

## طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية

لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة.

أ. فغلول سنوسي

أستاذ مساعد أ بمعهد التربية البدنية و الرياضية . جامعة مستغانم – الجزائر

### ملخ البحث:

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة ، وقد افترض الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعض الصفات البدنية بين عينتي البحث لصالح التجريبية. وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة و الذي تمثل لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج التجريبي المستخدم ، اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من فريق ترجي مستغانم و وداد مستغانم والتي بلغ حجمها 30 لاعبا . نفس المواصفات السن، الجنس و الخبرة التدريبية ، قسمت إلى مجموعة تجريبية بـ 15 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريبي و تحت إشراف الباحث، وأخرى ضابطة بنفس العدد التي تمثلت بفريق وداد مستغانم . وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في نتائج بعض الصفات البدنية لصالح التجريبية ، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة في بلوغ الهدف المنشودة.

**الكلمات الأساسية:** طريقة التدريب المدمج – الصفات البدنية – لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة

**Résumé :**

Le but de cette recherche est la proposition d'un programme d'entraînement basé sur des normes scientifiques avec l'utilisation de la méthode intégrée avec le ballon pour développer quelques qualités physiques chez les footballeurs (U 18) ans. Le chercheur suppose qu'il existe des différences significatives de quelques qualités physiques, entre les deux échantillons de la recherche et en faveur de l'échantillon expérimental. Après avoir déterminé la communauté de la recherche, qui était des joueurs de football de classe (U 18) ans, et en raison de la nature de la recherche et la méthode expérimentale utilisée, on a sélectionné volontairement les échantillons des équipes de Mostaganem l'Espérance et le Widad et dont le nombre était 30 joueurs de mêmes spécifications: l'âge, le sexe et l'expérience la formation, divisé en un groupe expérimental de 15 joueurs sur lequel on appliqué un programme d'entraînement (l'Espérance de Mostaganem) sous la supervision du chercheur, et un autre témoin avec le même nombre (le Widad de Mostaganem). Les résultats ont montré la présence des différences statistiquement significatives entre les échantillons de la recherche dans les résultats de certaines qualités physiques et en faveur de l'échantillon expérimental, ce qui démontre l'efficacité des exercices combinés avec le ballon proposés, pour atteindre l'objectif désiré.

Mots-clés: méthode d'entraînement intégrée - qualités physiques - footballeurs (U 18) ans.

**Abstract**

The purpose of this research is the proposal of a training program based on scientific standards with the use of the integrated method with the ball to develop some physical qualities of football players (U 18) years. . The researcher assumed that there are significant differences in some physical qualities, between the two samples of research and for the experimental one. After determining the research community, who was in class soccer players (U 18) years, and due to the nature of research and the experimental method used, voluntarily we selected the samples of Mostaganem teams; the Esperance and the Widad and whose numbered was 30 players of the same specifications; age, gender and experience training, divided into an experimental group of 15 players on which was applied a training program (Esperance of Mostaganem) and under the supervision of the researcher, and another witness with the same number (Widad of Mostaganem).

The results showed the presence of statistically significant differences between the samples of research in the results of certain physical qualities and for the experimental sample, which demonstrates the effectiveness of proposed combined exercises with the ball, reaching the desired goal.

Keywords: integrated training method - physical qualities – Soccer players (U 18) year

**1- مقدمة:**

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تجذب إليها أنظار كل الجماهير من أجل المتعة و المشاهدة، كما تؤثر اجتماعيا في التماسك داخل المجتمعات وزيادة العلاقات بين مختلف الدول وجذب السياح إلى المناطق السياحية الرياضية التي لها أثر في اقتصاد الدولة مثل الصين (عش الطائر) و غير ذلك، إن تطور أساليب وطرق التدريب هدفاً تسعى إليه فرق العالم ، ولقد حدث تطور في المستوى البدني والفني للعبة كرة القدم على الصعيد العالمي الأمر الذي يتعين عليه العمل لمواكبة هذا التطور ، وتعد لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتصف بالعمل المستمر والذي يتطلب العديد من القدرات البدنية التي تعين اللاعب على فاعلية الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط في مستوى القدرات البدنية والفنية ، وفي لعبة كرة القدم يعتبر مجمل اداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز، كما يعتمد على كفاءة المدرب في الموازنة بين التدريب والعلم حسب متطلبات وحاجيات المكان والزمان الذي يعيش فيه الفرد الرياضي للوصول إلى إنجاز، وعلى هذا الأساس ينبغي علينا كمختصين في مجال التدريب الرياضي عند تخطيط برنامج أن يكون وفق متطلبات وحاجيات الجسم الرياضي وكذلك حسب الهدف الذي نسعى إليه، حيث تختلف القدرات والاستعدادات من الفرد إلى الآخر، وتركيبته الجسمية الخارجية القامة (الوزن، الطول) والداخلية منها نوع العضلة مثل الألياف العضلية البطيئة و السريعة كذلك العامل الوراثي الذي يحدد أو يخصص الفرد إلى نوع الرياضة .

إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية و العقلية، وخلق ظروف مشابهة في مثل المنافسة، "لاعب كرة القدم الذي يمتلك معرفة وخبرة بفنون اللعبة ويستخدم ذكائه الميداني التكتيكي في اللعب و الكفاح من أجل تحقيق الهدف بفعالية كبيرة يستطيع التفوق مع فريقه والحصول على نتائج طيبة في المباريات، وهذا التفوق والنجاح يتطلب وجود العوامل الأساسية لتطوير تكتيك الهجوم و الدفاع وهي القدرات والإمكانات البدنية و المستوى العالي للأداء المهاري و ثبات الصفات النفسية والمعنوية وتطويرها وامتلاك

اللاعبين القدرة على التفكير التكتيكي المبدع والتصرف الصحيح في مواقف اللعب المختلفة . (محمود ، 2009 ، 95).

## 2- المشكلة:

"شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجارا علميا في مجال الإعداد البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطور برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و الفنية والتكتيكية والنفسية والذهنية بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. وهنا يجب أن نوضح أن استخدام تمارين الإعداد البدني الخاص يكون تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم، وبالذات قدرات الحركة كالقوة المميزة بالسرعة، و تحمل السرعة وتحمل الأداء، ويتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم أثناء فترة المنافسة" (حسن، 2008 ، 18-23) "إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal, 2008, 1) ، أن لاعب كرة القدم أثناء أدائه في المقابلة يقوم بتكرار حركاته بالكرة المسافة 10م-30م 40م-50م عدة مرات بشدة مرتفعة أو تحت القصوى "عندما تضغط بكفاءة الأعضاء اللاهوائية للطاقة للاعبين من خلال التكرار بكفاءة عالية فسوف تتهيا تلك الأعضاء لتسمح للاعبين بالعمل بسرعة عاليا جدا طوال المباراة بكاملها (عصام ، 1994 ، 505). و من خلال الدراسة الاستطلاعية ، وخبرة الباحث لاحظنا أن من أسباب تدني

مستوى لاعبي كرة القدم خلال السنوات الأخيرة ، هو نقص استخدام التمارين بالكرة مع الجانب المهاري أو الخططي التي تهدف الى تنمية الصفات البدنية الأساسية ، خلال فترة العمل التدريبي وهذه بطبيعة الحال مشكلة راودت الباحث منذ مدة ليست بالقصيرة و على هذا الأساس يرى الباحث أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي وخلق ظروف مناسبة تتشابه وظروف المنافسة، ويتم تطوير الصفات البدنية الأساسية في مرحلة الإعداد عن طريق تمارين مندمجة بالكرة، ومما سبق يطرح السؤال التالي:

- هل طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تؤثر إيجابيا في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية للاعبي كرة القدم تحت 18 سنة؟

### 3- الأهداف:

أ. اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة على الأسس النظرية و العلمية .

ب. معرفة مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أوسط أقل من 18 سنة.

### 4- الفرضيات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح متغيرات البحث للعينة الضابطة والتجريبية و لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية

### 5- الأهمية:

أ. معرفة دور التدريب المدمج بالكرة، المعتمد على الأسس النظرية و العملية لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية.

ب. تزويد مكثباتنا بمثل هذا النوع من البحوث العلمية.

**6- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:**

**6-1. التدريب المدمج:** اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت

جوانب التحضير البدنية والتقنية والخطية ككل متكامل .

- التدريب المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على ان تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطية ونفسية مع احترام المعالم والمرحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.

- التدريب المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخطية والأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل الوضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion, 2000,35). "التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة" (Vitulli, M. 2010)، " ومثال لذلك الدمج أو التكامل هو تدريب الشبه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (عصام الوشاحي. 1994، 505) إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص و في الإعداد المهاري و الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يتناسب مع ذلك النشاط. " (وجيه محبوب، 2000، 167) .

**6-2. الصفات البدنية :**

" اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستخدام في عملية التدريب الرياضي" (فرحات، 2003)، " لذلك نرى أن عملية تنمية الصفات

البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى الارتقاء بالمستوى المهاري من جهة و من جهة أخرى أن جميع التحركات الخططية في الملعب الذي يواجهها اللاعب و ما تحتاج منه إلى بذل جهد كبير ولتنفيذ هذه الخطط فيتطلب مستوى عالي من اللفات البدنية. ( غازي ، 36، 2011-80 ).

#### 7-الدراسات السابقة والمشاهدة

#### 7-1.الدراسة: بن قاصدي علي الحاج محمد1997.

**العنوان:** أثر البرنامج التدريبي المقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارة الأساسية للاعب كرة القدم 16. 18 سنة.

**الهدف:** يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية و تحديد مستوى الصفات البدنية و المهارات الأساسية .

**الفروض:** البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجابيا في تطوير الصفات البدنية و المهارة لعينة البحث التجريبية.

**المنهج:**لقد تبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب و طبيعة المشكلة .

**العينة:** شملت عينة البحث في الدراسة المسحية 26 مدربا و هي تمثل نسبة مئوية مقدارها 74.28 % من المجتمع

**الأداة:** الاستبيان: الاستمارة - الوسائل الإحصائية.

**البرنامج التدريبي:** لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة 08/01 إلى 1996/10/21.

**أهم الاستنتاجات:** خلال هذه الفترة استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

**أهم التوصيات:** هي ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح عن طريق مشاركتهم في الملتقيات العلمية و الندوات و الدورات و الأيام الدراسية ، تحت إشراف إطارات مختصة كما يوصي الباحث المعنيين و مربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية. ( بن قاصدي، 1997 ).

## 7-2. الدراسة: أشرف محمد علي جابر. 2001.

**العنوان:** الأهمية النسبية لمتغيرات حجم القلب والدم في التقدم بمستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

**الهدف:** الفروق في متغيرات حجم القلب بين لاعبي كرة القدم المميزين و غير المميزين في عنصر تحمل السرعة.

**الفروض:** ما هي أهم متغيرات حجم القلب بين لاعبي كرة القدم المميزين و غير المميزين في عنصر تحمل السرعة؟.

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة المشكلة.

**العينة:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 24 لاعبا من اللاعبين تحت 21 سنة لنادي الزمالك.

**الأداة:** المصادر و المراجع العربية و الأجنبية الأدوات و الأجهزة الطبية:

- أنابيب اختبار نظيفة لتفريغ الدم بداخله. -قطن. -كحول أبيض للتطهير قبل سحب عينة الدم.
- حقن بلاستيك مقاس 5 سم مكعب.

- مادة مانعة لتجلط الدم ( Anticoagulant (EDTA

**الكمية:** 90 ميكروليتر ( 80 ML ) اثلين ديامين نترات أستيك أسيد.

**أهم الاستنتاجات:** إن أهم متغيرات حجم القلب للاعب كرة القدم المميزين في عنصر تحمل السرعة كان اتساع البطين الأيسر في الانبساط و الانقباض ( Diastole –Systole ) و كتلة البطين الأيسر .

- أن زيادة تركيز هرمون الأنسولين في الدم هو أهم متغيرات تركيب الدم لدى لاعبي كرة القدم المميزين في تحمل السرعة.

**أهم التوصيات:** الاهتمام بالاختبارات المورفولوجية لعضلة القلب خلال فترات الموسم لكونها مؤشرا هاما يعكس حالة اللاعب وكفاءته البدنية. ( أشرف ، 2001).



**7-3. الدراسة : فغلول سنوسي 2011.**

**العنوان :** إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المندمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19 سنة.

**الهدف :** معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير تحمل السرعة .

**الفروض :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح هذه الأخيرة.

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة المشكلة.

**العينة :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 26 لاعبا من اللاعبين تحت 18 سنة لنادي ترجي مستغانم.

**أهم الاستنتاجات:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح هذه الأخيرة.

**7-4. التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة: هدفت معظم الدراسات إلى بناء برامج**

تدريبية لتنمية القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة - التوازن - المرونة - الرشاقة - القوة القصوى) والتعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على النواحي المهارة والفسولوجية ونتائج المباريات لدى اللاعبين، ما عدا دراسة آدم عثمان، نوراك مختارية (2007) التي هدفت إلى التعرف على اللياقة البدنية ودورها في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

**المنهج المستخدم:** اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم كل حسب طبيعة دراسته والهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي ولكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة، مجموعتين " ضابطة - تجريبية"، ثلاث مجموعات تجريبية، ثلاث مجموعات " ضابطة - 2 تجريبية")، و استخدم بن قاصد علي الحاج محمد (1997) المنهج الوصفي و التجريبي معًا ، و استخدم كل من أشرف محمد علي جابر (2001) و فغلول سنوسي (2008) المنهج التجريبي ،

**العينة:** اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث تراوح عدد اللاعبين من (8-149 لاعبا) و بين 14 و20 سنة كل حسب طبيعه دراسته.

**8-الدراسة الاستطلاعية:** خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الاختبارات المنتقاة (البدنية) بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة أخرى بطريقة عمدية من لاعبي كرة القدم الأواسط التابعين لفريق ترجي مستغانم و داد مستغانم من نفس المجتمع الأصلي و المقدر عددهم ب 10 لاعبين.

وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين. وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أثنا تطبيق هذه الاختبارات ثم الإشراف عليها شخصا من طرف الباحث.

### 9-مجالات البحث:

**المجال البشري:** تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لعبة كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة، حيث بلغ عددهم 30 لاعبا موزعين على مجموعتين حجم كل منها 15 لاعبا.

**المجال المكاني:** أنجز البحث في الملعب سليمان و ملعب ملحق برائد فراج المدنية لولاية مستغانم.

**المجال الزمني:** امتدت الدراسة من 2013/08/21 إلى 2013/10/21 ، بواقع 4-5 حصص تدريبية في الأسبوع.

### 10-إجراءات البحث الميدانية:

**10-1. منهج البحث:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

**10-2. مجتمع و عينة البحث:** بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم من صنف الأواسط تحت 18 سنة ، تم اختيارهم بطريقة عمدية من منتخب فريق ترجي مستغانم والتي بلغ عددهم 15 لاعبا ذكور

(عينة تجريبية) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وأخرى ضابطة اشتملت على (15 لاعبا) من منتخب فريق وداد مستغانم طبق عليها البرنامج التدريبي العادي.

**10-3. تحديد متغيرات البحث و اختباره:** تمثلت في تحديد مجموعة من الاختبارات والمتمثل في قياسات بعض الصفات البدنية ( تحمل السرعة، تحمل القوة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة)، للاعبين كرة القدم (أواسط) والتي تمت بمجموعة مصادر ومراجع علمية حيث نظمت في استمارة إستبائية ثم قام الباحث بتوزيع خمسة عشر (15) استمارة و عرضها على مجموعة من الدكاترة الأساتذة داخل و خارج الوطن لترشيحها ، و على إثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاعها شرع الباحث في تحليلها مستخلصين مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم(01) .

**جدول رقم (01) يوضح نسبة المئوية مجموعة الاختبارات البدنية.**

الإختبارات الصفات	الهدف الاختبار	نوع الاختبار	ا كمين	نسبة المئوية
المورفولوجية	القامة	قياس القامة سم	15	100 %
	الوزن	قياس الوزن غ	15	100 %
البدنية الخاصة	تحمل السرعة	إختبار 30م×5	12	80 %
	تحمل القوة	عددمرات قفز خلال 30ثا	15	100 %
	تحمل القوة المميزة بالسرعة	أقصى مسافة لمدة (10) ثا	15	100 %

**10-4. أدوات البحث:**

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية. ثانياً: المقابلات الشخصية ثالثاً: الاختبارات البدنية. رابعاً: الوسائل البيداغوجية خامساً: الوحدات التدريبية المقترحة سادساً: الوسائل الإحصائية.. النسبة المئوية \* المتوسط الحسابي. \* الانحراف المعياري. \* اختبار دلالة الفروق T ستودنت.

**10-5. الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:**

استعان الباحث بالعديد من المراجع العلمية و مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي وكرة القدم خاصة لتحديد الصفات البدنية (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل القوة المميزة بالقوة) في رياضة كرة القدم التي يجب تنميتها، وكذلك تم تصنيف التمارين المدججة المتعددة الأغراض، وفيه تم وضع البرنامج التدريبي في مجال تدريب الصفات البدنية الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وتكون في نفس اتجاه العمل أثناء المباراة، وكذلك استخدام طريقة النسبة المؤية لضبط الأحمال التدريبية لكل من الشدة و الحجم و استخدام مستوى نبض القلب لتحديد درجة الحمل و نوع الراحة و أستخدم طريقة تحليل دورة الحمل الأسبوعية وهذه الاختبارات مخصصة للعينة التجريبية فقط لمعرفة نسبة تقدم البرنامج التدريبي حيث يعتبر هذا الاختبار أكثر الطرق استخداما في مجال التدريب ، حيث تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى وسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام .

**11- عرض أهم نتائج البحث:****11-1. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث**

جدول رقم(02) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات

القبلية باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت ستيودنت .

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت الجدول	ت الجدول	المقاييس الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	0.14	18.10	0.17	18.12	2.04	0.13	السن
الوزن (كغ)	2.79	1.16	3.53	71.83	2.04	0.23	الوزن (كغ)
الطول الجسم (سم)	2.19	71.16	2.11	172.16	2.04	0.44	الطول الجسم (سم)
العمر التدريبي (سنة)	0.48	3.61	0.46	3.69	2.04	0.16	العمر التدريبي (سنة)
درجة الحرية (2-2) = 28 عند مستوى الدلالة 0.05							

يتضح من الجدول (02) أنه لا يوجد فروق معنوية في جميع المتغيرات الأساسية بين المجموعتين قبل التجربة حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة بين ( 0.13 ، 0.44 ) وهذه القيم أقل من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة.

جدول رقم (03) يوضح التجانس العينة البحث في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار للدلالة الفروق.

دلالة الفروق	ت. م. ج.	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
غ. دال. إ.	2.04	0.38	0.17	4.85	0.22	4.88	تحميل السرعة 30م × 5 (ثا)
غ. دال. إ.		0.17	4.6	19	4.8	18.5	تحميل القوة عدد مرات خ 30
غ. دال. إ.		0.52	701	30.50	3.260	31.91	رجل اليمين (م)
غ. دال. إ.		0.54	605	31.05	2.998	30.91	رجل اليسار (م)

درجة الحرية ( 2ن - 2 ) = 28 عند مستوى الدلالة 0.05

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم " ت " المحسوبة تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عيني البحث من حيث التماثل في مستوى بعض القدرات الفسيولوجية وبعض الصفات البدنية الأساسية في لعبة كرة القدم

## 11-2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث

تتعلق الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات متغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية.

جدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في المتغيرات البحث باستخدام اختبار لدلالة الفروق.

"ت".	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقاييس الإحصائية عينة البحث	المتغيرات البحث
	ع2	س2	ع1	س1		
0.41	0.12	4.78	0.13	4.88	العينة الضابطة	تحمل السرعة
3.46	0.16	4.09	0.14	4.85	العينة التجريبية	
1.50	3.36	20.5	4.8	18.5	العينة الضابطة	تحمل القوة
3.44	3.48	25.70	4.6	19	العينة التجريبية	
1.50	3.8	34.25	3.2	31.9	العينة الضابطة	تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى
11.44	4.0	39.25	3.7	30.5	العينة التجريبية	
1.45	3.1	32.9	2.9	30.9	العينة الضابطة	تحمل القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسرى
09.45	4.1	38.25	2.6	31.05	العينة التجريبية	

حجم العينة = 15 و درجة الحرية = 14 و عند مستوى = 0.05 و ت جدولية = 2.14

لقد تبين من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم 04 و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستيودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لكل متغيرات البحث للعينة الضابطة كانت أقل من قيمة ت الجدولية البالغة 2,14 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة. و أما ت المحسوبة بالنسبة لكل

متغيرات البحث للعيننة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2,06 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي للعيننة التجريبية و يمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث ، ذلك راجع إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة ساعد على تطوير متغيرات البحث وهذا يتفق مع ما يرى الباحث أن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في مرحلة المنافسة ، مع المحافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال مرحلة الإعداد، إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، كما تؤكد النتائج نسبة تحسن لكل متغيرات البحث ، وهذا يعني أن تدريب اللاعبين وفق طريقة التدريب المدمج أثر كثيراً على مستوى متغيرات البحث، وبالتالي تحصل اللاعبين على النتائج جيدة و حدث لهم تحسن، لأن طريقة التدريب المدمج كما هو معروف تثير الحماس لدى اللاعبين خلال الحصص التدريبية كما تتميز بقدرتها على إثارة دافعية التدرّب مما يؤدي إلى كثرة المشاركة لدى اللاعبين. وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث أن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابياً على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

### 11-3. مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعيني البحث:

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات متغيرات البحث و لصالح المجموعة التجريبية

الجدول رقم (05) يوضح مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعيني البحث.

دلالة الفروق	"ت.م"	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال.إ	6.55	0.16	4.09	0.12	4.78	30 م × 5 (ثا)	تحمل السرعة
دال.إ	7.76	3.39	25.70	3.36	20.5	30 م	تحمل القوة عدد مرات خ
دال.إ	9.21	4.02	39.25	3.80	34.25	رجل اليمين م	القوة المميزة بالسرعة
دال.إ	8.50	4.12	38.25	3.13	32.9	رجل اليسار م	

حجم العينة = 30 و درجة الحرية = 28 و عند مستوى = 0.05 و ت جدولية = 2.04

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيم ت المحسوبة في جميع الاختبارات هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 2.04 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي أي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث ، ذلك راجع إلى فعالية طريقة التدريب المدمج حيث أن التمارين المشابهة لأداء الحركات و بأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في المقابلة مما ساعد على تطوير متغيرات البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي محمود 1994 "إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكره شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها" (حنفي محمود 1994) ويرى الباحث إن إستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة يجب أن تتناسب مع مراكز اللاعب عند استخدامها طبقاً لمواقف اللعب. حيث تعود اللاعبين على طريقة التدريب من قبل المدرب وعلى اعتمادهم على التدريب من أجل تحسين خطط اللعب في مرحلة المنافسة ، مع المحافظة على اللياقة البدنية التي أكتسبها خلال مرحلة الإعداد ، إن هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا كله هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخطية



والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي (Remy,2001,29-33).  
وفي الأخير يستنتج الطالب الباحث إن طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تؤثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).

## 12- مناقشة النتائج بفرضيات البحث:

### 1-12. مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات متغيرات البحث و لصالح لصالح العينة التجريبية.

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام "ت" ستيودنت لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول تطبيق طريقة التدريب المدمج المقترحة تؤدي إلى تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية للاعبي كرة القدم فقد تبين أن العينة التجريبية التي طبقت عليها طريقة التدريب المدمج بالكرة احدث تطورا ملحوظا، حيث من خلال المعالجة الإحصائية و الموضحة في الجدول (04) تبين وجود فرق معنوي في النتائج لكون أن جل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 14 مما يؤكد على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة و الموجهة بهدف تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية تحت 18 سنة، كما يذكر موفق المولى أن بعض الدراسات التي قام بها مجموعة من الباحثين في دراسة المقارنة بين التدريب المنفرد و التدريب المدمج ، حيث أستنتج أن التدريب الذي يعتمد على طريقة الإتجاه المنفرد في كرة القدم و التي تقود لخسارة اللياقة البدنية خلال مرحلة المنافسة، أما طريقة التدريب المتكاملة و المدججة و التي تقود كذلك لمستويات عليا الأداء المهاري و الخططي و الوصول بلاعبي كرة القدم لقممة الأداء و محافظة على لياقة بدنية قوية على طول فترة المنافسة . (المولى، 2010 ،

(93)

و في السياق يرى الطالب الباحث أن إستخدام التمارين المشابهة لتلك المباراة التي تتماشى مع المراحل التحضيرية، كما أن تنظيم الحصص التدريبية على شكل التمارين تكون مشابهة لتلك المواقف في المقابلة ، حيث يستخدم تمارين خاصة بالقوة المميزة بالسرعة حسب مراكز اللاعبين يشير jean يجب على اللاعب أن يتدرب كأنه يلعب في المقابلة الرسمية . كما يعبر عن حمل التدريب أثناء الحصة التدريبية بحمل مجمع الذي يحتوي على التكتيك، الفني، البدني، النفسي، الذهني (ancian,2008,60). وأشار بوليكن (POLIKNIN,1988) نقلا عن (طلحة حسام الدين، 1997) إلى ضرورة تنوع التدريب عن طريق تنوع أساليب التحميل ويمكن أن يتم ذلك من خلال تغير عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو في مقدار شدة الحمل أو في سرعة أداء التمرين أو التغير في مدة الراحة (طلحة، 1997، 52)، كما أكدت الدراسة على ذلك ، إن التفكير المتناوب والمتعدد في إيجاد حلول لمشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب المدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدون كرة (Grosgerges.B, 1990, 285-288) ، ولقد أوجدت البحوث في الطب و العلوم في الرياضة و التمارين بأن الفريق الذي يتوقف عن تدريب المقاومة خلال الموسم سيلاحظ عليه نقصان في الأداء الكروي في نهاية الموسم ، حيث بينت نتائج إختبارات السرعة والقدرة و الرشاقة لموسم كرة القدم للفريق ، عندما يتوقف اللاعبين عن التدريب خلال الموسم ، (المولى، 2010 ، 94) من المهم تنفيذ الكثير من تمارين اللياقة البدنية مع الكرة أو على شكل وضعيات اللعب ، حيث يصيب النجاح المدرب الذي ينوع تمارين اللياقة من وحدة تدريب لأخرى لأجل التأثير في مختلف العناصر البدنية .أي أن الجري السريع لمسافات قصيرة ثم لمسافات طويلة و جري مع الكرة ثم دون الكرة ثم تمارين البلايومترك و عمل القدمين السريع، كما يجب أن تركز أي استراتيجية تدريبية على السرعة و القدرة و القوة و اخيرا على التحمل / الراحة في مرحلة الشباب ، (المولى، 2010 ، 111-112) . من المهم التذكير بأن الرشاقة الصفة المركبة التي تتألف من السرعة و المرونة و القوة و المهارات الحركية حيث أن تنمية تلك الصفات لها علاقة في تطوير الرشاقة، محتوى البرنامج التكويني ينطلق بمقاربة وحدوية أي وحدة شاملة ومتكاملة من خلال تحليل دقيق لحقيقة اللعب التنافسي ولوضعيات وحالات وجوانب

التدريب البدنية والتقنية والخططية التي تسمح بالحصول على مجموعة معلومات عن الوضعيات العكسية المنفذة من طرف الفريق المنافس، معلومات عن وضعيات الفريق نفسه، معلومات حول اختيار حلول لمشكلات وضعيات اللعب المفروضة، معلومات حول زمن وشدة الحمولة وتحديد القدرة على تصور لوضعية حل المشكلة (Dufour.W, 1989, 217). كما قام مولى الموفق بإعداد برنامج لتدريب الرشاقة خلال 6 أسابيع حيث يتدرب لاعبو كرة القدم على الرشاقة 3 مرات في الأسبوع خلال مرحلة التحضير (المولى، 2010، 162) أن تدريب صفة القدرة للجدع أو مايسمى بالقوة الجوهرية لوسط الجسم لأن ذلك يجنب اللاعب الكثير من الإصابات الشائعة بكرة القدم، حيث أن تقوية عضلات البطن مما تثير قوة الانتقال الحركي لأطراف جسم اللاعب). (المولى، 2010، 10)، يركز مدرب اللياقة البدنية على خمس صفات بدنية رئيسية وهي التحمل و القوة و السرعة و المرونة و التوافق، حيث أن تلك الصفات الخمسة تكون متداخلة ومتراطة مع بعضها. (المولى، 2010، 10).

من خلال مذكرناه أنفا يستنتج الطالب الباحث طريقة التدريب المدمج الكرة المقترحة تأثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18).و بالتالي أن الفرضية قد تحققت.

## 12-2. مناقشة الفرضية الثانية :

على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في اختبارات متغيرات البحث و لصالح المجموعة التجريبية، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت ستودنت، تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة لكل متغيرات البحث للعينة التجريبية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.04 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط الحسابي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (05)

مما يؤكد على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة و الموجهة بهدف تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة عمرية تحت 18 سنة، حيث توافقت هذه الفرضية مع دراسة ماهر أحمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف 2004

الذي توصل إلى أن ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة- السرعة الانتقالية - الرشاقة - تحمل الخاص - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم ، و تشير الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية و هذا يؤكد على أهمية تحمل السرعة توالي السرعات للاعب كرة لقدم ( البساطي ، 1995 ، 158-159) ، مما يدل على مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة التي اقترحها الباحث كان لها نفس التأثير في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وعلى هذا الأساس استخلص الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

### 13-الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الاحصائي تمكن الباحث من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:
1. إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل للجوانب المدربين.
  2. الافتقار المدربين لاستخدام الاختبارات البدنية لتقويم مستوى اللاعبين و الوصول بهم إلى مستوى أحسن.
  3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة البحث في المتغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية.
  4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية ، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود.

### 14-الاقتراحات:

- استخدام تمارينات مشاهدة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى أداء اللاعبين.
- إجراء المزيد من الدراسات لتطوير القدرات الفسيولوجية البدنية الخاصة للاعبين رياضة كرة القدم في المراحل السنوية المختلفة.
- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة .
- وضع مخطط و برامج من قبل مختصين في هذا المجال. تصب نحو تأهيل المدربين تأهيلا فنيا و علميا.
- دمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات و الفئات العمرية .

### 15- خلاصة عامة:

- إن الوصول إلى إنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير قدرات البدنية و التقنية و التكتيكية و النفسية و العقلية، و خلق ظروف مشاهدة في مثل المنافسة ، على هذا الأساس يرى الباحث أن بناء برنامج التدريب الذي يعتمد على كيفية تقنين الحمل التدريبي و خلق ظروف مناسبة تتشابه و ظروف المنافسة ويتم تنمية بعض الصفات البدنية المندمجة في مرحلة الإعداد عن طريق تمارين مندمجة بالكرة، ومن خلال النتائج أستنتج الباحث إلى أن فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة أظهرت تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية المندمجة لدى لاعبي كرة القدم، و يقترح الباحث أن يدمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات والفئات العمرية.

## 16-المصادر و المراجع

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية ( الطبعة الأولى) . القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان. (1994). تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والإعداد البدني . القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أمر الله أحمد البساطي. (1995). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم . القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.
4. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
5. حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (الطبعة الأولى) .
6. طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين و مصطفى كامل حمد و سعيد عبد الرشيد. (1997) . الموسوعة العلمية في التدريب التحمل بيولوجي و بيوميكانيك (الطبعة الأولى). مصر : مركز الكتاب للنشر. القاهرة .
7. عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة : دار الفكر العربي.
8. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضييين ( نظريات وتطبيقات). مصر: دار المعارف.
9. غازي صالح محمود. (2001) . كرة القدم المفاهيم- التدريب ( الطبعة الأولى). عمان- الأردن . المكتبة المجتمع العربي
10. غازي صالح محمود. (2011) . كرة القدم المفاهيم- التدريب ( الطبعة الأولى). عمان- الأردن . المكتبة المجتمع العربي.
11. مفتي إبراهيم حماد؛ (1998) التدريب الرياضي الحديث ، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي،
12. موقف أسعد محمود. (2009). اختبارات و التكتيك كرة القدم (الطبعة الثانية) .
13. المولى موفق مجيد. (2010) . مناهج التدريب البدنية في كرة القدم. الإمارات العربية المتحدة: الدار الكتاب الجامعي . العين.
14. وجيه محبوب. (2000). التعلم و جدولة التدريب. العراق: العادل للطباعة بغداد.
15. Jean Paul ancien. (2008). Football une Préparation physique programmée. @mphora sport.

16. A,Marion.(2000).Elaboration et évaluation des programmes sportifs. Edition de boeck
17. DELLAL ALEXANDRE. (2008). *de l'entrainement a la performance et football. Paris*
18. Vitulli,M.(2010).<http://www.entraineurdefoot.com/vitulli.html>  
*Préparation intégrée. Récupéré sur web: <http://www.entraineurdefoot.com>*