

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 07 العدد: 17 السنة: 2020	مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
تاريخ النشر : 2020-03-31	تاريخ الإرسال: 17-12-19 تاريخ القبول: 22-03-20

فعالية التدريب الرياضي الحديث في تنمية بعض
الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم-أواسط في نادي أهلي
الرياضي لبلدية الجلفة

علاية براهيم (طالب دكتوراه)
جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر

د. مسعودي الطاهر
جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريب الرياضي الحديث من خلال وحدات تدريبية مقترحة في تنمية بعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم منخرطين بنادي الأهلي الرياضي لمدينة الجلفة، من خلال ابراز الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية المختلفة، وكذا أهمية الصفات المهارية للاعب كرة القدم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى الناشئين.

وذلك من خلال معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق.

الكلمات المفتاحية: الفعالية، التدريب الرياضي الحديث، الصفات المهارية، كرة القدم، الناشئين.

Summary

This study aimed to identify the effectiveness of modern sports training through proposed training units in developing some of the skills of football players involved in Al-Ahly Sports Club for the city of Djelfa, by highlighting the important role that different training methods play, as well as the importance of the skills of the football player in Upgrading the skill level of the youth.

This is done by knowing the differences between the pre and post measurements of the experimental group, the pre and post measurements of the control group, and knowing the differences between the experimental and experimental groups in the pre-measurement, that is, before applying the proposed training units, then in the post measurement i.e. after applying the training units to the experimental group only with a direction determination The differences.

key words: Effectiveness, modern sports training, skill traits, football, juniors.

مقدمة:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية و علم الحركة و علم النفس الاجتماعي الرياضي و إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين و مستواهم المهاري في الكرة القدم.

ومن بين الدراسات التي تطرقت لموضوع التدريب الرياضي دراسة الطائي (2001) بعنوان : « أثر برنامجين تدريبيين أسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم» وهدفت هذه الدراسة هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية و معرفة الصفات البدنية و المهارية الأكثر تأثر بالبرنامج التدريبي للاعب كرة القدم فئة الشباب دون 19 سنة أجري البحث على عينة قوامها (40) لاعبا قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (20) لاعبا فاستخدمت المجموعة الأولى أسلوب التمارين المركبة و المجموعة الثانية أسلوب تمارين اللعب، و من بين نتائج الدراسة ما يلي :

* توجد البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة أدى إلى تطوير الصفات البدنية و المهارية المعينة بالدراسة كافة :

* البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى إلى تطوير الصفات البدنية و المهارية المعينة :

* اعداد برنامج تدريبي علمي و نمودجي و لمدة (4) أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بأسلوب التمارين المركبة أو تمارين اللعب يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية و المهارية المعينة بالدراسة :

* اعداد البرامج التدريبية بطريقة التدريب الفترتي تتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل و السيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب و يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية و المهارية المعينة بالدراسة .

و كدراسة أخرى الخشاب و الطائي (2002) بعنوان : « أثر التدريب الفترتي (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم » حيث هدفت إلى الكشف عن تأثير التدريب الفترتي (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم الشباب

أجري البحث على عينة قوامها (16) لاعبا من شباب محافظة نينوي بأعمار دون 19 سنة واستخدم الباحثان الاختبارات وسيلة لجمع المعلومات وطبق عليهم برنامجا تدريبيا لمدة أربعة أسابيع وبمعدل (6) وحدات تدريبية أسبوعيا وبعد إجراء التجربة أستنتج الباحث ما يأتي:

* البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري (المرتفع - المنخفض) الشدة أدى إلى تطوير الصفات البدنية والعناصر المهارية لعينة البحث :

* أعداد برنامج علمي ونموذجي لمدة أربعة أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بطريقة التدريب الفتري يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية :

* التدريب الفتري (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة ذو أثر فعال في تطوير الصفات البدنية والمهارية عندما تكون فترة الأعداد قصيرة جدا :

* أعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري يتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية .

ومن هنا تبرز أهمية إعداد اللاعب من خلال تنمية الصفات المهارية التي تمثل الفرق بين أداء اللاعبين لتطوير الأداء المهاري بالموازاة مع الأداء البدني والخططي هذا الأخير الذي قد يتبناه مدرب الفريق وطاقمه المساعد ويحرص على تنفيذه اللاعبون في الميدان وفي المنافسة الرياضية، فالمهارة الحركية تتجسد في مقدرة اللاعب التوصل إلى نتيجة من خلال القيم بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الانتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص 13)

ومن بين الدراسات التي تطرقت لموضوع المهارات الأساسية دراسة رعد جابر باقر (1995) بعنوان :

« تأثير القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة » حيث هدفت الدراسة إلى اعداد برنامج تدريبي للقوة المميزة للسرعة، ومعرفة أثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية (قفز ، سرعة استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تهديف ، طبطبة ، مناولة)، واشتملت عينة الدراسة على (20) لاعبا يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة القدم للناشئين وتم تقسيم المجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، ومن أهم الاستنتاجات مايلي:

* للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير المتغيرات البدنية والمهارية :

* ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات كافة .

وكدراسة أخرى دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي (2004) بعنوان : « تأثير طريقتا التدريب المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة القدم » حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة القدم،

والتعرف على أي طريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة القدم، حيث اشتملت عينة الدراسة على (12) لاعبا يمثلون شباب نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة أيضا بطريقة التدريب التكراري، ومن أهم النتائج التي ظهرت في الدراسة: تبين أن كلا طريقي التدريب الفترتي المرتفع الشدة، والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في المهارات الهجومية بكرة القدم، كما وأظهرت أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ملائمة طريقي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر.

1/ إشكالية الدراسة:

يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة، اقتصاد، سياسة) والعلوم الطبية (تشرح، بيولوجي، فيزيولوجي، إصابات...) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية، طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب)، وفي حين أن هذه العملية التدريبية والتي يعد البرنامج الرياضي أهم جزء فيها، وإذا ما سلطنا الضوء على اللاعبين الناشئين الممارسين لرياضة كرة القدم في فرقهم ونوادهم الرياضية، وجدنا أن هناك نوع من ضعف الأداء المهاري وهذا قد ينجر عنه تثبيط لقدرات اللاعب البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته الذهنية... من خلال ذلك اقترحنا السؤال التالي:

هل للتدريب الرياضي الحديث المطبق من خلال وحدات تدريبية مبرمجة فعالية في تنمية بعض

الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا التساؤل يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى

المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

2-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى

المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

3-1/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

4/1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
2/ فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

تطبيق الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح تؤدي إلى تنمية بعض من الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

• الفرضيات الجزئية:

1-2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟ (القياسين القبلي والبعدي).

2-2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟ (القياسين القبلي والبعدي).

2-3/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟ (القياس القبلي).

4-2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المهارات الأساسية لكرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟ (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

3/ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من ناحيتين النظرية والتطبيقية

1-3/ الأهمية من الناحية النظرية:

تبرز أهمية هذه الدراسة في قلة الدراسات التي تناولت المهارات الأساسية لكرة القدم لدى اللاعبين الناشئين،.. إلا أنه هناك الكثير من الدراسات التي تناولت هذه اللعبة (كرة القدم)، وقدمت برامج تدريبية عديدة، و لكنها لم تتناول هذا الموضوع بالتحديد وهذه الفئة العمرية، إلا من خلال بعض الدراسات الوصفية، لذلك تمثل هذه الدراسة إضافة لما ساهم به الباحثين في هذا المجال.

2-3/ الأهمية التطبيقية:

كما قد تساعد نتائج الدراسة من خلال إبراز الدور المهم الذي تلعبه الطرق التدريبية الحديثة في التدريب، وإيضاح أهمية الصفات المهارية للاعب كرة القدم للارتقاء بمستوى الأداء الحركي المهاري، وكذا إيجاد الحلول المناسبة لضعف الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين.

4/ أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور التدريب الحديث من خلال وحدات تدريبية مقترحة في تنمية بعض الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم منخرطين بنادي الأهلي الرياضي لمدينة الجلفة، من خلال ابراز الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية المختلفة، وكذا أهمية الصفات المهارية للاعب كرة القدم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى الناشئين.

وذلك من خلال معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق.

5/ مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

* **الفعالية:** هي « القدرة على تحقيق النتيجة طبقا لمعايير محددة و تزداد الكفاية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا» (بدوي أحمد زكي، 1977، ص 127).

و تعرف إجرائيا : على أنها قدرة الوحدات التدريبية المقترحة في البرنامج الرياضي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

* **التدريب الرياضي الحديث:**

و هو : « التدريب هو العملية الشاملة للتحسين للهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة» (كمال جميل الرضي، 2004، ص 09).

ويعرف **التدريب الرياضي المطبق** إجرائيا بأنه : « برنامج يحتوي على مجموعة وحدات تدريبية مخططة و منظمة ، مبنية على أسس علمية لتقديم المساعدة لأفراد عينة الدراسة الذين يعانون من ضعف الأداء المهاري».

* **كرة القدم:**

« كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل، 1986، ص 05).

وهي: لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص 09).

* المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة مشتقة من فعل « راهق » بمعنى تدرج نحو النضج، و يقصد مجموعة التغيرات تطراً على الفتى ، و قد جاء في المنجد « رهقت كلاب الصيد » أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم (بختي العربي، 1998، ص367).

« بينما المراهقة اصطلاحاً فكلمة المراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescen أو grow up ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي العقلي الانفعالي الاجتماعي (مصطفى فهمي، ص27). » فالمرهقة يعرفها شاذلي هول في كتابه على أنها مرحلة مميزة في حياة الفرد و أنها فترة عواطف و توتر و شدة تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و الأزمات النفسية والمشكلات» (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص147).

* الصفات المهارية:

هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها (عبد الحميد شريف، 1995، ص17).

والمهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء، وتشمل كل من المهارات الأساسية بدون كرة و الأخرى بالكرة.

* فئة الناشئين:

هي مجموعة من الرياضيين ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 13 و 15 سنة.

6/ المنهج المتبع في الدراسة:

إن اختيار المنهج السليم و الصحيح في مجال البحث العلمي ، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها إن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية و من بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي، 1999، ص 26) ، وذلك بهدف التوصل لحلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها ، وبدون المنهج لا يكون البحث إلا مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي . ومناهج البحث متعددة ومتغيرة ، ولا توجد طريقة معينة واحدة للبحث العلمي ، وإنما هناك عدة طرق وأساليب علمية يمكن استخدامها على ضوء واقع موضوع البحث (صلاح الدين شروخ، 2003، ص91).

و قد استخدمت في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي ، و يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية ، و لكونه أنسب المناهج

للوصول الى أهداف البحث ، و بذلك يتناسب و طبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وصولا بنا الى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية لنائى كرة القدم من خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي .

ويمكن تعريف المنهج التجريبي في المجال الرياضي أي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه : « الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى » (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 217).

6-1/ متغيرات الدراسة: تنقسم إلى المتغير المستقل، المتغير التابع ، المتغيرات المشوشة * المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ماعدا متغير واحد (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، 139). أو هو المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، 219). ، والمتغير المستقل في بحثنا الحالي هو البرنامج الرياضي المقترح والذي نتوقع تأثيره على المتغير التابع.

* المتغير التابع:

وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 141).

والتغير التابع في بحثنا الحالي هو الصفات المهارية والذي نتوقع تأثير المتغير المستقل (البرنامج الرياضي المقترح) عليها.

7/ مجتمع وعينة الدراسة وضبطها:

7-1/ مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر أهلي الجلفة لمدينة الجلفة الذي ينشط ضمن القسم ما بين الرابطة لرابطة البلدة للموسم الرياضي 2011/2012 و البالغ عددهم 144 لاعب ، حيث قمت باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 20 لاعبا.

النسبة المئوية	العدد	
100%	144	المجتمع الأصلي
13%	20	عينة البحث

7-2/ مجالات الدراسة:

*المجال البشري:

تمت دراسة على لاعبي كرة القدم لمدينة الجلفة الذي ينشط ضمن القسم ما بين الرباطات ، تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 بلغ عددهم 20 مقسمين إلى قسمين : *10 ضابطة - *10 عينة تجريبية
* المجال الزمني:

بدأنا دراسة هذا الموضوع من 2011/12/15 الى غاية 2012/04/10.

جدول رقم (01) الإجراءات الميدانية حسب السلم الزمني :

تاريخ الانتهاء	تاريخ البدء	الإجراءات الميدانية
2012/12/25	2011/12/15	ضبط الاختبارات البدنية والمهارة من طرف الخبراء
2012/01/02	2011/12/27	التجربة الاستطلاعية
2012/01/09	2012/01/08	الاختبار القبلي
2012/02/24	2012/01/15	تطبيق البرنامج التجريبي على العينة التجريبية
2012/02/27	2012/02/26	الاختبار البعدي

* المجال المكاني :

أجريت الاختبارات البدنية والمهارة القبلي والبعدي بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة بالملاعب .

8/ أدوات جمع البيانات : استخدمت في عملية البيانات الأدوات التالية :

أولاً : المصادر و المراجع العربية و الأجنبية :

و هذا من خلال الإطلاع و القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة و تدريب الناشئين خاصة ، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب .

ثانياً : المقابلات الشخصية :

قمت بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين و الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي و الناشئين ، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من الدكاترة و الأساتذة للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المراحل العمرية و كذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية و من حيث المحتوى و نوعية هذه البرامج و طرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية .

ثالثاً : الاستبيان :

عرضت استبياناً على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي ، و ذلك لتحكيم الاختبارات المهارة المستخدمة في الدراسة .

رابعاً : الاختبارات المهارة :

و هي من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب الرياضي و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

و من هنا اعتمدت على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب المهارية للناشئين عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية ، حيث تكون مناسبة للفئة العمرية كما تم عرض هذه الاختبارات على نفس المحكمين الذين شملهم الاستبيان.

خامسا: الوحدات التدريبية المقترحة:

من خلال متابعة الباحث لمختلف منافسات الناشئين و طرق تدريبهم على جميع المستويات و الأصدقاء الجهوية الوطنية و العالمية ، قامت بإعداد وحدات تدريبية تناسب و هدف الدراسة و قد تمت مراعاة محتوى التمرينات .

سادسا: الوسائل البيداغوجية

تمثلت في 14 كرة قدم adidas مقاس 04 ، CASIO.HS-30W صافرة FOX 40 ، شريط قياس ديكامتر ، صدرات بثلاث ألوان مختلفة ، 20 شاخص حجم كبير ، 10 شاخص حجم صغير ، 10 قوائم ، ملعب خاص و مضمار به اروقة للجري .

9/ عرض وتفسير نتائج الدراسة

1-9/ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

جدول (03) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الأداء للمهارات الأساسية لدى اللاعبين.

الدلالة الإحصائية	ت جدولية	مستوى الدلالة	رجة الحرية (1-ن)	ت المحسوبة	القياس القبلي		القياس البعدي		المقاييس الإحصائية الاختبارات
					س1	ع1	س1	ع1	
غير دال إحصائيا	2.26	0.05	18	2.23	0.12	0.64	0.12	0.60	اختبار التنظيط حول الملعب
غير دال إحصائيا	2.26	0.05	18	2.20	12.18	0.94	11.70	0.51	اختبار المراوغة
غير دال إحصائيا	2.26	0.05	18	0.88	0.98	3.66	0.88	3.33	اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس
غير دال إحصائيا	2.26	0.05	18	1.04	0.90	3.43	0.35	3.54	اختبار التصويب بالارتكاز

تبين في الجدول رقم (03) حيث يتضح ما يلي:

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.23)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مهارة التنظيط حول الملعب عند مستوى الدلالة 0.05،

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.20)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار المروعة.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.88)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالرأس.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.04)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالارتكاز.

وعليه يمكن القول أن درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في القياس القبلي، لا تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي، وهذه النتائج تحقق الفرضية الأولى للدراسة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول (04) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مستوى الأداء للمهارات الأساسية لدى اللاعبين.

المقاييس الإحصائية الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية (2ن-1)	مستوى الدلالة	ت جدولية	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س1'	ع1'					
اختبار التنظيط حول اللاعب	0.51	0.06	0.65	0.07	3.01	18	0.05	262.	دال إحصائيا
اختبار المروعة	0.62	11.3 8	0.48	12.54	4.25	18	0.05	262.	دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس	3.33	0.88	3.66	0.98	2.36	18	0.05	.262	دال إحصائيا
اختبار التصويب بالارتكاز	3.50	0.35	3.41	0.90	2.07	18	0.05	2.26	دال إحصائيا

ماتبين في الجدول رقم (04)، حيث اتضح ما يلي :

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (3.01)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار التنظيط حول اللاعب.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (4.25)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار المراوغة.
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.23)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس.
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.07)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالارتكاز.
- وعليه يمكن القول أن درجات لاعبي المجموعة التجريبية في القياس القبلي تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، وهذه النتائج تحقق الفرضية الثانية للدراسة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول (05) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين.

الدلالة الإحصائية	ت جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)2	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارية
					ع'1	س'1	ع1	س1	
غير دال إحصائيا	2.10	0.5	18	0.23	0.12	0.64	0.07	0.65	اختبار التنظيط حول الملعب
غير دال إحصائيا	2.10	0.5	18	1.13	0.94	12.8 1	0.48	12.54	اختبار المراوغة
غير دال إحصائيا	2.10	0.5	18	2.04	0.98	3.66	0.88	3.33	اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس
غير دال إحصائيا	2.10	0.5	18	1.07	0.90	3.41	0.35	3.50	اختبار التصويب بالارتكاز

تبين في الجدول رقم (05) حيث اتضح ما يلي:

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.23)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في اختبار التنظيط حول الملعب.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.13)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في اختبار المراوغة.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.04)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.04)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالارتكاز.

وعليه يمكن القول أن درجات المجموعة الضابطة لا تختلف كثيرا عن درجات المجموعة التجريبية في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم قبل تطبيق الوحدات التدريبية (القياس القبلي)، وهذه النتائج تحقق الفرضية الثالثة للدراسة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

جدول (06) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مستوى الأداء للمهارات الأساسية لدى اللاعبين.

الدلالة الإحصائية	ت جدولية	α	درجة الحرية (1-ن)2	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس لإحصائية العينة
					2ع	2س	2ع	2س	
دال إحصائيا	2.10	0.5	18	4.25	0.07	0.65	0.12	0.64	اختبار التنظيط حول الملعب
دال إحصائيا	2.10	0.5	18	6.22	0.48	12.54	0.94	12.18	اختبار المراوغة
غير دال إحصائيا	2.10	0.5	18	2.07	0.95	2.25	0.88	2.66	اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس
دال إحصائيا	2.10	0.5	18	2.88	0.90	3.41	0.99	3.08	اختبار التصويب بالارتكاز

تبين في الجدول رقم (06) حيث اتضح ما يلي:

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (4.25)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في اختبار التنظيط حول الملعب.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (6.22)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في اختبار المراوغة.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.07)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالارتقاء بالرأس.

• إن قيمة (ت) المحسوبة هي (2.88)، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالارتكاز.

وعليه يمكن القول أن درجات المجموعة التجريبية تختلف كثيرا عن درجات المجموعة الضابطة في مستوى المهارات الأساسية لكرة القدم بعد تطبيق الوحدات التدريبية (القياس البعدي)، وهذه النتائج تحقق الفرضية الرابعة للدراسة.

2-9/ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده، أي في القياسين القبلي والبعدي.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا بالنسبة للمهارات الأساسية، أي أنه لم توجد أي فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وحيث أن المجموعة الضابطة لم تتعرض للبرنامج الرياضي المقترح، وبالتالي لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات لتحسين وتنمية مستوى الأداء المهاري، بل ظلت في مستواها الحركي والمهاري وما تعكسه من أداء رياضي، فإن مستوى الأداء المهاري ظل كما هو تقريبا، وارتفع في بعض الحالات نتيجة لزيادة بعض الظروف البيئية والرياضية المنشطة لحالات الأداء عند بعض اللاعبين نظرا لمواجهةهم المستمرة لمواقف التقويم الأدائي المستمر.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تتعلق الفرضية الثانية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، أي في القياسين القبلي والبعدي.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا بالنسبة لاختبارات المهارات الأساسية، أي أنه توجد فروق جوهرية ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذه الفروق يمكن أن تعزى إلى البرنامج الرياضي المقترح، الذي تضمن وحدات تدريبية متنوعة ومستمرة خلال البرنامج التدريبي، قدمت فيها التدريبات اللازمة والمناسبة للأداءات المهارية الأساسية للعبة كرة القدم لدى الناشئين.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

إن الفرضية الثالثة تتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي)، وقد اتضح من خلال نتائج الجدول (05) أن قيم (ت) غير دالة إحصائيا ، أي أنه لم توجد فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، وهذا راجع لأن المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات للتنمية لصفات المهارة، ، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة التجريبية فلم يكن لاعبيها قد طبق علمن البرنامج الرياضي المقترح بعد، كونهم لم يتعرضن لأي مؤثرات أو برامج رياضية مسبقا من شأنها تنمية المهارات لديهم.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

إن الفرضية الرابعة تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، في مستوى الأداء المهاري بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية ، وقد تبين من خلال نتائج الجدول (06) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا ، أي أنه توجد فروق جوهرية كبيرة ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ، لصالح لاعبي المجموعة التجريبية حيث ارتفع مستوى الأداء للمهارات الأساسية لديهم ، مقارنة بدرجات لاعبي المجموعة الضابطة التي مازالت مساوية للقياس القبلي في مستوى الأداء للمهارات الأساسية لديهم.

وهذه الفروق لا يمكن إرجاعها إلا للبرنامج الرياضي المقترح ، والذي أثبت فعاليته الكبيرة في تنمية الصفات المهارة ، وأثره الإيجابي في التحسن الملحوظ الذي طرأ على لاعبي المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تدل على أنه بالرغم من كون البرنامج قصيرا واستغرق تطبيقه مدة قصيرة إلا أنه أثبت فعاليته في التنمية للمهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي المجموعة التجريبية ، في حين بقي لاعبو المجموعة الضابطة على نفس مستواهم المهاري بسبب عدم تعرضهم للبرنامج الرياضي المقترح، وتفسر هذه النتائج كون البرنامج الرياضي المقترح والمطبق على لاعبي المجموعة التجريبية ، يعمل على تنمية المهارات المطلوبة للعبة كرة القدم وأدائها بنجاح ، فبعد تطبيق البرنامج الرياضي المقترح والذي تضمن في طياته مجموعة من الوحدات التدريبية قدمت فيها خدمات ساعدت في تنمية مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين.

خاتمة:

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في مجال طرق ومبادئ التدريب الرياضي وإعداد اللاعبين بنديا، مهاريا ونفسيا ، وهذا استنادا على الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم ذات الصلة، والتي يستفيد منها المدرب واللاعبين من خلال تطوير

تنفيذ العملية التدريبية ما يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة، بتفاعل عديد العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب..والراعم والناشئين يعدون الحجر الأساس في مراحل الممارسة الرياضية ما لقوا الاهتمام والرعاية المناسبين، ما قد يقدم لنا نجوما وأبطالاً للمستقبل، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية السليمة والفعالة، باعتبارهم غاية وصول وليست وسيلة تحقيق مكاسب.

و من هذه الدراسة لفعالية برامج التدريب الرياضي الحديث في تنمية بعض الصفات المهارية الأساسية ، نستخلص أن التدريب الرياضي الحديث ، المخطط والمنظم له دور هام في تطوير الجانب الحركي المهاري ، كما أن فعالية البرامج الرياضية تبقى رهينة محتوياتها وكيفية تصميمها وطرق تنفيذها لتطوير الأداء.

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من استخدام أدوات الدراسة ، وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم الناشئين ، ومقارنة النتائج ومطابقتها لفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والخلفية النظرية للدراسة .

حيث تم التوصل إلى النتائج التالية بعد المطابقة بالفرضيات وهي :

• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى اختبارات المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ، قبل تطبيق البرنامج وبعده (القياسين القبلي والبعدي).

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى اختبارات المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، قبل تطبيق البرنامج وبعده (القياسين القبلي والبعدي).

• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى اختبارات المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ، قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى اختبارات المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ، بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) لصالح المجموعة التجريبية.

وتخلص هذه النتائج إلى أن تطبيق البرنامج الرياضي المقترح يؤدي إلى تنمية الصفات المهارية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين مما يثبت فعاليته.

المراجع

أولاً: كتب

1. بدوي أحمد زكي : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1977.
2. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 2009.

3. بختي العربي: العلاقة التربوية في مادة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ، 1998.
4. مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
5. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1999.
6. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
7. ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991.
8. مصطفى فهيم : علم النفس الطفولة و المراهقة ، بيروت ، دار المعارف.
9. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999.
10. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
11. صلاح الدين شروخ : منهجية البحث العلمي للجامعيين ، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر ، 2003.
12. عبد الحميد شريف، برنامج التربية البدنية و الرياضية (بين النظرية و التطبيق)-مركز الكتاب للنشر-القاهرة سنة 1995
13. عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، سلسلة الطالب، منشورات الشهاب، الجزائر، 1998.
14. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004.