحدة التدريبية للتعرف على التوقيتات الخاصة بالتدريب الذهني التي تسبق اداء الحركات المشابهة للمهارة التي تسمح للطلاب بتعلم المهارات بشكل جيد وسريع .

1-1 مشكلة البحث :

تعد الرياضة المدرسية هي الاساس في اعداد الرياضيين من خلال الوحدات التعليمية والتدريبية اثناء الدروس المنهجية وممارسة بعض الالعب من قبل الطلاب في مراحل الدراسة المتوسطة لغرض المشاركة في المنافسات يتطلب قدرات حركية ومهارية ، ون خلال بعض المنافسات بين فرق الرياضة المدرسية في مديرية التربية بغداد الرصافة الاولى لاحظا الباحثان ان هنالك ضعف في مستوى الاداء الحركي والمهاري لانشطة العاب الرياضة المدرسية لدى الطلاب المدارس المتوسطة، فضلا عن قلة اهتمام المدرسين في اعداد برامج لتطوير مستوى الاداء لفرق الرياضية في تلك الانشطة، لذا لابد من اعداد تمرينات ذهنية حركية لرفع مستوى الرشاقة ولاداء الحركي لدى الطلاب من خلال الوحدات التدريبية بما يتوافق مع زمن درس الرياضة لبعض مراحل الدراسية.

1-3 هدف البحث :

1- التعرف على تأثير التمرينات الذهنية والحركية في الرشاقة لدى تلاميذ المدارس المتوسطة في مديرية التربية بغداد الرصافة الاولى.

2-1 فرضية البحث:

1. هنالك فروق دالة احصائيا بين اختبارات القبليّة والبعدية في الرشاقة لدى تلاميذ المدارس المتوسطة في مديرية التربية بغداد الرصافة الاولى.

(1) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي : ط1 ، القاهرة دار المفكر العربي، 1996، ص13-15.

3-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب مدرسة بغداد الرصافة الاولى والبالغ عدد هم 30 طالب.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/ 10 /24 الى 2019/2/20.
- 3-5-1 المجال المكاني: الساحة الخارجية للمدرسة .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتنفيذ تمارينات اللعب في مناطق مختلفة من الملعب بأسلوب التصور العقلي والتطبيق الميداني وذلك لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع وعينة البحث من طلاب تربية الرصافة الأولى والمتمثلة بمدرسة بردي تحديدا وشملت العينة 80 طالبا من المرحلة الثانية حيث استبعد منهم 4 طلاب للإصابة 3 طلاب لعدم الرغبة بالمشاركة و3 طلاب لا يمتلكون البنية الجسمانية المطلوبة حيث استخدم الباحث 10 طلاب للتجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الرئيسية. وبهذا تكون عينة البحث مكونة من 60 لاعب من المرحلة الثانية لمتوسطة بردي للعام الدراسي 2019-2020 . تم تقسيم مجموعات ضابطة وتجريبية اختار الباحث طلاب متوسطة بردي عينة للبحث بالطريقة العمدية للأسباب الآتية:

- 1- تعاون ادارة المدرسة مع الباحث في سبيل انجاز البحث.
- 2- تعاون مدسي التربية الرياضية مع الباحث.
- 3- توفر الأجهزة والأدوات المساعدة لتنفيذ التمارينات .

2-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

1-2-2 الأجهزة :

- ساعات توقيت الكترونية عدد (2) كورية المنشأ .
- حاسبة الكترونية نوع (lenova) صينية المنشأ .

2-2-2 الأدوات :

- كرة طائرة عدد (10) ،شواخص عدد (10).أعلام عدد (10).
- صافرة عدد (2).شريط قياس.صندوق خشبي.

3-2-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياس
- الملاحظة والتجريب .

4-2 وصف الاختبارات المستخدمة:

1-4-2 اختبارات القدرات الحركية الرشاقة:(1)

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين الشواخص.

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: أربعة اعلام. ساعة توقيت. شريط مقياس . شريط لاصق. صافرة

اجراء الاختبار:

(1) قيس ناجي ، بسطيوسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء بالمجال الرياضي، جامعة بغداد. مطبعة الجامعة، 1984، ص323.

من الوقوف عند خط البداية يعرض (1م)يبعد عن اول علم (3م) وعند سماع إشارة البداية ينطلق المختبر بين الاعلام الأربعة والتي مسافتها (1م) بين علم واخر.
التسجيل : يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليل لمؤشر الرشاقة.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات المهارية بكرة القدم في يوم السبت الموافق (2019/10/19) على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (10) لاعبين الهدف منها :

- التأكد من مدى ملاءمة مكان إجراء الاختبار .
- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد والعدد المناسب لإجراء الاختبارات.
- التأكد من مدى صلاحية المنهاج التدريبي (تمرينات اللعب) للتطبيق .
- التعرف على مدى ملاءمة تمرينات اللعب المستخدمة مع مستوى أفراد العينة .

2-5-2 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد تحديد كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد في تمام الساعة العاشرة صباحا على ملعب مدرسة متوسطة بردي واشتملت على :

1- في يومي الثلاثاء الموافق (2019/10/22) تم اختبار الرشاقة الجري المتعرج بين الاعلام والدرجة المتدرجة بين الشواخص.

2-5-3 تجربة البحث الرئيسية :

تم البدء بتطبيق تجربة البحث الرئيسية في يوم الخميس الموافق (2019/10/24) والتي انتهت يوم الخميس الموافق (2019/1/15) ، وبواقع (2) وحد jdk تدريبية في الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية ، استخدم الباحث الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية لمدة يومين (الاثنين والاربعاء) أما الأيام المتبقية من الأسبوع يتدرب فيها بحسب المنهاج المتبع من مدرب الفريق ، واتسم أداء تمرينات اللعب في مناطق محددة خلال الوحدة التدريبية بالتدرج من السهل إلى الصعب أخذا بنظر الاعتبار الفروق الفردية الموجودة بين لاعبي الفريق .

وقد تضمنت تمرينات اللعب (التمرينات المستخدمة) عدة أمور أهمها :

- مراعاة الباحث مبدأ التشويق والإثارة في التمرينات المستخدمة ، إذ كانت جميع التمرينات تؤدي بالكرات وبوجود المنافس بما ضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات مرة أخرى .
- تم البدء بتطبيق تمرينات اللعب المستخدمة في يوم الخميس الموافق (2019/10/24) والتي انتهت يوم الخميس الموافق (2019/1/15) ولمدة 12 أسبوع .
- طبقت المجموعة الضابطة المنهاج التدريبي المتبع من مدرب الفريق .
- الحجم التدريبي تم تحديده على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين وقد راعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

2-5-4 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الساعة الثالثة عصرا من أيام الخميس والجمعة وعلى التوالي والتي وافقت (2020/1/17/16) على ملعب مدرسة متوسطة بردي تم فيها :

1- في يوم الخميس الموافق (2020/1/16) تم اختبار الرشاقة الجري المتعرج بين الاعلام والدرجة المتدرجة بين الشواخص.

6-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية في معالجة النتائج وكالاتي:

$$1 - \text{الوسط الحسابي} = \bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$2 - \text{الانحراف المعياري ع} = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}}{ن-1}}$$

3- اختبارات للعينات المستقلة متساوية العدد

$$ت = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2}{ن_1} + \frac{ع_2^2}{ن_2}}}$$

ن-1

4- اختبارات للعينات المرتبطة

س ف

$$ت = \frac{\bar{س} - \bar{ع}}{\sqrt{\frac{ع}{ن}}}$$

الفصل الثالث

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3-1 نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية

الضابطة	اختبار الجري (الرشاقة)	قبلي	13.7000	.47118
التجريبية	اختبار الجري (الرشاقة)	قبلي	13.6870	.43835
		بعدي	12.7920	.51826
	اختبار الجري (الرشاقة)	قبلي	13.4765	.39295
		بعدي	12.7920	.51826

من الجدول (1) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية للاختبارات البحث وعلى النحو الاتي :

في المجموعة التجريبية اذ تبين ان قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (13.6870) وبانحراف معياري قدره (.43835) في حين بلغ الوسط الحسابي (12.7920) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (.51826). اما المجموعة الضابطة اذ تبين ان قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (13.7000) وبانحراف معياري قدره (.47118) في حين بلغت (13.4765) في الاختبار البعدي وبانحراف معياري قدره (.39295).

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات الرشاقة للمجموعة الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبارات	ف س	ع ف	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
الضابطة	اختبار الجري المتعرج (الرشاقة)	.22350	.42680	2.342	.030	غير معنوي
التجريبية	اختبار الجري المتعرج (الرشاقة)	.89500	.44041	9.088	.000	معنوي

*ملاحظة : كل في حقل الدلالة الاحصائية أقل من (0.05) الفرق معنوي وذلك بأستخدام (spss). من ملاحظتنا للجدول (2) تبين لنا الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية وعلى النحو الآتي:

اذ تبين في المجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى اذ بلغت الأوساط الحس 6.30000- ابيه للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى (.89500). وبانحراف معياري للفروق (.44041) وبلغت نسبة الخطأ (.000) مما يدل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.

اما المجموعة الضابطة اذ تبين عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى اذ بلغت الأوساط الحسابية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى (.22350) وبانحراف معياري للفروق (.42680) وبلغت نسبة الخطأ (.030). مما يدل ذلك على عدم معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى.

3-2-1 عرض الاختبار البعدية للرشاقة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للاختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) الجدولية	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
اختبار الجري المتعرج (الرشاقة)	.51826	12.792	.39295	13.476	4.707	.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوسط الحسابي لدرجات الاختبارين القبلي والبعدى في قيمة (ت) لاختبار الرشاقة (12.792) وجميع القيم المحسوبة وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج :

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة:

من خلال النتائج التي تم عرضها تؤكد ان القدرة العالية للتمرينات الذهنية الحركية في تطوير مستوى الأداء لأفراد عينة البحث ولكلا المجموعتين في جميع الاختبارات ما عدا (اختبار التهديد بكرة القدم)، ويعني ذلك إمكانية المنهج الذي عمل على الارتقاء بالجانب الذهني والحركي الذي يعني ذات الأهمية لمستوى أداء العينة، ولكون التدريب الذهني يعني "تجسيد مواقف سابقة أو لم يسبق حدوثها بالذهن" (1)، وعليه تم التأكيد في الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي البدني الذهني المقترح أن يعمل افراد العينة جاهدين على أن يصبح التصور الذهني لديهم سلوكا من سلوكيات التدريب لغرض تحسين مستوى أدائهم، وهذا ما أكده (ريسان خريبط مجيد) " أن من أهم اتجاهات الإعداد الذهني هو تعليم الرياضيين وتحليل نشاطهم الذهني التدريبي والتنافسي تحليلا أصيلا لذا ينصب الاهتمام على التركيز للتعرف على نشاطات الرياضيين" (2).

وكذلك يمكن عزو النتائج لاسباب تنظيم المنهج التدريبي المقترح إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات الطلاب فمن خلال الأعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير مستوى الأداء ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (محسن علي نصيف) " أن للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات" (3).

وعليه جاءت ضمن قرارات المجلس الدولي وجوب " مراقبي الخطوط المحايدين أن يلفتا نظر الحكم الى أي مخالفة لقانون اللعبة ويلاحظانها إذا اعتقد أن الحكم لم يراها" (4)،... وعليه أن يدرك كل هذه الأمور لكي يستطيع أن يؤثر فيها ويسيطر عليها عقليا وبدنيا، ولهذا فالانتباه صفة نفسية مهمة تقوم عليها اغلب العمليات العقلية والجسمية كالذكر والإحساس والإدراك والتوافق العضلي العصبي.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1. كان المنهج التدريبي المستخدم في البحث تأثير ايجابي برفع مستوى الرياضة المدرسية.
2. تبين نتائج البحث ان التدريب الذهني له تأثير في رفع مستوى الاداء المهاري للمبتدئين
3. التدريب الذهني الحركي يعمل على تطوير مستوى الرشاقة لدى المبتدئين.
4. كان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث منظم وعمل على تطوير الرشاقة.
- 5.

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص244.

(2) ريسان خريبط مجيد : نظريات العامة في التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998، ص222.

(3) محسن علي نصيف: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2000، ص25.

(4) لجنة الحكام المركزية : قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام ، بغداد، مطبعة الخلود، 1992، ص26.

2-4 التوصيات :

1. الاهتمام بتدريبات الفئات العمرية المبتدئة لرفد الرياضة ببناء اساس قوي للمستقبل.
2. الاهتمام في في الرياضة المدرسية واعطاء تدريبات مهارية وبدنية كاساس لنشوء الرياضيين.
3. تركيز اهتمام المدربين على اعطاء التمارين الذهنية والحركية المشتركة اثناء التدريب لاهميتها في اداء المهارات .
4. الاهتمام باداء التدريب الذهني ثم الحركات السريعة والمفاجئة اثناء التدريب لاهميتها برفع مستوى الاداء.

المصادر

1. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المفكر العربي 1996.
2. قيس ناجي ، بسطيوسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء بالمجال الرياضي، جامعة بغداد. مطبعة الجامعة، 1984.
3. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
4. ريسان خريبط مجيد : نظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998.
5. محسن علي نصيف : منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2000 .
6. لجنة الحكام المركزية : قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام ، بغداد، مطبعة الخلود، 1992.



الصفحات من ص (321) إلى (330)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الواحد والعشرين (2020/12/30)

P- ISSN:2074 – 9465

E-ISSN:2706-7718