

أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة

effect of combined training on developing skills (long pass, dribbling, shooting) and some physical characteristics of football players (15-17) years

L'effet de la formation combinée sur le développement des compétences (passe longue, dribble, tir) et certaines caractéristiques physiques des joueurs de football (15-17) ans

برواق حسان¹، مقران إسماعيل²

تاريخ الإرسال: 2020/08/03 تاريخ القبول: 2020/12/18 تاريخ النشر: 2022/03/10

ملخص

هدف البحث إلى التعرف على أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة، وتكونت العينة من 32 لاعب، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصل إلى ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج لما له من أثر ايجابي على تنمية الصفات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم .
الكلمات المفتاحية: التدريب المدمج ؛ المهارات الأساسية ؛ الصفات البدنية ؛ كرة قدم.

Abstract:

The aim of the research is to identify the effect of the combined training on developing skills (long pass, dribbling, shooting) and some physical characteristics of football players (15-17) years, and the study sample consisted of 32 players, We have reached the need to use the integrated training method, because it has a positive impact on the development of some physical and skill traits of football players.

Keywords: ntegrated training; basic skills; physical characteristics; football .

Résumé :

L'objectif de la recherche est d'identifier l'effet de la formation combinée sur le développement des compétences (passe longue, dribble, tir) et certaines caractéristiques physiques des joueurs de football (15-17) ans, et l'échantillon de l'étude était composé de 32 joueurs, Nous avons atteint le besoin d'utiliser la méthode de formation intégrée, car elle a un impact positif sur le développement de certains traits physiques et de compétences des joueurs de football.

Mots clés : Entraînement intégré; compétences de base; caractéristiques physique; football.

¹ Hacene berrouag, Boumerdes University, L.SSEHN: Algeria, haceneberroua@gmail.com

² Smail mokrane, Boumerdes University, L.SSEHN: Algeria, smamok10@yahoo.fr

مقدمة

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وإنفجارا علميا في مجال التحضير البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب، لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية بما يتماشى مع مواقف الأداء في كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى، ولذا أصبح لزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في كرة القدم والتي تعتمد على عمل ميداني واسع، يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني أو المهاري، وبما أن البرامج التدريبية الحديثة تكمن أهميتها وسر نجاحها في إكتساب عنصر التخطيط فعاليتها، وتحقيق الأهداف وإقتصاد في الوقت والجهد والمال، والدقة في التنفيذ، كما يشير الواقع إلى أن التحضير البدني يأتي في ذيل إهتمام المدربين وهو بهذا أبرز المعوقات التي تحول دون اللحاق بركب التطور العالمي وفي جميع الرياضات، فمن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مماثلا في طرق وأساليب التدريب حتى تتمكن من الوصول إلى المستويات العالمية في هذه الرياضة، فبعدها تأكد العلماء وخبراء التدريب أن القوة والسرعة لهما تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة بإعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة الحركية. (ماتيفيف، 1982، صفحة 30). وأن هناك إرتباط وثيقا ومباشرا بين القوة والسرعة والمهارة، حيث يعتبر التحضير البدني المدمج هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري. (Alexandre, 2008, p. 01).

ومنه توصلنا إلى تحديد موضوع الدراسة حول تأثير التحضير البدني المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة. لذلك طرحنا التساؤل التالي:

- هل للتحضير البدني المدمج أثر إيجابي في تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة؟

فرضيات الدراسة

- للتحضير البدني المدمج أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة.

أهمية الدراسة:

- دور وأهمية الطرق التدريبية في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعب كرة القدم .
- الدور الهام الذي تلعبه الطريقة المدججة في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري في كرة القدم للفئات العمرية المختلفة.
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب المدمج في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- أهداف الدراسة:
- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية عند المجموعتين في مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

1-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات

1-1 تعريف التدريب المدمج

- أ- إصطلاحاً: مصطلح المدمج *intégration* هو يلقب بلقب الكامل كل من جميع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الإنفعالية). (الخولي، 1994، صفحة 153).
- ب- إجرائياً: هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح بإكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين. (Alexander, 2008, p. 01)

- التدريب المدمج: إختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها إحتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخطوية ككل متكامل. (سنوسي، 2014، الصفحات 186-208)

1-2 تعريف الصفات البدنية

- تعرف الصفات البدنية بأنها: "قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب". (حسن، 1998، صفحة 52) .

- الصفات البدنية : يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي سابقاً مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية والبدنية للإنسان، بينما يطلق علماء التربية البدنية الو.م.أ عليها إسم مكونات اللياقة البدنية بإعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات إجتماعية، نفسية، عاطفية. (وأخرون ب.، 2011، الصفحات 207 - 216).

1-3 المهارات الأساسية

أ- لغة: من الفعل مهر، أي حذق وأتقن والماهر هو الحاذق.

ب- إصطلاحاً: هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل طاقة في زمن ممكن. (Marion.A, 2000, p. 35)

ج- إجرائياً: هي مجموعة من المهارات الرئيسية (الجري بالكرة، التمرير، المراوغة، التسديد) يؤديها اللاعب لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد ويمكن تنمية وتطوير هذه المهارات من خلال التدريب .

1-4 تعريف كرة القدم

أ- لغة:

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

ب- إصطلاحاً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل، 1986، الصفحات 50 - 52).

ج- إجرائياً:

هي نشاط جماعي يمارس عن طريق كرة جلدية بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا، على أرضية مستطيلة الشكل توجد مرمى نهاية كل طرف من الأرضية، يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه، ومحاولة التسجيل في مرمى المنافس، ويتطلب هذا إستعمال مهارات وحركات يسمح بها قانون اللعبة، ويفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.

2- الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع

أ- دراسة محمد حجار خرفان (2011) بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم إختيار عينة متكونة من 50 لاعبا تمثلت في مجموعتين، الضابطة والتجريبية 25 لاعبا، وإعتمد الباحث على الإختبارات البدنية والمهارية ومن بين النتائج المتوصل إليها:

- إستخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية.

ب- دراسة فغلول سنوسي (2014) بعنوان: "طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، وهدفت الدراسة إلى إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18)، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم إختيار عينة متكونة من 30 لاعبا، ومن بين النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في نتائج بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة في بلوغ الهدف المنشودة.

ج- دراسة مقراني جمال وآخرون (2015) بعنوان: "فاعلية إستخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد (13-15) سنة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر إستخدام الملاعب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى الناشئين في كرة اليد، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة متكونة من 30 لاعب، وإعتمد الباحث على الإختبارات البدنية والمهارية في كرة اليد، ومن بين النتائج المتوصل إليها:

- أن التدريبات على الملاعب المصغرة أدت إلى تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى اللاعبين في كرة اليد.

د- دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين (2016) بعنوان: "أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65) سنة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65) سنة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم إختيار عينة متكونة من 20 ممارس قسمت لعينتين تجريبية وضابطة، ومن بين النتائج المتوصل إليها:

- أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابا في بعض الصلغات البدنية (التحمل العام، قوة الذراعين والمرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال ما قام به الباحث من إستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من إستخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الإستعانة بها والتي صدرت في الفترة الزمنية من (2011-2016) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وقد إستفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذا في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بإستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم، وهدفت الدراسات إلى بناء البرامج التدريبية لتنمية القدرات على النواحي المهارية، ماعدا دراسة فغلول سنوسي (2011) التي إستخدم تمارين مدمجة لتنمية الصفة البدنية وعدم الاهتمام والتركيز على الجانب المهاري أثناء التطبيق.

3- التدريب المدمج

3-1 تعريف التحضير البدني المدمج إجرائيا: هو تحضير مدمج (بدني مهاري)، (مهاري خططي)، (بدني مهاري خططي) بإستعمال الكرة.

3-2 أهداف التدريب المدمج: يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيورته إلى:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.

- إكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.

- إكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية. - (baux, 1994, p. 249)

3-3 أهمية التدريب المدمج: تكمن أهمية التدريب الشامل والمدمج في محتويات ويمكن إيجازها فيما يلي:

- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على

كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة.

- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس

بإتباع مبدأ التسلسل والحركية والاستعراض في اللعب. (paul, 2008, pp. 16 - 19)

4- الصفات البدنية

تعرف الصفات البدنية بأنها "قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب". (حسن، 1998، صفحة 52).

4-1 أنواع الصفات البدنية

4-1-1-1-4 المداومة: تعد المداومة صفة بدنية جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ التقنيات، والأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة التعب وشدة متوسطة أو عالية فهي تعمل على تحقيق قابلية الرياضي العالية. (حسين، 1984، صفحة 105).

- أنواع المداومة

* المداومة العامة.

* المداومة الخاصة.

4-1-1-2-4 السرعة: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية، بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات في مدة زمنية قصيرة. (وأخرون س.، 1987، صفحة 236)

- أنواع السرعة

* سرعة رد الفعل.

* السرعة الإنتقالية.

* سرعة الحركة.

4-1-1-3-4 القوة: هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.

- أنواع القوة:

- القوة العضلية القصوى: وتعني "أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها في أقصى انقباض إرادي لها".

- سرعة القوة: وتعني "مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية عالية".

- مداومة القوة: وهي المقدرة على التغلب على المقاومات لفترة طويلة . (إبراهيم، 1993، صفحة 216)

5- الصفات المهارية

هي كل التحركات الضرورية المهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1994، صفحة 71)

5-1 المهارات الأساسية بالكرة

5-1-1 مهارة تمرير الكرة

إن تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الإنسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكلما كانت التمريرات والمناولات دقيقة وصحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر سهل وأخطر نتيجة.

5-1-2 مهارة المراوغة

يمكن القول أن الخداع بالكرة أو المراوغة هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا وبذلك تكون إستجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية إستجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بأسلوب جيد، وتستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها:

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع.
- أو عند المدافعين أكثر من المهاجمين.
- أو تكون إمكانية التمرير إلى الزملاء فيها المخاطرة بفقد الكرة.

5-1-3 مهارة التسديد

هو محاولة اللاعب ضرب الكرة نحو مرمى المنافس من أجل تسجيل هدف ، وهو العملية الختامية والنهائية لهجمات الفريق بغية تحقيق الفوز.

- التعريف الإصطلاحي: إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديدة والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي. (Gatel, 1983, p. 11)

6- الطريقة والأدوات

6-1 الدراسة الإستطلاعية

قبل البدء في إجراء التجربة الإستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات البدنية والمهارية وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.

2-6 إجراءات البحث

2-6-1 المنهج المستخدم: إعتد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الموضوع.

2-6-3 العينة وطرق إختيارها

2-6-3-1 عينة البحث: شملت عينة البحث 32 لاعبا من فريقي شباب الضلعة وإتحاد عين البيضاء بولاية أم البواقي، و قمنا بتحديد عينة بجننا هذا عن طريق إختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية أم البواقي.

- الفريق الأول: فريق إتحاد عين البيضاء.

- الفريق الثاني: فريق شباب الضلعة.

كيفية إختيار العينة: لقد قمنا بإختيار العينة بشكل عمدي وهي تتكون من:

- المجموعة الضابطة: تحتوي على (16) لاعب من فريق شباب الضلعة.

- المجموعة التجريبية: تحتوي على (16) لاعب من فريق إتحاد عين البيضاء.

2-6-3-2 مجالا البحث

* المجال البشري: والتي تمثلت في شباب الضلعة وإتحاد عين البيضاء

* المجال المكاني: أجريت الإختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة، بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي لولاية أم البواقي.

* المجال الزماني: قمنا بإجراء الإختبارات بالنسبة للعينة الإستطلاعية كالأتي:

- الإختبار القبلي: يوم 26 ديسمبر 2018.

- الإختبار البعدي: يوم 10 جانفي 2019 .

2-6-3-4 تحديد المتغيرات وكيفية قياسها

- المتغير المستقل: يتمثل في التدريب المدمج .

- المتغير التابع: يتمثل في تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية.

2-6-3-5 الإختبارات المستخدمة

أ- الإختبارات البدنية :

- إختبار السرعة 40 م :

- هدف الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية للاعب.

- الأدوات المستعملة : مضمار الجري محدد بخط بداية وخط نهاية، ميقاتي، صافرة.
- طريقة العمل: يقف لاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.
- ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة. (Alexander, 2008, p. 53)
- إختبار دفع الكرة الطبية 03 كغ :
- هدف الإختبار: قياس القوة للأطراف العلوية.
- الأدوات المستعملة : الكرة الطبية 03 كغ، شريط قياس.
- طريقة العمل : يقف المختبر عند خط مستقيم مرسوم على الأرض ويقوم بدفع الكرة الطبية بكلتا يديه مع ثني رجليه.
- التسجيل : تقاس المسافة بين الخط المستقيم المرسوم ومكان سقوط الكرة ويسجل الرقم.
- ملاحظة : يمنح لكل لاعب محاولتين مع تسجيل أحسنهما. (خريط، 1999، صفحة 30)
- إختبار سارجنت :
- هدف الإختبار: قياس القوة لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستعملة : طباشير، شريط قياس، لوحة.
- طريقة العمل : توضع لوحة بجانب اللاعب ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة الطباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى إرتفاع يصله اللاعب.
- التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى اللاعب محاولتان وتحسب الأفضل.
- ملاحظة : يمنح لكل لاعب محاولتين مع تسجيل أحسنهما.
- إختبار نافات 20م :
- هدف الإختبار : قياس التحمل الهوائي.
- الأدوات المستعملة : ميقاتي، شواخص.
- طريقة العمل : يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصافرة يبدأ بالجري ذهابا ورجوعا مسافة 20 متر.
- التسجيل : تحسب عدد مرات الذهاب والرجوع ثم تضرب في 20 فنتحصل على المسافة المقطوعة.
- ملاحظة : يمنح لكل لاعب محاولة واحدة. (خريط، 1999، صفحة 38)

ب- الإختبارات المهارية :

- إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة : تحديد مساحة بشكل موازي لخط الجانب وعلى بعد 20 متر لداخل الملعب وتقسّم هذه المسافة، ويكون أول خط موازي لخط المرمى وعلى بعد 4 متر حيث توضع كرة القدم على منتصف هذا الخط .
- يبدأ الإختبار بجري اللاعب من على خط المرمى لمسافة 4 أمتار تجاه الكرة الموضوعة على منتصف أول خط لضربها بأي جزء من القدم عدا طرفه.
- يعطى اللاعب ثلاثة (03) محاولات ويسجل له أفضل مسافة.
- التسجيل : تقاس المسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة بالمتز. (حسن، 1998، صفحة 213)
- إختبار التسديد على المرمى :
- هدف الإختبار : قياس دقة تسديد اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.
- الأدوات المستعملة : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام، عدد من الكرات.
- طريقة أداء الإختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست (06)، يتقدم اللاعب ويسدد الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 06 محاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.
- التسجيل : يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة. (مختار، 1997، صفحة 46)
- إختبار المراوغة :
- هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم البراعم.
- الأدوات المستعملة : كرات، أقماع، ميقاتي.
- طريقة أداء الإختبار :
- يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تتعد عنه الكرة مع إحتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً .
- التسجيل : إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا. (عبد، 2002، صفحة 168)

6-4 الأداة/ الأدوات (الأسس العلمية للأداة/ الأدوات)

أ- الصدق : من أجل التأكد من صدق الإختبارات أستخدم معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار. (حجاب، 2019، الصفحات 53-54).

الجدول -1-: يبين مدى صدق وثبات الإختبارات البدنية.

الإختبار	صدق الإختبار	ثبات الإختبار
دفع الكرة الطبية	0,92	0,84
السرعة 40 م	0,96	0,93
نافات 20 م	0,89	0,80
سارجنت	0,97	0,94

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

الجدول -2-: يبين مدى صدق وثبات الإختبارات المهارية.

الإختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	08	0,53	0,73	0,05
إختبار التسديد	08	0,68	0,82	0,05
إختبار المراوغة	08	0,98	0,99	0,05

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

ب- الثبات : هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الإختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف.

ج- الموضوعية : موضوعية الإختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، ويشير أن لإطلاع الخبراء والمختصين ومواقفهم بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل. (وأخرون ب..، 2018، صفحة 292)

د- الأدوات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي: و هو الطريقة الأكثر إستعمالا، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات، أو القيم في المجموعة التي يجرى عليها القياس: $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ على عدد القيم n وصيغة المتوسط الحسابي:
 \bar{X} : المتوسط الحسابي.

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

$\sum X$: هو مجموع القيم (المفردات).

n: عدد القيم.

- الإنحراف المعياري : (رضوان، 2008، صفحة 170)

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل إستعماله في كثير من قضايا التحليل والإختبار، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح، ويرمز له بالرمز "S". ويكتب الإنحراف المعياري على الشكل التالي:

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

$(\sum X^2)$: مجموع مربع القيم.

$(\sum X)^2$: مربع مجموع القيم.

n: عدد العينة.

- معامل الارتباط بيرسون :

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الإختبار، وعلاقته هي:

(البياني، صفحة 198).

$$r_{yx} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

r_{xy} : معامل الارتباط بيرسون

X: قيم الإختبار الأول.

\bar{x} : المتوسط الحسابي للإختبار الأول.

Y: قيم الإختبار الثاني.

\bar{y} : المتوسط الحسابي للإختبار الثاني.

6-5 الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح

إن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية: الإهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل، ومراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية (15-17 سنة)، ومراعاة المبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، وإستخدام البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج لمدة (08) أسابيع، ومراعاة عدد مرات التكرارات وأيضا فترات الراحة بين كل تمرين، وأيضا تطبيق (03) وحدات تدريبية لكل أسبوع، وكل وحدة

أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-)

17) سنة

تدريبية تدوم (90 د)، والإهتمام بإختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج، والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم.

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، حيث رأى الباحث مدى تكافؤ و تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن، الطول، السن ، كما هو موضح في الجدولين رقم (03) و(04):

الجدول -3- يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن، الطول، السن.

درجة الخطأ	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	العينة				الدراسة الإحصائية المتغيرات
				الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
				σ	σ	\bar{X}	\bar{X}	
0,01	غير دال إحصائياً	2,145	0,22	0,85	0,89	16,06	16	السن
			1,55	0,04	0,05	1,69	1,73	الطول
			1,12	3,36	4,54	65,62	66,43	الوزن

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

الجدول -4- يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

الدلالة الإحصائية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة للإختبارات الإحصائية
غير دال	0,101	1,697	0,05	30	32	إختبار التمرير الطويل
غير دال	0,119					إختبار المراوغة
غير دال	0,821					إختبار التسديد
غير دال	1,20					إختبار NAVETTE
غير دال	0,32					إختبار السرعة 40 م
غير دال	0,97					إختبار سارجنت
غير دال	0,80					إختبار دفع الكرة الطبية

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

بعد إجراء الإختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث

بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً إختبار T "ستيودنت" كما هو موضح في الجدول رقم (04) .

7- النتائج ومناقشتها

7-1 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينتين

- إختبار نافات :

الجدول -5-: يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينتين.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري		
دال	1,75	3,14	37,33	693,33	34,81	582,86	16	العينة التجريبية
دال		2,43	46,11	634,29	54,58	579,05	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحسّلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 582,86 وإختلاف معياري قدره 34,81، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 693,33 والإختلاف المعياري قدره 37,33، أما المجموعة الضابطة تحسّلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 579,05، وأختلاف معياري قدره 54,58، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 634,29 والإختلاف المعياري قدره 46,11، وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة على التوالي (3,14 و 2,43) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1,75 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدي.

- إختبار السرعة 40 م :

الجدول -6-: يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينتين.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري		
دال	1,75	3,68	0,18	5,51	0,32	6,09	16	العينة التجريبية
غير دال		1,33	0,36	5,71	0,38	5.98	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-)

(17) سنة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 6,09 وإنحراف معياري قدره 0,32، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 5,51 وإنحراف المعياري قدره 0,18 أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 5,98 وإنحراف معياري قدره 0,38 أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 5,71 وإنحراف المعياري قدره 0,36 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 3,68 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1,75 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا للعينتين في الإختبار القبلي والبعدي.

- إختبار سارجنت :

الجدول -7-: يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينتين.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1,75	3,59	5,39	44,1	5,61	34,86	16	العينة التجريبية
دال		2,53	5,74	38,9	5,65	34,48	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 34,86 وإنحراف معياري قدره 5,61، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 44,1 وإنحراف المعياري قدره 5,39، أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 34,48 وإنحراف معياري قدره 5,65 أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 38,9 وإنحراف المعياري قدره 5,74 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة (3,59 و 2,53) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر بـ 1,75 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30 وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدي.

- إختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ :

الجدول -8- : يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينتين.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1,75	2,60	0,59	7,97	0,68	6,65	16	العينة التجريبية
غير دال		1,64	0,73	7,54	0,69	6,98	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 6,65 وإنحراف معياري قدره 0,68، أما الإختبار البعدى فبلغ المتوسط الحسابي 7,97 وإنحراف المعيارى قدره 0,59 أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 6,98 وإنحراف معياري قدره 0,69، أما الإختبار البعدى فبلغ المتوسط الحسابي 7,54 والإنحراف المعيارى قدره 0,73 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 2,60 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر بـ1,75 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدى.

2-7 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات المهارة القبلية والبعدية للعينتين

الجدول -9- : يبين نتائج القياس القبلي والبعدى للعينتين لإختبار التمرير الطويل.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1,74	4,55	0,61	2,88	0,86	1,88	16	العينة التجريبية
غير دال		1,69	0,36	2,38	0,81	1,94	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 1,88 وإنحراف معياري قدره 0,86، أما الإختبار البعدى فبلغ المتوسط الحسابي 2,88 والإنحراف المعيارى قدره 0,61، أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 1,94 وإنحراف معياري قدره 0,81 أما الإختبار البعدى فبلغ المتوسط الحسابي 2,38 والإنحراف المعيارى قدره 0,36 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 4,55 وهي أكبر من

أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-
17) سنة

قيمة (T) الجدولية التي تقدر بـ 1,74 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدي.

- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي للعينتين لإختبار المراوغة

الجدول -10-: يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينتين لإختبار المراوغة.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري		
دال	1,74	6,61	14,12	1,04	15,64	1,07	16	العينة التجريبية
غير دال		1,74	14,47	1,5	14,94	1,52	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 15,64 وإختلاف معياري قدره 1,07، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 14,12 والإختلاف المعياري قدره 1,04، أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 14,94 وإختلاف معياري قدره 1,52، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 14,47 والإختلاف المعياري قدره 1,5 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 6,61 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر بـ 1,74 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30 وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدي.

الجدول -11-: يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينتين لإختبار التسديد.

القرار	T جدولية	T محسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري		
دال	1,74	3,61	3,63	0,48	2,38	1,11	16	العينة التجريبية
غير دال		1,48	2,88	0,73	2,56	0,75	16	العينة الضابطة

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 2,38 وإختلاف معياري قدره 1,11، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 3,63 والإختلاف المعياري قدره 0,48، أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 2,56 وإختلاف معياري قدره 0,75 أما الإختبار البعدي

بلغ المتوسط الحسابي 2,88 والانحراف المعياري قدره 0,73 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 3.61 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1,74 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 30، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدي.

3-7 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

والتي تنص على أن "التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابا في تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة"، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج القياسات القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للإختبارات البدنية والمهارية يتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية والمهارية، ونلاحظ هذا من خلال الجداول التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات البدنية والمهارية القبلي والبعدي لعينتي البحث، وهذا ما يدل على أن التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابا في تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة، وهذا ما يتفق مع دراسة (محمد حجار خرفان، 2011) ودراسة (مقراني جمال وآخرون، 2015) وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

4-7 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

والتي تنص على أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية والمهارية البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية"، وأفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية لصالح الإختبار البعدي في الإختبارات البدنية والمهارية وهذا ما يتفق مع دراسة (فغلول سنوسي، 2014) ودراسة (مقراني جمال وآخرون، 2015) وهذا ما يثبت أن الفرضية الثانية قد تحققت.

خاتمة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17) سنة، وعلى ضوء أهداف البحث وفرضياته، ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية اللازمة توصل الباحث إلى ضرورة الإهتمام بالصفات البدنية والمهارية في كرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق، وكذلك إجراء دراسات أخرى لتنمية الصفات البدنية والمهارية بطرق التدريب المختلفة.

قائمة المراجع العربية

1. أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة والحضارة الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. بن قوة علي وآخرون. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم بفرق وهران (الجزائر). المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم، 8(8)، ص.ص (207 - 216).
3. بومدين قادة وآخرون. (2018). دراسة مقارنة بين بعض معايير التوجيه البدنية والمهارة على حسب خطوط اللعب (دفاع ، وسط ، هجوم). المجلو العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم، 15(4)، ص.ص (176 - 193).
4. حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم . الإسكندرية : مكتبة الإشعاع الفنية.
5. حنفي محمود مختار. (1997). الإختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم . مصر: دار الفكر العربي.
6. حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر.
7. رومي جميل. (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النفائس.
8. سامي الصفار و آخرون. (1987). كرة القدم. بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر.
9. سان مجيد خريط. (1999). موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة.
10. عصام حجاب. (2019). فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم، 16(3)، ص.ص (53-54).
11. علاوي محمد حسن. (1998). سيكولوجية الجماعات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. فغلول سنوسي. (2014). طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم، 11(11)، ص.ص (186-208).
13. قاسم حسن حسين. (1984). مكونات الصفات الحركية . بغداد.
14. ماتفييف. (1982). طرق ونظريات التربية الرياضية. روسيا.

15. محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان. (2008). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. محمد عبد العالي و حسين مردان البياني. الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية.
17. مفتي إبراهيم. (1993). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

قائمة المراجع الأجنبية

18. Alexandre, D. (2008). *de l'entrainement à la performance en football*. France: Boeck supérieur.
19. baux, c. (1994). *l'entrainement physique intégré*.
20. Gatel, F. (1983). *Football*. paris: édition Amphora.
21. Marion.A. (2000). *alaboration et évaluation des programmes sportif*. édition de boeck.
22. paul, j. (2008). *ancien football une préparation physique programmée*. édition amphore.