



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/04/27

تاريخ القبول: 2021/09/15

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية

لدى لاعبي كرة القدم U19 .

The Impact of the Proposed Training Units on Improving Transitional Speed and Explosive Power of U19 Football Players

عيسى موهوبي^{1*} ، نور الاسلام بوكثير²

¹ جامعة الشهيد مصطفى بن بوالعيد باتنة ٢ (الجزائر)

a.mouhoubi@univ-batna2.dz

² جامعة الشهيد مصطفى بن بوالعيد باتنة ٢ (الجزائر)

n.bouktir@univ-batna2.dz

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف على أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم U19 ، وأظهرت النتائج أن وحدات تدريبية أثرت بشكل ايجابي في تحسن السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
الكلمات المفتاحية : وحدات تدريبية مقترحة ، السرعة الانتقالية ، القوة الانفجارية ، لاعبي كرة القدم U19

ABSTRACT

The study aimed to know the effect of the proposed training units in improving the speed of transition and explosive power of football players under the age of 19 years. The results showed that the training units had a positive effect in improving transmission and explosive power in the experimental group compared by the control group.

Keywords: Suggested Training Units, Transitional Speed, Explosive Power, U19 Football Players

* المؤلف المرسل

١- مقدمة وإشكالية الدراسة :

تعد كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني عالي حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة لذلك نرى ان عملية تنمية الصفات البدنية ضرورية تهدف أساسا الى الارتقاء بالمستوى البدني للاعب من جهة ومن جهة أخرى فان الطابع المميز للمهارات الأساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تطويرها، ولاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون الى الكثير من المتطلبات فرضتها الظروف ، فهي من ناحية تحتاج الى اللياقة البدنية التي لها دور مهم في تحقيق متطلبات اللعب و من ناحية اخرى لها متطلبات كثيرة منها البدنية والمهارية و الخططية النفسية. (هادي، ٢٠١٣، صفحة ١٨٦)

وهذه المتطلبات التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى استجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريبا من الأداء الفني. (الباسطي، ١٩٩٨، صفحة ١٣)

وللوصول بلاعب كرة القدم إلى أرقى المستويات البدنية والمهارية وتحقيق أسمى الإنجازات الرياضية يجب تنمية وتحسين مختلف الصفات البدنية ، والتي من بينها صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية ، حيث تعتبر السرعة ذات أهمية كبيرة في جميع الفعاليات و الالعاب الرياضية التي تشتمل على الحركات المتشابهة .

(حسين و كماش، ٢٠١٢، صفحة ٨١)

وهي من عوامل الانجاز الاساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر اهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها و في عملية بناء هجمة سريعة اثناء سير اللعب او في الصراعات الثنائية او في مباغتته او ايقافه او عرقلة او على الاقل تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس . (هاشم و خياط، ٢٠٠٠، صفحة ٣٠)

وبما انا اداء حركة اللعب المطلوبة تتميز بالسرعة فهي من الصفات البدنية الاساسية في تحسين الاداء حيث اصبحت كرة القدم الحديثة تعتمد على عنصر السرعة بشكل كبير ، كالقيام ببناء الهجمة و سرعة الانتقال و الانتشار في الملعب و كذلك الصراعات الثنائية ، كما تعتبر القوة الانفجارية ذات اهمية كبيرة في مجال كرة القدم اذ يذكر بارو و ماجي اهمية هذه الصفة البدنية من حيث " ان معظم الرياضيين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة و السرعة و يمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من اجل تحقيق اداء افضل ، و عليه على اللاعب ان يتمتع بهذه الصفة و ذلك من اجل الحصول على الكرات العالية و لا سيما في ضربات الراس و كذلك عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع المنافس او قطع كرة في اثناء الدفاع او عند التهديد وغيرها من المواقف ، ان صفة القوة الانفجارية تحتل المرتبة الاولى بين ترتيب القدرات البدنية في اعظم الانشطة الرياضية و هي تعتمد على مقدرة الجهاز العضلي على اخراج اقصى انقباض ارادي و اقصى سرعة للعضلة العاملة و ان الفرد الذي يمتلك هذه الصفة له القدرة على اطلاق القوة من العضلات المشتركة في الحركة والتي تتضمن صفتي السرعة والقوة العضلية.

كما لاحظ الباحث ايضا ان معظم المدربين يعتمدون على تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة في المرحلة التحضيرية فقط و يظهر ذلك في الاثر الايجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الاولى فقط و لكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فعالية الاداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب

التكتيكي و التقني و عليه ارتأى الباحث الى تصميم وحدات تدريبية لمعرفة تأثيرها في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19 ؟

وانطلاقاً من هذا تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19 ؟

- التساؤلات الجزئية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيقات البعدي للاختبارات قيد الدراسة ؟.

٢- فرضيات الدراسة :

٢-١- الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19.

٢-٢- الفرضيات الجزئية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي في الاختبارات قيد الدراسة .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة .

٣-أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19.

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للاعبين عينة الدراسة .

- معرفة الفروق في نتائج التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية في الاختبار البعدي .

٤- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- تعتبر اضافة للكثير من الدراسات ، التي شملت صفتين بدنيتين اساسيتين متكاملتين وضروريتين للاعب كرة القدم .
- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط U19.

٥- المفاهيم والمصطلحات :

٥-١- الوحدة التدريبية :

- **التعريف الاصطلاحي :** وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم ، فيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات ، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة . (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، صفحة ٥٨)

٥-٢- السرعة الانتقالية:

- **التعريف الاصطلاحي :** هي القدرة على تنفيذ الحركات المتكررة و المتشابهة لأجل قطع مسافة معينة و بأي اتجاه كان بأقصر وقت ممكن . (الريضي ، ٢٠٠٤ ، صفحة ٥٩)

٥-٣- القوة الانفجارية:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة . (أحمد ، ١٩٩٩ ، صفحة ١١٦)

٥-٤- كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع فبعد انتصارات رياضية جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة فأصبحت اماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع ، الاماكن العامة ، الساحات الخضراء ، الاماكن الجوارية ، الملاعب الصغيرة) هذه الاماكن التي تعتبر المحيط المساحي لهذه اللعبة الأكثر تلقائيا و الأكثر جاذبية على سواء و قد رأى ممارسي هذه اللعبة ان تحول كرة القدم الى رياضة و اتخذها حجة لبعث المسابقات و اللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة اساسية انشؤها انذاك تم استخدام الايدي و السواعد باستثناء الحارس . (مصطفى و محمود ، ١٩٩٩ ، صفحة ٥٥)

٦- الدراسات السابقة والمشابهة :

٦-١-٦- دراسة رواب و جاري (2017) : علاقة بعض القياسات الجسمية بصفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور دراسة ميدانية على القسم الشرقي لولاية الوادي ، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية و صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وبلغت عينة البحث ٦٠ لاعبا من لاعبي كرة القدم القسم الشرقي لولاية الوادي ، وهم فريق اتحاد كوينين وفريق آمال العقلة وفريق الرقبة ، وتم إختيارهم بطريقة قصدية وذلك لحصولهم على المراتب الثلاثة الأولى في البطولة ، وتوصل الباحث بعد الدراسة الميدانية والمعالجة الإحصائية إلى عدم وجود علاقة إرتباطية بين صفتي القوة الانفجارية والقياسات الجسمية المختارة في الدراسة ،

وكذلك عدم وجود علاقة إرتباطية بين صفتي السرعة الانتقالية والقياسات الجسمية المأخوذة في الدراسة باستثناء علاقة السرعة الانتقالية بطول القدم وطول الطرف السفلي حيث وجدنا علاقة دالة معنوية .

(رواب و جاري، ٢٠١٨، الصفحات ٢٦٥-٢٧٦)

٦-٢- دراسة خليف ، مزارى (٢٠١٩) : أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الخاصة و الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية و القدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .هدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة و الالعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية و القدرة على استرجاع بين تكرارات السرعة لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ، حيث ضمت عينة الدراسة ٢٤ لاعبا مقسمة الى عيتين ١٢ لاعبا يمثلون العينة التجريبية (السن ١٨.٢٨ + ٠,٤٨ ، الطول ١,٧١ + ٠,٣٦ كتلة الجسم ٥٧,٤٢ + ٦,٣٤) و ١٢ لاعبا اخر يمثلون العينة الضابطة (السن ١٨.٥٧ + ٠,٥٣ ، الطول ١,٧١ + ٠,٠٤ كتلة الجسم ٥٨ + ٣,٨٧) و قد تم تطبيق البرنامج على العينة التجريبية لمدة ٨ اسابيع تدريبية كما استخدمنا في هذه الدراسة إثنين من الاختبارات البدنية لقياس كل من القوة الانفجارية و القدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة و اظهرت النتائج انا الالعاب المصغرة و تدريبات القوة اثرت بشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية و القدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

(خليف و مزارى، ٢٠١٩، الصفحات ٤٦٣-٤٧٩)

٦-٣- دراسة هدوش عيسى وآخرون (٢٠٢٠) : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد U ١٩ "دراسة ميدانية على فريق الوفاق الرياض ي لبلدية دراحي بوصول ESDB ولاية ميله " هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأشبال " U19 دراسة ميدانية على فريق الوفاق الرياض ي لبلدية دراحي بوصول ESDB، ولاية ميله .استعمل الباحث المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة وبعينة دراسة عشوائية منظمة تتكون من 11 لاعب للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ .طبق عليهم برنامج تدريبي مع مجموعة من الاختبارات البدنية كوسيلة لتحديد درجة الفروقات . كما استعمل الباحث الحزمة الاحصائية 20 spss لتحليل وقراءة النتائج.وقد جاءت النتائج حسب الفرضيات المقترحة اي انه توجد فروقات ذات دلالة احصائية ترجع للبرنامج التدريبي المقترح لصالح القياس البعدي .وقد اوصي الباحث بالتنوع في الطرق التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية لدى اللاعبين وكذا تخصيص حجم ساعي أسبوعي ملائم لها .

(هدوش، معلم، و بوسعدية، ٢٠٢٩، الصفحات ٢١٠--٢٢٧)

- التعليق على الدراسات السابقة :

أ-أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اختلفت دراستنا والدراسات الأخرى في البيئة التي طبقت فيها.
- اختلفت دراستنا وبعض الدراسات السابقة في طريقة التدريب المطبقة.
- اختلفت دراستنا وبعض الدراسات المشابهة في بعض الصفات البدنية المستهدفة.

ب-أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اتفقت دراستنا مع الدراسات الأخرى في اختيار المنهج التجريبي.

-
- اتفقت دراستنا مع بعض الدراسات الأخرى في فئة اللاعبين صنف أوسط U19.
- اتفقت دراستنا مع الدراسات الأخرى في ان الوحدات التدريبية والبرامج مقترحة أي من تصميم الباحث.
- ج- وقد استفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:**
- صياغة فرضيات الدراسة وتحديد محتوياتها.
- تصميم الوحدات التدريبية المقترحة بشكل ملائم ومناسب للفئة.
- د- مميزات دراستنا عن الدراسة السابقة:**
- عبارة عن وحدات تدريبية مقترحة في شكل برنامج على مدار ٨ أسابيع.
- استهدفت الدراسة صفتين بدنتين هما السرعة انتقالية والقوة الانفجارية.
- طريقة التدريب كانت شاملة ومتنوعة حسب الوحدات التدريبية.
- ٧- الدراسة الاستطلاعية :**
- قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الاساسية ، وذلك بتاريخ ١٠/١٢/٢٠١٩ حيث قمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس افراد مجتمع الدراسة الاساسية وذلك باختيار (٠٦) لاعبين من فريق الشباب الرياضي سريانة لفئة أقل من ١٩ سنة التابع للرابطة الجهوية (الجهوي الاول) لولاية باتنة لكرة القدم ، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية علماً أن هذه المجموعة هي من خارج عينة الدراسة حيث كان الهدف من هذه الدراسة :
- تحديد الوسائل والعناد المستخدم في الدراسة
- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة .
- التعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجهه الباحث عند البدا في تطبيق الاختبارات البدنية و البرامج التدريبية .
- مناسبة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية وضبطها مع عينة الدراسة.
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات البدنية .
- ٨- مجالات الدراسة :**
- ٨-١- المجال البشري :**
- تمت الدراسة على نادي الشباب الرياضي سريانة التابع لولاية باتنة لكرة القدم لصف الأواسط U19 . للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠١٩ .
- ٨-٢- المجال المكاني :**
- تم اجراء الاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي المقترح على مستوى الملعب البلدي لدائرة سريانة ولاية باتنة.
- ٨-٣- المجال الزمني :**
- تم إجراء الدراسة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠١٩ ، أما بالنسبة للدراسة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات فكانت كما يلي :
- الدراسة الاستطلاعية ١٠/١٢/٢٠١٩ .
- الاختبارات القبليّة ٢٣-٢٤/١٢/٢٠١٩ .

- بداية البرنامج التدريبي ٢٠١٩/١٢/٣٠ نهاية البرنامج التدريبي ٢٠٢٠/٠٢/١٨ .

- الاختبارات البعدية ٢٠-٢٠٢٠/٠٢/٢١ .

٩- المنهج المتبع في الدراسة :

اعتمدا الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) مع قياسين قبلي وبعدي، وتم اختيار هذا المنهج نظرا لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة .

١٠- مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها :

١٠-١- مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي فريق الشباب الرياضي سريانة الأقل من 19 سنة .

١٠-٢- عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية ، وقد بلغ أفراد العينة (٢٤) لاعبا موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين مترابطين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بحيث تحوي كل مجموعة ١٢ لاعبا .

١١- متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل :

هو ذلك المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع وهو الذي يؤدي التغير في قيمته الى التأثير في قيم متغيرات اخرى لها علاقة به . (أنجلس، ٢٠١٣، صفحة ١٩٦)
في دراستنا هذه هو الوحدات التدريبية المقترحة .

- المتغير التابع :

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل او هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه . (بوداود و عطاء الله، ٢٠٠٩، صفحة ١٤١)
يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . (علاوي و راتب، ١٩٩٩، صفحة ٢١٩)
في دراستنا هذه هو (السرعة الانتقالية - القوة انفجارية)

١٢- أدوات الدراسة :

اعتمدا الباحث في جمع البيانات على الادوات التالية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، والاختبارات البدنية :

أ- اختبار ٣٠ م عدو من اقتراب ١٠ م

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

- الأدوات المستخدمة: : ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (١٠ أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (٣٠ مترا).

- وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني (خط القياس) ب ١٠ م ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجري بسرعة متزايدة حتى يصل الى اقصاها عند الخط الثاني، ثم يكمل المختبر الجري

مسافة ٣٠م بأقصى سرعة إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠ متر)

- **التسجيل** : يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة ثلاثين مترا (٣٠) من الخط الثاني حتى الخط الثالث. (الباسطي، ١٩٩٧، صفحة ٢٢٨)

ب- الوثب العمودي من الثبات "سارجنت"

الهدف : قياس القدرة العمودية للأجزاء السفلية من الجسم البشري

- الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس او عصا قياس .

- طباشير - جدار مرتفع .

- شريط لاصق ابيض اللون .

- خطوات اداء الاختبار :

يتم تثبيت شريط القياس او عصا القياس على الحائط عموديا من نقطة محددة (١٢٠ سم) من مستوى سطح الارض) او يتم وضع شريط القياس عموديا مع وضع علامة على شكل خط على الحائط .

- يقف مؤدي الاختبار على مسافة (١٥ سم) تقريبا من الحائط مع الذراع المفضلة تجاه الحائط و القدمان متوازيان على الارض . يعطي مؤدي الاختبار طباشير ؛ - يصل مؤدي الاختبار عموديا الى اقصى ارتفاع ممكن و القدمان مستويان على الارض و يضع علامة افقية على الجدار باستخدام الطباشير و يكون هذا هو المدى الذي يصل اليه عموديا مؤدي الاختبار من الوقوف.

- عند اعطاء مدير الاختبار اشارة البدء يقوم مؤدي الاختبار بخفض ذراعه المفضل و بدون خطوة تمهيدية يؤدي حركة الوثب الى أعلى مؤدي الاختبار علامة اخرى بالطباشير على الحائط (ارتفاع الوثبة باليد المفضلة) عندما يصل الوثب الى اعلى نقطة عمودية . يتم اداء ٣ محاولات لهذا الاختبار .

- يقيس مدير الاختبار المسافة بين المدى الذي وصل اليه مؤدي الاختبار عموديا من الوقوف و اعلى علامة بالطباشير و طرح مسافة الارتفاع (SVR) من الوثبة العمودية (VJ) وتسجيل النتيجة و هي عبارة عن SVR -

VJ . (اسماعيل، ٢٠١٦، صفحة ١٨٧)

ج- البرنامج التدريبي المقترح :

بعد الإطلاع على المراجع و المصادر العلمية و الدراسة السابقة و المشاهدة و التي تناولت أثر برنامج تدريبي في تطوير القوة الانفجارية ، وفي بعض الدراسات الاخرى تناولت أثر برنامج تدريبي في تطوير السرعة الانتقالية ، قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية حيث خضعت للتحكيم من قبل السادة الأساتذة المختصين والمدربين لهذه الفئة (صنف الاواسط U19 .) . خلص الباحث في الاخير — وحدات تدريبية تم تطبيقها على المجموعة التجريبية المتمثلة في فريق الشباب الرياضي سريانة لمدة (٠٨) اسابيع بواقع حصتين في الاسبوع أي ما يعادل (١٦) وحدة تدريبية زمن الوحدة التدريبية ما بين (٦٠ - ٩٠ د). أما المجموعة الضابطة فتم تطبيق برنامج تدريبي عادي لمدة (

٠٨) اسابيع بواقع حصتين في الاسبوع أي ما يعادل (١٦) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية ما بين (٦٠ - ٩٠ د).

- اهداف الوحدة التدريبية :

تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للإطراف السفلية باستخدام طرق تدريبية مناسبة ، مع مراعاة تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

- أسس بناء الوحدات التدريبية :

قام الباحث بمراعاة مجموعة من الاسس :

- ان تتناسب محتويات الوحدات التدريبية مع خصائص المرحلة السنية و مع ميولهم و حاجاتهم و قدراتهم .
- ان تحقق الوحدات التدريبية المقترحة غرضها.
- يجب مراعاة جوانب الامن و السلامة عند العمل .

١٣- المعالجة الاحصائية :

استعمل الباحث في دراسته الحزمة الاحصائية للعلوم الانسانية و الاجتماعية (SPSS)

١٤-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

- الثبات:

لغرض التأكد من ثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) حيث تم اعتماد نتائج الدراسة الاستطلاعية التي اجريت بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٠ كقياس أول ، وبعد ثلاثة ايام تم إعادة تطبيق الاختبارات البدنية وبالأسلوب نفسه على نفس العينة المكونة من (٠٦) لاعبين من فريق الشباب الرياضي سريانة لفئة أقل من ١٩ سنة ، وذلك بتاريخ ٢٠١٩ /١٢/١٤ ، وهي فترة زمنية كافية ، حيث يفضل ان تكون الفترة الزمنية لإعادة تطبيق الاختبارات قريبة جدا ثلاثة ايام على الاكثر.

(الشافعي، ٢٠٠٩، صفحة ٣٩٦)

حتى لا يتأثر اداء الفرد بالتدريب ، اذ يعد ثبات الاختبار من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد ، ويقصد به اعطاء النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين وفي ظروف مشابهة .

(رمزية، ١٩٨٥، صفحة ٣٦٥)

بعد ذلك قام الباحث باحتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون والنتائج المتحصل عليها اثبتت ان الاختبارين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم ٠١ :

- **الصدق:** أما بالنسبة لصدق الذاتي فقد قام الباحث بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ،وقد تبين بأن الاختبارين يتمتعان بدرجة عالية بدرجة صدق ذاتي عالية ، كما هو مبين في الجدول رقم ٠١ :

الجدول ١ : يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة
اختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م	٦	٥	٠,٩٢١	٠,٩٥٩	٠,٠٥
الوثب العمودي من الثبات " سارجنت "			٠,٨٨٠	٠,٩٣٨	٠,٠٥

المصدر : اعداد الباحث ، ٢٠٢٠

١٥- عرض النتائج وتحليلها وفق فرضيات الدراسة :

١٥-١- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة .

الجدول ٢ : يبين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة .

المحاور المتغير	حجم العينة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م	١٢	4,11	٠,١٢	4,08	٠,١٣	1,64	٢,٢٠	غير دال إحصائياً
اختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت "		37,5	٢,١٥	37,75	٢,١٨	0,71		غير دال إحصائياً

المصدر : اعداد الباحث ، ٢٠٢٠

يتضح من خلال الجدول (٢) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق القبلي لاختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م لها متوسط حسابي قدره (4,11) وانحراف معيار قدره (٠,١٢) بينما حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (4,08) وانحراف معيار ي قدره (٠,١٣)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١,٦٤) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية، بينما حققت المجموعة الضابطة أيضاً في التطبيق القبلي لإختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت " متوسط حسابي قدره (37,5)

وأنحراف معيار قدره (٢٠١٥) في حين حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (37,75) وأنحراف معيار ي قدره (٢٠١٨)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٠,٧١) وهذه القيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية، وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة تغيرت تغيراً طفيفاً بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي حيث تغير متوسط عدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م من (4,11) في التطبيق القبلي إلى (4,08) في التطبيق البعدي. بينما ارتفاع متوسط الوثب العمودي من الثبات من (٣٧,٥ سم) في الاختبار القبلي إلى (٣٧,٧٥ سم) في الاختبار البعدي.

١٥-٢- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة :

الجدول ٣ : يبين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة .

المحاور المتغير	حجم العينة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م	١٢	4,11	٠,١٥	3,87	٠,٧٩	١٠,٢٩	٢,٢٠	دال إحصائياً
اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت"		٣٦,٨٣	٢,٦٢	٤١,٤٨	٢,٣٩	١٢,٧٧		دال إحصائياً

المصدر : اعداد الباحث ٢٠٢٠

يتضح من خلال الجدول (٣) أن المجموعة التجريبية حققت في التطبيق القبلي لاختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م متوسط حسابي قدره (4,11) وأنحراف معيار قدره (٠,١٥) بينما حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (3,87) وأنحراف معيار ي قدره (٠,٧٩)، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٠,٢٩) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير السرعة الانتقالية ، وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث انخفض متوسط زمن قطع الاختبار من (٤,١١) في الاختبار القبلي إلى (٣,٨٧) في الاختبار البعدي، بينما حققت المجموعة التجريبية أيضاً في التطبيق القبلي لاختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت " متوسط حسابي قدره (٣٦,٨٣) وأنحراف معيار قدره

(٢٠٦٢) في حين حققت في التطبيق البعدي متوسط حسابي بلغ (٤١.٤٨) وانحراف معياري قدره (٢.٣٩) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٢.٧٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٠) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية، وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية تغيرت تغيراً واضحاً للاحسن بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة حيث تغير متوسط عدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م من (4,11 ثا) في التطبيق القبلي إلى (3,87 ثا) في التطبيق البعدي.

بينما ارتفع متوسط الوثب العمودي من الثبات من (٣٦.٨٣ سم) في الاختبار القبلي إلى (٤١.٤٨ سم) في الاختبار البعدي.

١٥-٣- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيقات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة :

الجدول ٤ : يبين الفروق بين نتائج التطبيق البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة.

المحاور المتغير	حجم العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م	١٢	٤.٠٨	٠.١٣	٣,٨٧	٠,٧٩	٥.٤٩	٢.٠٧	دال إحصائياً
اختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت "	١٢	37,75	٢.١٨	٤١.٤٨	٢.٣٩	٤.٦	٢.٠٧	

المصدر : اعداد الباحث ٢٠٢٠

يتضح من خلال الجدول (٤) أن المجموعة الضابطة حققت في التطبيق البعدي لاختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م متوسط حسابي قدره (٤.٠٨) وانحراف معياري قدره (٠.١٣) بينما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م متوسط حسابي قدره (٣,٨٧) وانحراف معياري قدره (٠,٧٩) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٥.٤٩) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٧) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار عدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م بينما حققت المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت " متوسط حسابي قدره (37,75) وانحراف معياري قدره (٢.١٨) ، بينما حققت المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت " متوسط حسابي قدره (٤١.٤٨) وانحراف معياري قدره (٢.٣٩) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٤.٦) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٧) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

١٦- مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة:

١٦-١- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة ، وبعد المعالجة الإحصائية المعروضة في الجدول رقم (٢) الذي بين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في نتائج اختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م واختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت " ، وذلك لأن قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (١١) وعليه يمكن القول أن المجموعة الضابطة تغيرت تغيراً طفيفاً بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم تتحسن بشكل المطلوب بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي ويعزو الباحث عدم التحسن الحاصل في صفة السرعة الانتقالية ، و صفة القوة الانفجارية في الاختبارات المقدمة إلى عدم إتباع القواعد و الأسس العلمية الصحيحة لتدريب الرياضي في تحسين صفة السرعة الانتقالية و صفة القوة الانفجارية ، وأن التمارين المقترحة في البرنامج العادي لم تخدم السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية بشكل أساسي . ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

١٦-٢- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وللصالح الاختبار البعدي في الاختبارات قيد الدراسة ، وبعد المعالجة الإحصائية المعروضة في الجدول رقم (٣) الذي بين دلالة الفروق بين متوسطات نتائج اختبار العدو ٣٠ م من اقتراب ١٠ م واختبار الوثب العمودي من الثبات " سارجنت " وذلك لأن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (١١) ، وهذا يدل على أنها القيمة دالة إحصائياً ، مما يجعلنا نحكم أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من ١٩ سنة ، وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة خليف ، مزارى (٢٠١٩) ومؤيد و منير (٢٠١٠) وهودوش و أحران (٢٠٢٠) ، ويعزو الباحث التحسن الحاصل في صفة السرعة الانتقالية، و صفة القوة الانفجارية في الاختبارات المقدمة إلى إتباع القواعد و الأسس العلمية الصحيحة لتدريب الرياضي في تحسين هذه الصفات . وإذا ألقينا نظرة على التمارين و البرنامج المقترح نجد أنه يحتوي على تمارين في صفة السرعة الانتقالية و تمارين في صفة القوة الانفجارية بشكل أساسي وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من قوة و سرعة على طول زمن المباراة من خلال الهجوم و الدفاع

والانتقال السريع بين الهجوم و الدفاع ، لذلك لجأ الباحث إلى التدريبات البدنية الخاصة بتمارين السرعة الانتقالية و تمارين القوة الانفجارية والتي ساهمت بشكل كبير في تحسينهما . ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

١٦-٣- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة ، ومن خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة ، وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (٤) وهي لصالح المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة رواب و جاري (٢٠١٧) ودراسة خليف ومزاري (٢٠١٩) وهدوش وآخرون (٢٠٢٠) ، ويعزو الباحث سبب التحسن الحاصل في صفة السرعة الانتقالية وصفة القوة الانفجارية الى انضباط اللاعبين وحضورهم الدائم للحصص التدريبية والى استخدام التمرينات البسيطة والمركبة المدرجة في الوحدات التدريبية المقترحة وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة تم الانتقال إلى المركبة لزيادة الثقة عند اللاعبين ، حيث تلعب صفة السرعة الانتقالية وصفة القوة الانفجارية دورا بالغ الأهمية للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح ذلك من خلال احتياج اللاعب لها في المواقف الخاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو الجري بالكرة ، أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

١٧- خاتمة :

من خلال المعالجة الإحصائية وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى :
لا توجد فروق معنوية بين التطبيق القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة الانفجارية .
توجد فروق معنوية بين التطبيق القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و اختبار القوة الانفجارية و لصالح الاختبار البعدي .
توجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية في الاختبارات البعدية ، و لصالح المجموعة التجريبية .
في ضوء النتائج التي تم توصل إليها من قبل الباحث أن وحدات التدريبية المقترحة لها دور فعال في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للاعبين ، وأن تقنين هذه الوحدات أدى إلى الرفع من مستوى السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم (فئة أقل من ١٩ سنة) ، وأن تحقيق أحسن النتائج وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس بالصدفة بل هو ناتج عن عمل متواصل مضبوط ودقيق يدفعنا دوما إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير القدرات البدنية ، والمهارية ، والنفسية، والعقلية .

١٨- الاقتراحات :

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة من طرف الباحث ،وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها نتقدم ببعض الاقتراحات :
- التنوع في استخدام الطرق التدريبية في تطوير صفة السرعة الانتقالية و القوة الانفجارية لدى لاعبين كرة القدم ، وكذا تخصيص حجم ساعي أسبوعي ملائم لها ، مع استخدام الوحدات التدريبية والبرامج المقترحة والتي تعتمد على الأساليب الجديدة للتدريب الحديث وعدم الاعتماد على الأساليب القديمة.
 - ضرورة تقنين الوحدات التدريبية المقترحة وإخضاعها لأسس التدريب الحديث .
 - كما يقترح الباحث اجراء دراسات مشابهاة على فئات عمرية أخرى.

١٩- قائمة المراجع :

- الكتب :

- الشافعي، أحمد حسن و عابدين ، محمد حسين و احمد علي مرسي ، سوزان ،(٢٠٠٩) ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الانسانية والاجتماعية ، ط ١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، جامعة الاسكندرية ، مصر .
- أبو زيد، عماد الدين عباس، (٢٠٠٥)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في لألعاب الجماعية- نظريات - تطبيقات ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- الباسطي، أمر الله أحمد،(١٩٩٧) ، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية، مصر .
- الباسطي، أمر الله أحمد،(١٩٩٨) ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- الغريب، رمزية ،(١٩٨٥) ،التقويم والقياس النفسي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- بسطويس، أحمد ،(١٩٩٩) ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
- بوداود، عبد اليمين و عطاء الله، أحمد ،(٢٠٠٩) ، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- حسين ، قاسم حسن و كماش، يوسف لازم ،(٢٠١٢) ، طرق وأساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي ، دار زاهر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- اسماعيل ، كمال عبد الحميد ،(٢٠١٦) ، اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- الرضي ، كمال جميل ،(٢٠٠٤) ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون ، ط ٢ ، دار وائل للنشر ، عمان ، الاردن .
- علاوي ، محمد حسن و راتب ، اسامة كمال ،(١٩٩٩) ، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

- مصطفى ، كامل و محمود ، حسام الدين ، (١٩٩٩) الحكم العربي وقوانين كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .

- هاشم ، منذر و خياط ، علي ، (٢٠٠٠) ، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

- أنجلس ، موريس ، (٢٠١٣) ، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون ، ط٢ ، دار القصبية ، الجزائر .

- الاطروحات :

- الزبيدي ، اسماعيل عبد الجبار صالح داوود حسن ، (٢٠٠٤) ، أثر استخدام ارتفاعات مختلفة لقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديد بالقفز عاليا بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق . <http://thesis.mandumah.com/Record/322417/Details>

- المقالات والدوريات :

- خليف ، عبد القادر و مزارى ، فاتح ، (٢٠١٩) ، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الخاصة و الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية و القدرة على الاسترجاع بين تكررات السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ، مجلة الابداع الرياضي المسيلة ، المجلد ١٠ العدد ٠٣ ، الصفحات ٤٦٣ - ٤٧٩

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103320>

- رواب ، عمار و جاري ، مراد ، (٢٠١٧) ، علاقة بعض القياسات الجسمية بصفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ذكور دراسة ميدانية على القسم الشرقي لولاية الوادي ، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ورقلة ، المجلد ٠٩ ، العدد ٣١ ، الصفحات ٢٦٥ - ٢٧٦

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/78547>

- هادي ، احمد ، (٢٠١٣) ، بناء وتطبيق بعض الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية جامعة الموصل كلية التربية الرياضية ، المجلد ١٩ ، العدد ٦٠ ، الصفحات ١٨٦ - ٢٠٦

- هدوش ، عيسى و معلم ، عبد المالك و بوسعدية ، توفيق ، (٢٠٢٠) ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد U٩ " دراسة ميدانية على فريق الوفاق الرياض ي لبلدية دراحي بوصول ESDB ولاية ميلة ، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة ، المجلد ١١ ، العدد ٠١ ، الصفحات ٢١٠ - ٢٢٧ .

<https://www.asjp.cerist.dz/en/Articles/316>