

1. مقدمة:

لقد أصبح التدريب الرياضي في الوقت الحالي أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع إلى زيادة الإقبال والاهتمام العلمي به من طرف مختلف المختصين في المجال الرياضي ولمختلف التخصصات الرياضية ذلك، ماتجلى من البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى ومردود الرياضي خلال المنافسات، خاصة في مجال كرة القدم التي أصبحت حقل خصب للتجارب العلمية، والتي لمسنا نتائجها ميدانياً، ويشير موفق أسعد محمود، أن انجاز الأرقام القياسية والوصول إلى المستويات الراقية يستند مباشرة على نوعية الانتقاء (محمود، 2009)، كما يحدث في أي مجال من القطاعات الأخرى، حيث تتعلق نوعية المنتج الجاهز بجودة المادة الأولية فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلاً، إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية كذلك الأمر بالنسبة للمجال الرياضي ينبغي العناية والاهتمام بالرياضيين ذو القدرات والمواهب والعمل على رفع مستواهم لتحقيق أفضل النتائج الرياضية (الحبيب، 2008)، كما يشير موفق مجيد المولى انه، قد أصبح واضحاً أن المستوى العالي، لا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي لعبة منذ الطفولة، فعملية انتقاء وتوجيه الرياضيين الموهوبين لنوع الرياضة (المولى، 2010) وفي نفس السياق يرى (بن نعمة بن عودة، 2017)، ويوصى (عامر عامر، 2015، ص 67) بأنه لا بد من الاهتمام بالجانب النفسي أثناء الاختيار والتوجيه، ولانتقاء الجيد لوحده لا يكفي لصقل كامل قدرات الرياضي بل لا بد من يصاحبه اهتمام بالجوانب البدنية والمهارية وال نفسية، وذلك من خلال التدريب الجيد والمبني على الأسس العلمية، بحيث يرى العلاوي وعبد الفتاح بأن التدريب المنتظم يؤدي إلى زيادة الكفاءة بالأجهزة الوظيفية للجسم، وتظهر هذه الكفاءة مباشرة على الجهاز العضلي، وتتحقق هذه الكفاءة من خلال

التغيرات الفسيولوجية التي تنتج عن التدريب المتواصل (الفتاح، 2000)، ويقول مفتي إبراهيم حماد أن للتدريب دور رئيسي وفعال في تطوير وتحسين الفرد وتزويده بكل العناصر والصفات البدنية من سرعة ورشاقة ومرونة وقوة والتحمل بالإضافة إلى دوره البارز في تأطير جميع أجهزة الجسم سواء كان مبتدءاً أو ناشئاً أو متقدماً أو محترفاً، إضافة إلى أنه يسعى لتطوير الصفات المهارية الخاصة، ولا يمكن أن يكون فعالاً إذا لم تكن هناك أسس وقواعد توجيهية نحو الغايات المرغوب فيها، إذ يتلخص هذا الأخير في كيفية تسيير الجانب التطبيقي طبقاً لخصوصية الفئة المدروسة وفقاً لمعطيات ومنهجية علمية دقيقة (حماد، 1996)، ويؤكد أبوزيد بان استخدام التدريب الحديث لمختلف ألعاب الجماعية يعتبر عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية وعملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات والذي ينعكس على الأساليب التدريبية المختلفة خلال عملية إعداد اللاعبين وتطوير الناحية البدنية (الدين، 2005)، وهذا ويوافق عليه سنوسي في ملخص دراسته (سنوسي، 2014، ص186). يرى الباحثون بأن عاملي الانتقاء الجيد والتدريب الحديث لا يكفيان لوحدهما لهذا وجب اكتمال أضلاع المثلث أي الانتقاء ثم التدريب وبعد ذلك المنافسة التي هي عملية تقويمية لجميع قدرات الخاصة للاعبين، لهذا تعد المنافسات الرياضية مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة، ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود القوي الذي يبذله اللاعب أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تسهم في تحسين كفاية الجهاز الدوري التنفسي، كذا مختلف أجهزة الجسم الحيوية.

تتطلب المنافسة ضرورة استخدام اللاعب لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن؛ الأمر الذي يسهم في الارتقاء بمستوى اللاعب في الميدان، وعليه لابد على المدرب التخطيط الجيد أثناء مرحلة المنافسة، لأنه حسب قريون أن لحمولات مرحل المنافسة دور هام في تحمل مجهودات اللاهوائية وذلك بتحكم في ريثم اللعب خلال أطول فترة ممكنة من المباراة (خالد، 2011، ص115)، وبالرغم من أهمية المنافسة كعامل اساسي لعملية التقييم الشاملة للاعبين في مختلف الرياضات الا ان الباحثون لاحظوا من خلال الاستطلاع الذي قمنا به، بان فئة اللاعبين المسجلين على مستوى الثانويات الرياضية الوطنية لاعبين ممتازين ومنظمين لهذه الثانويات بعد اجتيازهم لمجموعة من الاختبارات وتحت اشراف مجموعة من التقنيين المختصين، الا أن بالرغم من تنوع البرامج التدريبية اليومية المخصصة لهم من حيث التدريب والاسترجاع وحتى تكوينهم الدراسي الا ان الذي يعاب على هذه البرمجة هو غياب المنافسة الرسمية في تكوين هؤلاء اللاعبين، وعليه ارتئ الباحثون وعلى ضوء ما تقدم بها أ علاه طرح التساؤل التالي:

ما مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين المسجلين في الثانوية الرياضية مقارنة بلاعبين ينشطون في منافسة رسمية؟

II. الطريقة والأدوات:

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- 2- 1 منهج البحث: اتبع الباحثون المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي.
- 2- 2 المجتمع: يشمل جميع اللاعبين المسجلين على مستوى الثانويات الرياضية الوطنية الأربع تخصص كرة القدم بالنسبة للعينة الأولى أما بالنسبة للعينة الثانية فيتمثل المجتمع في جميع اللاعبين الذين ينشطون في بطولة القسم الأول.

2-3 عينة البحث: قدرة العينة التي اجري عليها الاختبارات ب 32 لاعب وبالنسبة للاعبين فريق سريع غليزان 34.4 % من مجتمع الأصل الأول، أما بالنسبة للعينة الثانية فقد بلغ 28 لاعب مسجل بالثانوية الرياضية الوطنية ملحقة عين الصفراء اختيروا بطريقة عشوائية.

2-4 أدوات البحث:

الاختبارات البدنية: اختبار تحمل السرعة 200م، اختبار الوثب للأعلى، اختبار العدو 50م باقتراب 10م اختبار الرشاقة لفلشمان، اختبار الحجل على ساق واحدة.

الاختبارات المهارية: اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار التنطيط بالكرة، اختبار ضرب الكرة للأبعد مسافة اختبار دقة التماس، اختبار التصويب في المرمى.

2-5 المعاملات العلمية للاختبار: من أجل إيجاد ثبات الاختبارات اتبع الباحثون طريقة إعادة الاختبار: حيث قام الباحثون بتطبيق وإعادة الاختبارات بفواصل زمني قدره أسبوع، على نفس العينة وتحت نفس الظروف وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، وقد قدر تراوح الثبات 0.92 و 0.97، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

الصدق الذاتي: وذلك بحساب جذر الثبات، حيث تراوحت قيم معامل الصدق ما بين 0.95 و 0.98

2-6 الدراسة الإحصائية: استخدم الباحثون مجموعة من المعادلات الإحصائية والتي على النحو التالي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ستودنت ت.

III. النتائج:

جدول رقم (01) يوضح نتائج العينتين في الاختبارات المهارية والبدنية

ت المحسوبة	اللاعبين الناشطين في المنافسة (فريق سريع غليزان)			لاعبى الثانوية الرياضية			المقاييس الإحصائية الاختبارات
	2ع	2س	2ن	1ع	1س	1ن	
14.2	62.1	77.1	32	60.4	76.7	28	التنطيط بالكرة
33.8	0.98	12.7		0.81	13.7		الجري المتعرج بالكرة
5.74	1.22	6.2		1.13	06		التصويب في المرمى
9.71	3.81	13.5		4.01	15.1		دقة التماس
67	7.4	36.6		7.94	35.1		ضرب الكرة لأبعد مسافة
نتائج الاختبارات البدنية							
59,0	4,81	24,07	32	5,52	23,08	28	اختبار السرعة 200م
4,89	0,97	5,91		1,18	5,06		الحجل على ساق واحدة 30م
128,8	36,6	40,1		37,1	41,6		القفز لأعلى
6,15	1,65	8,01		2,02	7,52		الجري الزكزك
7,34	0,35	6,55		0,42	6,41		جري أقصى سرعة من اقتراب 10م
مستوى الدلالة 0,05 و ت الجدولية = 1,6							

من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح نتائج الاختبارات المهارية، تبين لنا وجود فرق معنوي حاصل بين العينتين في الاختبارات المهارية (التنطيط بالكرة، الجري المتعرج، التصويب في المرمى، دقة التماس، ضرب الكرة لأبعد مسافة)، بحيث كانت جميع ت المحسوبة على التوالي (67/9,71/5,74/33,8/14,28) أكبر من الجدولية والمقدرة 1,6 عند مستوى الدلالة 0,05، والذي كان لصالح عينة لاعبي الثانوية الرياضية الوطنية، بحيث كان التفوق في جميع نتائج الاختبارات، ماعدا اختبار رمية التماس الذي كان لصالح عينة لاعبي فريق سريع غليزان.

أما بالنسبة لنتائج الاختبارات البدنية، فقد تبين لنا وجود فرق معنوي حاصل بين العينتين في الاختبارات البدنية (اختبار السرعة 200م، الحجل على ساق 30م، القفز لأعلى، الجري الزكزكي، أقصى سرعة من الاقتراب 10م)، بحيث كانت جميع ت المحسوبة على التوالي (78,34، 6,15، 59,4,89,128,8) أكبر من

الجدولية والمقدرة بـ1,6 عند مستوى الدلالة 0,05 والذي كان لصالح عينة اللاعبين الناشطين في المنافسة (فريق سريع غليزان)، وهذا الفرق لم يكن كبير بحيث كان هنالك بعض التكافؤ في بعض الاختبارات.

IV. المناقشة:

من خلال نتائج المتحصل عليها وبالنسبة للنتائج الاختبارات المهارية فقد تبين لنا وجود فروق معنوية بين اللاعبين الذين ينشطون في المنافسة واللاعبين بدون منافسة وجاءت النتائج ذات دلالة إحصائية لصالح العينة بدون منافسة (الثانوية الرياضية) في نتائج الاختبارات المهارية، وبالرغم من قلة المنافسة واقتصرهم على لعب بعض الدورات الكروية والمقابلات الودية إلا أن النتائج كانت متكافئة نوعا ما، وهذه النتيجة جاءت موافقة لدراسة (شتوي، 2018، صفحة 257) التي كانت تشير إلى وجود فروق معنوية في الجانب المهاري بين لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب وعلى العكس بالنسبة للجانب البدني الذي لم تكن فيه فروق، ويرجع الباحثون هذا التفوق إلى طبيعة الإمكانيات التي يتمتع بها اللاعبون المسجلون في الثانويات الرياضية التي كان انتقاءهم واختيارهم مبني أكثر على الجانب المهاري، وذلك ما لمسناه أثناء الاطلاع على الاختبارات المعتمدة، وأما فيما يخص عامل الانتقاء فيرى كل من العالمين (ريني وآل) بأن الانتقاء هو عملية تتطلب العثور في وسط كبير على أفراد لديهم قابلية لإعطاء مهارات عالية في رياضة معينة (Monajouta, 1989, p. 109، ويرى (الحي، 2004، ص 08) أن اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يميّز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يميّز به إنما يجعل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة، مع الاقتصاد في الوقت والجهد الذي يبذل مع أفراد غيره لحين ممارسة نوع معين من الأنشطة فحسب (خريط، 1998، ص 153) أن

الأفراد الذين ليست لديهم مثل تلك الصفات الوراثية يستطيعون المثابرة والتدريب وتحقيق التميز الرياضي، ويرى الباحثون في هذا الشأن أن الانتقاء في المجال الرياضي عملية تعتمد على لاستمرارية للمدى المتوسط أو الطويل من أجل زيادة الفاعلية التي تعود على العاملين في هذا المجال بالفائدة والنتائج الجيدة وفي نفس السياق يرى(قادة، 2018، ص176) بأنه لا بد من اخذ بعين الإعتبار المتطلبات البدنية والمهارية لكل منصب اثناء عملية التوجيه. ويرى الباحثون بالنسبة للفرق المعنوي للنتائج والذي كان لصالح العينة الذين لا ينشطون في المنافسة (الثانوية الرياضية الوطنية)، يرجع إلى تعويضهم المنافسة بالتدريب والاسترجاع الجيد، وذلك لطبيعة الإقامة الداخلية في الثانوية، والتي يتلقون فيها برنامج غذائي مناسب لحجم التدريب بالإضافة إلى وسائل الراحة والاسترخاء المتوفرة، على عكس لاعبي فريق سريع غليزان الذي مثله مثل باقي الفرق الأخرى الذين لا يلون أهمية للاسترجاع والذي يتطلب إمكانيات لا تستطيع أغلبية الفرق توفيرها. وهذا ما يؤكد (زاهر، 2011) انه لا بد من التغذية الجيدة أثناء الجهد سواء قبل وبعد التدريب أو المنافسة لأنه لا بد من ضمان توازن الطاقة للاعب التي تسمح له بالتقليل من حدوث تلف العضلات والإحساس بالألم. ويعزي الباحثون بأن هذا التفوق يرجع إلى الاهتمام بالجانب المهاري أثناء عملية الانتقاء، وهذا ما أشارت إليه دراسة بن قوة علي في إعطاء الأهمية للجانب المهاري خاصة في المناطق الشمالية (بن قوة علي، 2004) وهذا ما يؤكد (طه، 2002) أن الانتقاء لا بد أن يكون على أساس الاستعدادات الفعلية وليس على القدرات الحالية أثناء عملية الانتقاء وهذا طرح يوافقه(ببوشة،2017، ص259) في دراسته لواقع التوجيه القاعدي من وجهة نظر المدرب الجزائري.

أما بالنسبة إلى النتائج المتوصل إليها في الاختبارات البدنية، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة الإحصائية لصالح العينة للاعبي الذين ينشطون في المنافسة (سريع غليزان)، مقارنة بلاعبي الثانوية الرياضية الوطنية الذي تبيننا لنا بأن عامل المنافسة كان هو الفرق بين العينتين في النتائج، بحيث ما يعاب على التكوين في هذه الثانويات هو قلة المنافسة، والاعتماد على المقابلات الودية والتطبيقية التي ليست بها معيار للتقييم الشامل للاعب، لأن المنافسة تختبر اللاعب مهاريا وبدنيا ونفسيا تحت تأثير الضغوط، وهذا العامل المهم لا نجده عند اللاعبين في الثانويات الرياضية، وعليه يرى الباحثون أن التفوق يرجع إلى التحضير البدني الجيد الذي غلب على أغلبية اللاعبين وكذلك إلى متغير المنافسة التي تؤدي على تحسين اللياقة البدنية، ويتفق كلا من (Fox el, 1992, p. 97) و(مفتي إ.، 1999، ص12) أن العلاقة بين التدريب والمنافسة علاقة متوازنة بحيث انه كلما كان تدريب جيد والمنافسة المنتظمة يقابله منحى تصاعدي لمستوى اللاعب، بحيث التدريب يعمل على تطوير المستوى الرياضي من جانب معين بينما المنافسة تعمل على تطوير مستوى التفوق الرياضي من كل النواحي، ويرى (Johan, 2004, p 95) أن المنافسة كافية لتثبيت ما هو مكتسب من تدريبات من الناحية اللياقة وكذلك على القدرات الطاقوية الخاصة، أما (موفق، 2010، ص67) فيعتبر المنافسة كوسيلة فعالة تستخدم في التدريب من أجل تحسين التفوق الرياضي وكذلك تطوير الطاقة النفسية، وفي نفس السياق يتفق (لطفي، 2002، ص96) أن المنافسة المتكررة تكسب اللاعب خبرة المنافسة مما يجعل اللعب يتكيف مع مختلف الوضعيات المشابهة لمواقف المباريات. ويشير ((Calvin, 2006, p. 132) أن المنافسة تجعلنا نتعرف على اللاعب من كل النواحي التي لا نستطيع تشخيصها إلا في المواقف التي تصاحبها الضغوطات والقلق الإيجابي مثل المنافسة والانتقاء والاختيار لأن العوامل تجعل

الرياضي يعبر عن مكتسباته السلوكية والمؤهلات العقلية وكذلك تكشف مدى قوة شخصية الرياضي. وعليه نستخلص أهمية المنافسة كمتغير جد مهم بالنسبة لتطوير الجانب البدني للاعب وهذا وما يجعلنا كمختصين اخذ اللياقة البدنية كعنصر أساسي في عملية الانتقاء وهذا يتفق مع دراسة شان أوييف التي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية وعلاقتها بالنشاط الرياضي، بحيث اتبع الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على 201 طالب بمتوسط عمر 13 سنة ، واستخدم في الدراسة بطارية لقياس اللياقة البدنية (مرونة، قوة عضلية، تحمل عضلي) واختبار لقياس الكفاءة البدنية ، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة نوع النشاط الرياضي، وكذلك دراسة الحامولي وجابر صديق التي هدفت إلى التعرف على المستوى الكمي المهاري والبدني لدى ناشئي كرة القدم من (20-16) سنة، بحيث اتبع الباحثان المنهج الوصفي، شملت عينة البحث على (210) ناشئي كرة القدم، أما الاختبارات المستخدمة فقد تم اختيار بعض الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية، وكان من أهم نتائجها وجود علاقة طردية معنوية بين المستوى الكمي للقدرات المهارية والبدنية لدى ناشئي كرة القدم بعمر (20-16) سنة(صديق، 2000) .

أما بالنسبة إلى دراسة صالح وشافي والتي هدفت إلى بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء الناشئين كرة القدم للصالات للفئة العمرية (14 - 16) سنة، وأجريت الدراسة على عينة بلغت 120 لاعب واتبع الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبعد المعالجة الإحصائية استقر الباحثان في دراستهم على ثلاثة اختبارات (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية باتجاهين، اختبار ثني الجذع للأمام، اختبار الوثب العمودي من الثبات (صالح شافي، 2014).

وفي ظل ما تبين من نتائج يرى الباحثون بأن لابد من إدماج هؤلاء اللاعبين(الثانوية الرياضية الوطنية) في المنافسة الرسمية قصد المحافظة على مستواهم وتطويره، ومن خلال كل ما تقدم يجوز لنا قول بأن الفرضية البحث قد تحققت وهي صادقة .

V. خاتمة:

يعد الجانب البدني والمهاري من أهم العوامل التي تساعد على التفوق والانجاز الرياضي في أي اختصاص، بالإضافة إلى العوامل النفسية والخطئية والذهنية، ونتائج هذه العوامل تظهر أثناء المنافسات الرسمية، وعليه جاءت هذه الدراسة العلمية لتوضيح أهمية المنافسة الرياضية في ابرز قدرات الرياضي البدنية والمهارية بحيث كانت دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين ينشطون باستمرار في منافسة رسمية و عينة مكونة من لاعبين لا ينشطون في منافسة رسمية، واعتمدت الدراسة على استعمال خمسة اختبارات بدنية وخمسة اختبارات مهارية. على ضوء نتائج البحث والمعالجة الإحصائية المستخدمة توصل الباحثون إلى وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البدنية لصالح الناشطين في المنافسة (لاعبي سريع غليزان). وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات المهارية لصالح لاعبين الغير الناشطين في المنافسة (الثانوية الرياضية الوطنية). وانعدام المنافسة يؤثر على الجانب البدني بالنسبة للاعبي الثانوية الرياضية. كما نقترح ضرورة إدراج المنافسة في برنامج الثانوية الرياضية الوطنية. وكذا ضرورة الاهتمام بالجانب البدني أثناء انتقاء اللاعبين في الثانويات الرياضية. والحرص إتباع أسس حديثة أثناء قيام المدربين بعملية الانتقاء الرياضي للاعبين. وإجراء دراسات مماثلة مستقبلية.

VI. قائمة المراجع والمصادر:

المراجع باللغة العربية:

- 1 ابو زيد عماد الدين.(2005). التخطيط العلمي الحديث للتدريب الرياضي. الاسكندرية:النظرية العملية.
- 2 طه محمد لطفي2002الأسس النفسية لانتقاء الرياضي القاهرة الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- 3 ريسان خريبط.(1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة. عمان: دار المشرق.
- 4 عبد الرحمان زاهر. (2011). موسوعة فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 5 مجيد المولى موفق. (2010). منهاج التدريب البدنية بكرة القدم. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- 6 محمد العلاوى عبد الفتاح. (2000). فسيولوجية التدريب الرياضي. القاهرة: دار النشر العربي.
- 7 محمد لطفي طه. (2002). الاسس النفسي لانتقاء الرياضيين.القاهرة:الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- 8 مصطفى حسين باهي. (1999). الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- 9 مفتى إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10 موفق أسعد محمود. (2009). تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم. عمان: دار الدجلة.
- 11 موفق مجيد المولى. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. العين: دار الكتاب الجامعي.

12 نادية الحامولي وجابر صديق. (2000). تطور المستوى الكمي لبعض الاختبارات المهارية والبدنية لناشئ كرة القدم. الاسكندرية.

13 بسي قدور الحبيب. (2005). بطارية اختبار لانتقاء التلاميذ المتميز (12-13 سنة) والارتقاء بمستوى بعض قدراتهم البدنية والانجاز الرياضي في الرباعي عدو 60م، الوثب الطويل، دفع الجلة، جري 120م ألعاب القوى. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 5 (5)، 40-53.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/448>

14 بن نعمة بن عودة بن قوة علي، زرف محمد. (31 ديسمبر، 2017). واقع اختيار اللاعبين في كرة القدم الجزائرية. (جامعة مستغانم، المحرر) المجلة العلمية العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الرابع عشر (الاول)، صفحة 30.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/33034>

15 بن قوة علي. (2004). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16). المجلة العلمية، 12.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/463>

16 بومدين قادة كتشوك سيدي محمد، ميم مختار. (جوان، 2018). دراسة مقارنة بين معايير التوجيه البدنية والمهارية حسب خطوط اللعب (وسط دفاع هجوم). (جامعة مستغانم، المحرر) المجلة العلمية لعلوم وتقنيات للنشاطات البدنية والرياضية، الخامس عشر (الجزء الاول)، صفحة 176.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/52318.176>

17 حسين عامر عامر بن قوة علي. (31 ديسمبر، 2015). علاقة الذات الجسمية ببعض المتغيرات الويفية للاعبين كرة القدم حسب مراكزهم. (جامعة مستغانم، المحرر) المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (الثاني عشر)، صفحة 73.

<http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/14936>

18 شتوي عبد المالك يزيد قلاتي، دهبازي محمد الصغير. (9 مارس، 2018). دراسة مقارنة للخصائص البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. (جامعة

مستغانم، المحرر) عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن "علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية"، 15 (3)، صفحة 257.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41332>

19 فغلول سنوسي. (31 ديسمبر، 2014). طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (الحادي عشر)، صفحة 186.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/143>

20 ببووشة وهيب بن قوة علي. (ديسمبر 2017). مدى إدراك واعتماد المدرب الجزائري لمتطلبات التوجيه الرياضي القاعدي. 24

<http://hdl.handle.net/123456789/753>

21 قريون خالد. (ديسمبر، 2011). تأثير حمولات مرحلة المنافسة على المجهودات اللاهوائية للاعبين كرة القدم الجزائريين. مجلة الابداع الرياضي، الثاني (3)، صفحة 115.

22 ساجت عايد علي عذاب صالح شافي. (2014). بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء الناشئين بكرة القدم للصالات (16-14) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، السابع والعشرون (الاول)، صفحة

23 العاصي فالح طه عبد الحي. (2004). المواصفات المرفولوجية والفسولوجية والبدنية والمهارية المميزة للعبى المنتخبات. الموصل: ماجستير غير منشورة.

24 شان أو وإيف أي. (2003). العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى اللياقة البدنية والفسولوجية للمراهقين في هونج كونج. رسالة ماجستير .

المراجع باللغة الأجنبية:

25 Gocelynwaty yves Calvin. (2006). *la technique corriger pour progresser*. parias: actio edition.

26 Mathews DK Fox el. (1992). *Interval Training*. paris: Ed Vigot.

27 Richard Monajouta. (1989). *PROBLEME LES DITECTION DES TALONS ENSPORT*. vigot.