

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدم

أ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور م.د.علي خوام خطيب

م. م. منيب حسن نشمي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد التقدم العلمي أفاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند إليها ويستمد منها مادته ، ومما لاشك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع . إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي. ومن هنا تتجلى أهمية تمارين البلايتس كونها تعد مجموعة من الحركات البدنية مصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه، تصاحبها أنماط من التنفس المركز ولا يقتصر تأثيرها على تحقيق الرشاقة والقوة فقط، بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي فضلا عن إن القدرات الحركية أهمية كبيرة في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية ومنها لعبة في كرة القدم التي تسهم بشكل فعال في تطوير دقة المهارات بكرة القدم ومنها مهارة التمرير .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الجانب النظري كون ان البحث يتطرق الى موضوع جديد في علم التدريب والتعلم الرياضي ومن الجانب العلمي ان البحث يعد اضافة في مجال خدمة لعبة كرة القدم بايجاد افضل المناهج والوسائل بالتدريب والتعليم.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين لمباريات كرة القدم لفئة الشباب لاحظو وجود ضعف في بعض القدرات الحركية لدى اغلب اللاعبين ، وقللة الاهتمام الكافي بها من قبل بعض المدربين وعدم

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

استخدام اساليب حديثة في التدريب كادخال اساليب تمارين البيلاتس مختلفة المستويات ، فضلا عن قلة مهارة التمرير بكرة القدم من قبل اغلب اللاعبين.

1-3 أهداف البحث:

1. اعداد تمارين البيلاتس مختلفة المستويات لتطوير بعض القدرات الحركية للاعبين كرة القدم
2. معرفة تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين كرة القدم لفئة الشباب بأعمار (18-19) سنة.
3. الكشف عن العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التمرير للاعبين كرة القدم بأعمار (18-19) سنة .

1-4 فرضيات البحث:

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي.

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرات الحركية ودقة مهارة التمرير بكرة القدم .

مجالات البحث:

1- المجال البشري : شباب نادي الصناعات الكهربائية الرياضي بكرة القدم بأعمار (18-19) سنة.

2- المجال الزمني: المدة من 2016/2/25 ولغاية 2016/ 5 /10.

3- المجال المكاني :ملعب كرة القدم لنادي الشعلة الرياضي / بغداد.

2.الدراسات النظرية والمشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 ماهية تدريب البيلاتس: (علي ، 2013، 14)

ويعود اسم البيلاتس إلى مبتكر هذه الرياضة جوزف بيلاتس الذي ابتكرها في أوائل القرن الماضي، تركز آلية البيلاتس على العضلات "الرئيسية" في الجسم ، مثل عضلات البطن والظهر، التي تساند أكثر من منطقة في الجسم. وتستخدم هذه التمرينات وزن الجسم الخاص للمقاومة ، وتعمل التمارين على تدريب الجسم على الامتداد أكبر قدر ممكن ، الأمر الذي يعطي الجسم مظهرا متوازنا ، من دون أن يكون مظهر الجسم عضليا والتي يسببها عادة حمل الازوان الحديدية. وقد غدت البيلاتس اليوم الأوسع انتشارا في العالم.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

ويشتمل التمرين على سلسلة من حركات التحكم العضلي إما على بساط التمرين التقليدي، أو على آلات بيلاتس ، التي صمّمت بطريقة تتحدى خلالها حركات الجسم، وبما أن البيلاتس من شأنها أن تصقل العضلات وتشدّها .

2-1-2 تساعد تمارين البيلاتس(2):-

تعمل تمارين البيلاتس بالمساعدة على تطوير القوة والمرونة والتحمل من دون أحداث أضرار في المفاصل ، كما تقدم أفضل نتيجة لتمرين الأوعية الدموية والتدريب الرياضي وإعادة التأهيل ، حيث تجعلك تبدو صحيحاً بدنياً وأكثر حيوية وقدرة على الحركة بسهولة ، وتعتبر تمارين (بيلاتس) تمارين رشاقة يمكن أن تمارس على مدى الحياة.

المتدرب الذي يمارس تمارين البيلاتس بانتظام أي بمعدل (3 - 4) مرات أسبوعياً لمدة ساعة ، فستلاحظ نتائجها السريعة ، فبمجرد الانتهاء من أدائها ، يشعر المتدرب بالهدوء والسكينة، فهي تقوي العضلات الداخلية للجسم فتجعله مشدوداً ، وكأنما لعب تمارين للجسم ، ومن المفترض أن تكون هذه الرياضة موجودة في حياتنا منذ زمن لاحتياجنا إليها ، فهي تصحح القوام وتعلمنا كيف نستفيد من الأوكسجين بأسلوب صحي ، مما يساعد في سهولة أداء الجسم لمهامه.

2-1-3- مزايا البيلاتس(1):- أن البيلاتس تساعد على تخفيف الأوجاع والآلام.

واعتدال المزاج وتحسين التوازن والتنسيق .
وزيادة القوة الأساسية والقدرة على الحركة الجسدية .
وموازنة القوة مع المرونة كما انه يمكن إضافة هذه الرياضة لبرنامج الإنسان في أي عمر بجانب أنواع أخرى من الرياضة .

وهناك مستويات للتمارين وهي المستوى الخفيف للمبتدئين أو لأولئك الذين يرغبون في التدرب بخطى بطيئة ، والمستوى المتوسط وهو برنامج أكثر تقدماً ، والمستوى القوي وهو أكثر حيوية وتكثيفاً للرياضيين ذوي الخبرة ، وهناك أيضاً الجلسات الخاصة ويكون التركيز فيها على الحاجات الخاصة من خلال برنامج خاص .

2-1-2 القدرات الحركية:

ويعرفها (وجيه محبوب) بأنها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية

2- [http:// ww.pilatesuae.com](http://ww.pilatesuae.com)

1- [http:// ww.pilatesuae.com](http://ww.pilatesuae.com)

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

والادراكية" وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب" (1).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

عمد الباحثون الى استخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحثون ويغيرونه على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة.

واستخدموا تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين (قيد الدراسة) ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم يتم اجراء اختبار بعدي لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحسب الفروق بين نتائج الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

عمد الباحثون الى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثون من مجتمع البحث والبالغ عددهم (144) لاعب اذ تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين .

واشتملت عينة البحث على شباب نادي الشعلة الرياضي بأعمار (18-19) سنة ، وعددهم (26) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين لإشراكهم في التجربة الاستطلاعية ، وبلغ مجموع عينة البحث (20) لاعبا فقط وهم يمثلون نسبة (76.92%) من عينة البحث الكلية ونسبة (13.88%) من مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهم (144) لاعبا يتوزعون على (12) ناديا من أندية القطر بكرة القدم والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

تفاصيل عينة البحث

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع الأصل	144	%100

(1) - وجيه محجوب وآخرون: علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة، مطبعة دار الاحمدي، بغداد، 2000، ص52.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدم.....أ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

2	مجتمع البحث	26	18.05%
3	العينة الرئيسة	ضابطة	13.88%
		تجريبية	
4	العينة الاستطلاعية	6	4.16%

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ملعب كرة قدم قانوني.
- 2- كرات قدم قانونية عدد (10)
- 3- أشرطة لاصقة ملونة عرض (5سم).
- 4- شريط قياس معدني.
- 5- صافرة.
- 6- أقلام.
- 7- مقص.
- 8- كرات طبية زنة (3كغم) عدد (6).

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الاختبارات والقياس.
- 3- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

3-4-1-1 تحديد القدرات الحركية:

لغرض تحديد أهم القدرات الحركية الملائمة للبحث قام الباحثون بتحديد ثلاث قدرات وهي التوافق الحركي والمرونة الحركية والرشاقة .

3-4-1-2 اختبارات القدرات الحركية:

من خلال تحديد القدرات الحركية قيد البحث ، تم اعتماد الاختبارات الحركية التي تلائم القدرات وعينة البحث وهي كماياتي.

1- اختبار الدوائر المرقمة: (عبد الفتاح: 2013:103)

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين .
الأدوات المستخدمة:

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء ممارسة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم
تعليمات الاختبار:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب معا للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك باقصى سرعة .
حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية لأقرب جزء من الثانية .

2- سم الاختبار : الركض بين الشواخص لمسافة 7م . (إسماعيل ، وآخران ، 2011 ، 147)
الهدف من الاختبار :- قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :- ستة شواخص ، ساعة توقيت الكترونية.

إجراءات الاختبار :-يوضع الشاخص الأول على بعد (2م) عن خط البداية ، وتوضع خمسة شواخص أخرى المسافة بينها (1م) ، ويبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشاخص ذهاباً وإياباً
طريقة التسجيل :-عند إعطاء الإشارة بالبدء تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية .

3 - اختبار المرونة الحركية : (محمد صبحي،حمدي عبد:1997،ص100)

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الخاصة الديناميكية(ثني ومد وتدوير العمود الفقري) .

الأجهزة والأدوات : ساعة إيقاف الكترونية , حائط .

مواصفات الأداء : ترسم علامة (X) على نقطتين مكانهما:

على الأرض بين قدمي المختبر .

وعلى الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) .

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين , ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع , ثم يقوم بدوران الجذع وثنية لأسفل للمس العلامة (X) الموجودة بين القدمين مرة أخرى , ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس العلامة (X) الموجودة خلف الظهر , يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في 30 ثانية مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار وأخرى من جهة اليمين.

الشروط :

1- يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

- 2- يجب اتباع التسلسل المحدد للمس طبقاً لما جاء ذكره في المواصفات .
 - 3- يجب عدم ثني الركبتين نهائياً أثناء الأداء .
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال 30 ثانية.
- 3-4-3 تم تحديد مهارة التمرير بكرة القدم .فضلا عن اعتماد الباحثين الى اختبار دقة التمرير بكرة القدم .

أختبار الدقة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض (محسن وآخرون , 1991, 159).

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة: بورك لتحديد الدوائر - كرات قدم عدد(5)-علم صغير يثبت في وسط

الدوائر(المركز) - شريط قياس

- وصف الأداء :

تحدد ثلاث دوائر بقطر (3م-5م-7م) متحدة المركز على بعد (015) م من خط البداية, توضع الكرة ويتخذ المختبر وضع الاستعداد لضرب الكرة , عند إعطاء إشارة البدء, يبدأ اللاعب بضرب الكرة نحو الدوائر الثلاث خمس مرات.

-التسجيل: يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الآتي:

(3) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها(3)م

(2) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (5)م

(1) نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (7) م , والشكل (2) يوضح طريقة أداء هذا الاختبار

3-6 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية للتعرف على السليبات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية , والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد, ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات , ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثون .

إذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم(6) لاعبين من نادي

الصناعات الكهربائية الرياضي ومن خارج عينة البحث في يوم 26 / 2 / 2016 .

3-7 إجراءات البحث:

3-7-1 الاختبارات القبليّة:

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدم.....أ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة يوم 2016/2/29 ، وقام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصّة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة .

3-7-2 تنفيذ التجربة:

استخدم الباحثون المنهج التدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية من خلال استخدام تمارين البيلاتس مختلفة المستويات والمعدة من قبل الباحثين والتي تقوم بأدائها المجموعة التجريبيّة دون الضابطة، إذ كانت مدته (8) أسابيع وكان عدد الوحدات التدريبيّة (24) وحدة تدريبيّة بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً وفي أيام (السبت، الاثنين والأربعاء).

وقد بدأ تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبيّة في يوم 2016 /3/4 ولغاية يوم 2016/4/29 ، إذ تمارس تمارين البيلاتس بانتظام أي بمعدل 3 مرات أسبوعياً لمدة ساعة وبشدة (50-70%) وتستخدم هذه التمرينات وزن الجسم الخاص للمقاومة وتعمل التمارين على تدريب الجسم على الامتداد أكبر قدر ممكن، الأمر الذي يعطي الجسم مظهراً متوازناً،

3-7-3 الاختبارات البعديّة:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث يوم 2016/5/6 وقد راعى الباحثون قدر الإمكان تهيئة الظروف نفسها التي قام بها في الاختبارات القبليّة نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة، وفي يوم 2016/5/10 تم إجراء اختبار مهارة التمرير على عينة البحث لغرض إيجاد العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التمرير بكرة القدم .

3-8 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثون الحقيبيّة الإحصائية spss

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات الحركية وتحليلها.

جدول (2)

يبين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية

الاختبارات	المجموعة الضابطة	قيمة (و)	قيمة (و)	الدلالة
------------	------------------	----------	----------	---------

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدم.....أ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

	الجدولية	المحتسبة	ن2	> (و)	< (و)	
معنوي	8	5	10	5	40	اختبار المرونة الحركية
معنوي	10	7	10	7	48	اختبار التوافق الحركي
معنوي	10	4	10	4	51	اختبار الرشاقة

يبين الجدول (2) أن قيمة اصغر (و) المحتسبة بلغت (5) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد لعينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (8) وهي مساوية لقيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

2-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات القدرات الحركية ومناقشتها:

جدول(3)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية

الدالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة(و) المحتسبة	المجموعة التجريبية			الاختبارات
			ن2	> (و)	< (و)	
معنوي	10	5	10	5	50	اختبار المرونة الحركية
معنوي	10	4	10	4	51	اختبار التوافق الحركي
معنوي	10	1	10	1	54	اختبار الرشاقة

يبين الجدول (3) أن قيمة اصغر (و) المحتسبة بلغت (5) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد لعينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من العرض والتحليل المبينين في الجداول (2) ، و(3)، على التوالي أظهرت النتائج بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير تمارين البلايتس الذي وضعها الباحثون لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث ، وان التمارينات التي احتواها

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منبج حسن نشمي

المنهج التدريبي هي خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء المهارة بلعبة كرة القدم وهي تمارين البلايتمس ، إذ أن هذه التمارينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرار مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب أن يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمارينات ، إذ إن " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم"(1).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه شمت(2000) " أن من المفروض على المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من المحاولات التمرين قدر المستطاع"(2).

فضلا عن توزيع حمل التدريب وتدرجه بحيث يتناسب مع مستوى أفراد العينة فضلا عن التمارينات التي أخذت حيزا من وقت الوحدات التدريبية نظرا الى تأثيرها الفعال في رفع كفاءة الفرد في القدرات الأخرى لاسيما المرونة والقوة والرشاقة(3).

كذلك التنوع في استخدام التمارينات أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمارينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين.

ويعزو الباحثون سبب التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية إلى فاعلية تمارينات البلايتمس والى تطور القدرات الحركية الموضوع لهذا الغرض، إذ يذكر ريسان خريبط(1988) " أن التمارينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء مدة الإعداد الخاص"(4).

وكذلك " يجب أن لا ننظر إلى التمارينات الخاصة كونها على الاحتياط ، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية"(5).

فضلا عن ذلك استخدام الشدد والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت(3) وحدات أسبوعيا والتي ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة التجريبية ، أن مثل هذه العوامل ساعدت وبشكل كبير على تطوير المجموعة التجريبية.

(1) - مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص23.

2- Schmidt, A. Richard Craig A.Wrisher; Motor Learning and Performance; Second Edition; Human Kinetics 2000, P 206.

3- Matviev L.P Theorie ; Adidahlike Telesne Vgchovy ,A sport, Paraha Olympic .1981,P203.

(4) - ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي؛ (الموصل ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص202.

(5) عبد علي نصيف وصباح عبيدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال؛ (مطبعة التعليم العالي، 1988) ص35.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وملاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

4-5 عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

الدلالة	(ي)	المحسوبة (ي)	التجريبية والضابطة			الاختبارات	ت
			ن	ي2	ي1		
معنوي	الجدولية (ي)	20	10	80	20	المرونة الحركية	1
معنوي		18	10	82	18	التوافق الحركي	2
معنوي		21	10	79	21	الرشاقة	3

يتضح من الجدول (4) ان قيمة (ي) المعدلة المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة لاختبار المرونة الحركية هي (20) وهي اصغر من قيمة (ي) الجدولية وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فان هذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وأن قيمة (ي) المعدلة المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة لاختبار التوافق الحركي هي (18) وهي اصغر من قيمة (ي) الجدولية وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فان هذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

أما قيمة (ي) المعدلة المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة لاختبار الرشاقة هي (21) وهي اصغر من قيمة (ي) الجدولية وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فان هذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وبهذا يتحقق الفرضان الأول والثاني من البحث .

4-6 مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية:

فيما يخص المرونة الحركية دلت نتائج اختبار المرونة الحركية كما مبين في الجدول (4) أن سبب معنوية الفروق بين الاختبارات القبالية والبعديية للسرعة الحركية تعود إلى فاعلية استخدام التمرينات المقترحة والمعدة لهذه القدرة والتي كانت ملائمة لتنمية هذه القدرة فضلا عن سهولة هذه التمرينات التي جعلت من اللاعب ينسجم ويتشوق لممارسة هذه التمرينات التي كانت سبباً رئيساً

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

لتطوير هذه القدرة كذلك إتباع الشروط العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة والحجم للتمرينات المقترحة وطوال مدة التجربة أسهم وبشكل كبير في تطوير هذه القدرة.

وفضلا عن ذلك يرى الباحثون أن صفة المرونة الحركية من القدرات التي يصعب تطويرها خلال مدة قصيرة من التدريب وهذا الرأي يتفق مع رأي كل من أثير صبري عقيل الكاتب إذ أشارا إلى أن " المرونة من القدرات التي تنمو وتتطورا أبطأ من باقي القدرات الأخرى" (2). أما التوافق الحركي في ضوء النتائج المبينة في الجدول (4) ويعزو الباحثون التطور الحاصل في التوافق الحركي إلى استخدام التمرينات المقترحة المتنوعة التي كان لها تأثير ايجابي في تطوير صفة التوافق الحركي ، إذ إن " أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي" (3).

وكذلك الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطت تفاعلا مع أجواء التدريب خلال روح الجد والتشويق بدون ملل أو تعب في أثناء الأداء فضلا عن التكرارات المستخدمة في إعادة التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير صفة التوافق الحركي، ويتفق هذا مع ما ذكره متين سليمان (2004) إذ يذكر " ينبغي على المدرب إعطاء اكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير القدرة المطلوبة" (4)، فضلا عن ذلك الوقت المخصص للوحدة التدريبية وبالذات (90) دقيقة والى عدد الوحدات التدريبية أسبوعيا والتي كانت (3) وحدات ساعدت على تطوير هذه القدرة والتي أعطت دورا إضافيا وفعالاً في تنمية وتطوير صفة التوافق الحركي. ومن خلال النتائج المبينة يتضح بان مفردات التمرينات المقترحة قد حققت فروض البحث. أما بخصوص الرشاقة من خلال النتائج المبينة في الجدول (4) يتبين أن هناك فرقا معنوياً لصالح الاختبار البعدي في اختبار الرشاقة ، ويعزو الباحثون هذا التطور الحاصل لكون تمرينات البلايتس مختلفة المستويات مترابطة بعضها مع البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة عند الأداء فضلا عن إعطاء هذه

(2) – أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد ، مطبعة بغداد، 1980) ص27.

(3) – وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب:

(4) متين سليمان صالح: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضي، جامعة ديالى، 2004) ص51.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وملاقتها بدقة أداء ممارسة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

التمرينات في بداية الوحدة التدريبية مما ساعد على تطوير صفة الرشاقة ، وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (2005) إذ قال " يجب أن تعطى تمارين الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية "(1). فضلا على التدرج من البسيط إلى المركب عند إعطاء التمرينات الخاصة بالرشاقة ساعدت على تطوير هذه القدرة " وهناك مستويات للتمارين وهي المستوى الخفيف للمبتدئين أو لأولئك الذين يرغبون في التدريب بخطى بطيئة، والمستوى المتوسط وهو برنامج أكثر تقدماً، والمستوى القوي وهو أكثر حيوية وتكثيفاً للرياضيين ذوي الخبرة، وهناك أيضاً الجلسات الخاصة ويكون التركيز فيها على الحاجات الخاصة من خلال برنامج خاص)) (السيد، 2011، 54). إذ يذكر عصام عبد الخالق (2005) " انه كلما زادت رشاقة الفرد استطاع بسرعة تحسين مستواه على أن لا ننسى المبدأ التربوي الأساسي (التدرج من البسيط إلى المركب) إذ يجب على الفرد أن يحلها إلى مكوناتها البسيطة"(2)، ويعزو الباحثون كل هذا التفوق إلى مدى تأثير التمرينات المقترحة الموضوعه لهذا الغرض.

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط2 : (القاهرة، منشأ المعارف، 2005) ص184.

(2) - عصام عبد الخالق؛ المصدر نفسه، ص184.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

4-7: عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي .
4-7-1 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التمرير بكرة القدم :

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير بكرة القدم

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
معنوي	2.26	3,80	1,55	13,43	0,17	10,33	درجة	المناولة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض

أظهر الجدول (5) إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض فقد كان الوسط الحسابي للقياس القبلي (10,33) أما الانحراف المعياري فقد كان (0,17) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (13,43) بانحراف معياري قدره (1,55) وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة بين الأختبارين (3,80) ولصالح الأختبار البعدي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية(9) و مستوى دلالة (0,05)
4-7-2 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التمرير بكرة القدم :

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التمرير بكرة القدم

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
معنوي	2.26	2,75	0,74	12,22	0,97	10,93	درجة	المناولة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

ومن الجدول (6) يتضح أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارين قيد الدراسة كانت على النحو التالي ، إذ أظهر أن الوسط الحسابي للقياس القبلي في اختبار التمرير نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض فقد كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (10,93) والانحراف المعياري (0,97) أما في القياس البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12,22) والانحراف المعياري (0,74) أما قيمة (t) المحسوبة بين القياسين فقد كانت (2,75) ولصالح القياس البعدي وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

عرض العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التمرير بكرة القدم للمجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي ومناقشتها.

4-7-3 عرض العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التمرير للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي وتحليلها:

جدول (7)

قيم العلاقة بين القدرات الحركية وعلاقتها بدقة التمرير للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي

ت	القدرات الحركية	(ر)المحسوبة	الدلالة
3	المرونة الحركية	0.710	غير معنوي
4	التوافق الحركي	0.739	معنوي
5	الرشاقة	0.742	معنوي

* قيمة (ر) الجدولية (0.738) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

يبين الجدول (7) قيم العلاقة بين القدرات الحركية ودقة التمرير بكرة القدم للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين المرونة الحركية والتمرير قد بلغت (0.710) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ودقة التمرير (0.739) أما قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة ودقة التمرير فقد بلغت (0.742) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) وبالقيمة (0.738) (1) نستدل على وجود علاقة ارتباط بين صفة القوة الانفجارية للذراعين وصفة التوافق الحركي وصفة الرشاقة كون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه القدرات ودقة التمرير بكرة القدم.

(1) محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص348.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

4-7-4 عرض العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء مهارة التمرير للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها:

جدول (8)

قيم العلاقة بين القدرات الحركية وعلاقتها بدقة التمرير للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي

ت	القدرات الحركية	(ر) المحسوبة	الدلالة
1	المرونة الحركية	0.750	معنوي
2	التوافق الحركي	0.765	معنوي
3	الرشاقة	0.815	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية (0.738) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

يبين الجدول (8) قيم العلاقة بين القدرات الحركية ودقة التمرير بكرة القدم للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين المرونة الحركية والتمرير قد بلغت (0.750) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ودقة التمرير (0.765) أما قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة ودقة التمرير فقد بلغت (0.815) وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) والبالغة (0.738) نستدل على وجود علاقة ارتباط بين التوافق الحركي وصفة الرشاقة وصفة المرونة الحركية كون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه القدرات ودقة التمرير بكرة القدم . ويعزو الباحثون سبب الارتباط بين القدرات الحركية ودقة التمرير إلى فاعلية تمارين البلايتمس والمعدة والتي لعبت دورا أساسيا في تنمية القدرات الحركية التي كانت لها علاقة ارتباط مع دقة التمرير.

وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (2005) إذ إن "التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس"⁽¹⁾.

5 الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بالاستنتاجات الآتية:

1- فاعلية تمارين البلايتمس والمعدة والتي لعبت دورا أساسيا في تنمية القدرات الحركية التي كانت لها علاقة ارتباط مع دقة التمرير.

(1) - عصام عبد الخالق؛ المصدر السابق، ص127.

تأثير تمارين البلايوس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل محمد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

2- الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطت تفاعلا مع أجواء التدريب خلال روح الجد والتشويق بدون ملل أو تعب في أثناء الأداء فضلا عن التكرارات المستخدمة في إعادة التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير القدرات الحركية وعلاقتها بدقة التمرير بكرة القدم.

3- التمرينات التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء المهارة بلعبة كرة القدم وهي تمرينات البلايوس مختلفة المستويات .

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بما يأتي :

1- تأكيد تطوير القدرات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين.

2- استخدام تمرينات البلايوس لما له من أثر ايجابي في تطوير القدرات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري.

3- إجراء بحوث ودراسات على تمرينات البلايوس وقدرات الحركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير لاعبي كرة القدم بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

4- تطبيق التمرينات المقترحة على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض القدرات الحركية.

المصادر :

- أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد ، مطبعة بغداد، 1980).
- أكرم زكي خطايبه؛ موسوعة كرة القدم الحديثة : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996) ص 139.
- ألين وديع فرج ؛ كرة القدم دليل المعلم والمدرّب واللاعب: (الإسكندرية ، منشأ المعارف للنشر ، 1990).
- ايمان عسكر السيد؛ تأثير تدريبات البلايوس على بعض كتيكو لامينات الدم والتوتر وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 2011.
- رافد على داود ؛ تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التمرير بالقفز لكرة السلة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، 2004) ص6.
- ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د. إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د. علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

- سعد حماد كساب؛ كرة القدم تعليم تدريب تحكيم : (ليبيا ، منشورات جامعة السابع من ابريل ، 2004).
- سعد محمد قطب ولؤي غانم ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق : (الموصل ، مطبعة بسام، 1985).
- عبد علي نصيف وصباح عبيدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال: (مطبعة التعليم العالي، 1988).
- عزيزة محمد حسن علي:تأثير تدريبات البلايتس pilates على محددات اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري وعلاقتها بالثقة الرياضية في كرة اليد ،اطروحة دكتوراه ، قسم الالعاب ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق،2013.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط12: (القاهرة، منشأ المعارف، 2005).
- فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1 : (كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى، 2007).
- قاسم حسن حسين؛تدريب اللياقة البدنية والتكنيك في الألعاب الرياضية:(الموصل،دارالكتب للطباعة، 1985).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : (ب.م ، 2005).
- ذوقان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 .
- متين سليمان صالح: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضي، جامعة ديالى، 2004)
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2000).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط 1 : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001).
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان / القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النشر للطباعة / 2000 .

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التمرير بكرة القدمأ.د إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د علي خوام خطيب، م. م منبج حسن نشمي

- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط5: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
- محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدائية والرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية بكرة القدم ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ص 247.
- مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (ب.م ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2005).
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي ، ط2: (الموصل ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
- نوري الشوك ورافع الكبسي ، دليل الباحثون لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- نعيم ثاني المحمد وآخرون ، مبادئ الاحصاء ، العراق ، جامعة الموصل ، مديرية للطباعة والنشر ، 1986 وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب: (بغداد ، ب.م ، 2000).
- وجيه احمد شبزي ، تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الاداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .
- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 : (الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر، 2001) .
- وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002 .
- ولهان حميد هادي وآخرون؛ كرة القدم وكرة الشاطئ: (بغداد ، مطبعة المستقبل، 2006).
- وديع ياسين وحسن محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث الترقية لرياضة ، الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1999 .
- Schmidt, A. Richard Craig A. Wrisher; Motor Learning and Performance; Second Edition; Human Kinetics 2000, P 206.

تأثير تمارين البيلاتس مختلفة المستويات في تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة
التمرير بكرة القدمأ.د.إسماعيل عبد زيد عاشور، م.د.علي خوام خطيب، م. م. منيب حسن نشمي

-
- Matviev L.P Theorie ; Adidahlike Telesne Vgchovy ,A sport, Paraha Olympic .1981,P203