



تاريخ الاستقبال: 2020/01/23

تاريخ القبول: 2020/02/23

تاريخ النشر: 2020/03/05

التعرف علي تخطيط التدريب عند مدربي اندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم *Identification of training planning for first-class club coaches In the state of Khartoum*

¹ جامعة النيلين (السودان)، awadyasien@gmail.com

² جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (السودان)

³ جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (السودان)

عوض يس احمد محمود ¹

عمر محمد علي ²

نيازي حمزه الطيب ³

الملخص

يهدف هذا البحث الى التعرف علي تخطيط التدريب والصعوبات التي تواجه اداء مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم وترتيب العبارات المختلفة للصعوبات التي تواجه اداء المدربين وفقا لرؤية المدربين استخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات اختار الباحث عينة عشوائية من المدربين الذين يدرّبون اندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم والبالغ عددهم (10) مدرباً . توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- يضع المدرب خطة سنوية للتدريب. - لا يتم تقييم الفريق في الموسم السابق قبل وضع تخطيط التدريب. - يتم التخطيط التدريبي على اسس علمية. -لا توفر ادارة النادي كافة الامكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاز خطة التدريب . - يتم التخطيط للمباريات . - لا يتم التخطيط للوحدة التدريبية .

الكلمات المفتاحية: التخطيط ، التدريب ، كرة القدم، المدربون .

Abstract

This research aims to identify training planning and difficulties facing the performance of football coaches of first-class clubs in the state of Khartoum and arrange different expressions of difficulties facing the performance of coaches according to the coaches 'vision. The researcher used the descriptive approach and used the questionnaire as a tool to collect data. The first in Khartoum State, which is (10) coaches.

The study reached the following results:

- The trainer make an annual training plan. The team is not evaluated in the previous season before training planning was developed. Training is planned on scientific grounds. The club administration does not provide all the financial and human capabilities and means to complete the training plan. matches are planned. The training unit is not planned.

Keywords : Planning training, , football, coaches

* عوض يس احمد محمود awadyasien@gmail.com

من خلال متابعة الباحث للتخطيط قد توجد بعض المعوقات التي تقف امام اداء مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم وهذه المعوقات بدورها تنعكس على مستوى الاندية ونتائجها لذا لابد من التعرف على المعوقات التي تقف امام المدربين حتى يتثنا لنا القيام بوضع حلول يمكن ان تساعد المدربين في ادايتهم وهذا يساهم في اداء وتطوير مستوى التدريب ومستوى اداء مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم والتي تساعد على تقدم هذه الاندية . ومن هذه المشكلات عدم تحديد درجة حمل التدريب وعدم تحديد ساعات التدريب وفقا للتخطيط السنوي والشهري والاسبوعي واليومي , فلا بد ان يتحدد في تخطيط المدرب الهدف والواجبات ووسائل وطرق التدريب مع وجود وسائل التقييم .

اجراءات البحث : النهج المستخدم الوصفي , العينه تتكون من مدربي أندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم وعددهم {10} عينة عشوائية , الأدوات : الإستبانة

سؤال البحث

ما تخطيط التدريب والصعوبات التي تواجه اداء مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم

الدراسات السابقة

1- دراسة محمد الفاتح احمد {2010} بعنوان الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم هدفة الدراسة الى التعرف على الصعوبات التي تواجه اداء مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم و أشتملت عينة البحث على مدربي اندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم واستخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة كادوات لجمع البيانات. وتوصل على النتائج التالية :

تسعى الادارة الرياضية باستمرار الي النجاح والتطور و لا يحقق لها ذلك سوى التخطيط الذي يسعى دائماً وراء الاحسن والافضل من الافكار والطرائق التي تحقق أهدافه باقصر الأوقات وأفضل النتائج .

والتخطيط توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحدس دوراً كبيراً وهو عملية مستمرة من الأعداد المتكامل للوصول الي الأهداف بصور مباشرة وباقل جهد ووقت والتخطيط علامة مرشدة للمدرب تنير درب أمامه وتحدد المسارات الصحيحة الواجب السير بها لتحقيق الأهداف والوصول الي أحسن النتائج وهو اسلوب الأستقرار البعيد عن المفاجئات الذي يتوقع المستقبل ويتنبأ به ويعد له العدة التي تبعده عن هزات الفشل (أحمد عريبي عودة 2016 ص16).

كرة القدم من الألعاب التي تطور تطوراً كبيراً في سبيل الحصول على مراكز متقدمة فيها وذلك لم ياتي بشكل تقليدي وإنما عن طريق الدراسة والتخطيط ومن خلال الدورات و البطولات العالمية والأقليمية تبرز تقدم مستوى الأداء والتطور الأستراتيجي وما يتحقق اليوم من أنجازات في لعبة كرة القدم يرجع ذلك الي الجوانب العلمية لهذه اللعبة التي اكتسبت الدعم والتشجيع من بين الألعاب الرياضية المختلفة كونها أحتلت المكانة الخاصة في انحاء العالم وفي نفوس شعبنا العربي والسوداني خاصة . (أحمد منصور 2011 ص 13).

كما أن التخطيط السليم للتدريب الرياضي يعد من اهم شروط العملية التدريبية والمدرب القادر علي التخطيط السليم هو مدرب واثق من نفسه قادر علي الأنجاز وتحقيق أهدافه ونظراً للأهمية البالغة التي يؤديها تخطيط التدريب واثره البالغ في الأنجاز يرى الباحث الخوض في تحليل تخطيط التدريب لمدربي أندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم .

- لا تتوفر الادوات والاجهزة الحديثة المعينة في التدريب ولا يوجد متخصص للإشراف على التغذية في محور الامكانيات التي مثلت المعوق الاول
 - لا يلتزم اللاعبين بالعوادات الصحية السليمة وبعض اللاعبين يفقدون التحكم في انفعالهم اثناء المباراة بدون مبرر مما يعرضهم للانداز والطرده في محور الصعوبات الخاص باللاعبين وهذا جاء كمعوق ثاني
 - ساعات التدريب غير كافية لا يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب ولا يتم تقويم مستمر لمستوى الفريق في محور الصعوبات الخاصة بالناحية الفنية التي مثلت المعوق الثالث
 - لا تعالج الادارة المشكلات التي تطرا في الوقت المناسب في محور صعوبات الناحية الادارية الذي جاء كمعوق اخير اما توصيات هذه الدراسة كما يلي :
 - توفير الادوات والاجهزة الرياضية الحديثة المعينة في التدريب
 - الاهتمام بالأسس العلمية من عملية التدريب
 - الاهتمام بتدريب اللاعبين في الجوانب النفسية والتربوية والثقافية والرياضية
 - ضرورة معالجة الادارة للمشكلات الطارئة في الوقت المناسب
 - 2- دراسة عوض يس احمد {2002} بعنوان {معوقات الاعداد البدني لأندية الدرجة الاولى والممتازة لكرة القدم بولاية الخرطوم} واستخدم الباحث المنهج المسحي وتم تصميم استبانة وزعت على {16} مدرباً يمثلون الاندية قيد الدراسة وأفاد تحليل البيانات بالاتي .:
 - الامكانيات - الملاعب - اجهزة التدريب والادوات مثلت المعوق الاول
 - المعسكر ومتطلباته وتنظيمه جاء كمعوق ثاني
 - التغذية جاءت في المركز الثالث والشئون المالية بما في ذلك التمويل في المركز الرابع .
- قدمت هذه الدراسة بعض التوصيات تضمنت
- لقاء المزيد من الاهتمام لمدرّب اللياقة وتطوير قدراته المهنية
 - وضع خطة عملية للاعداد البدني
 - تعيين متخصصين في التربية البدنية كمدرّبين للياقة البدنية
- 3- دراسة هناءحسين رزق {1992} بعنوان التعرف على مشكلات مدربي الفرق القومية لألعاب القوى ببعض الدول الافريقية.
- اجريت الدراسة على عينة قوامها {40} مدرباً واستخدمت الباحثة المنهج المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة بينت نتائج الدراسة ان اكثر المشكلات حدة هي المرتبطة بمحور الامكانيات وعدم توفير طبيب مختص , ونقص الادوات والاجهزة الحديثة بالملاعب وعدم كفاية الميزان المقررة , وقد وصت الباحثة بضرورة حل مشاكل اللاعبين والعمل على توفير الاعتمادات المالية اللازمة لإنشاء الملاعب وتجهيزها باحدث الادوات اللازمة للتدريب .
- 4- دراسة علاءالدين ابراهيم {1987} بعنوان {معوقات عمل المدربين في بعض الانشطة المختلفة في جمهورية مصر العربية} من حيث نوعها ودرجة اهميتها وتحديد الفروق بين مدربي هذه الانشطة , واشتملت عينة البحث على {مدربي كرة القدم , الكرة الطائرة , كرة السلة , كرة اليد , ألعاب القوى , السباحة , المصارعة , الملاكمة} واستخدم الباحث المنهج المسحي وتوصل الباحث الى اهم النتائج فيما يلي .:
- المعوقات المتعلقة بتخطيط وتنظيم نوع النشاط الرياضي هي اكثر المعوقات تائيراً على فاعلية مدربي الأنشطة الرياضية
- المعوقات المتعلقة بوسائل الاعلام هي اقل تائيراً .

عرض النتائج

التعرف علي تخطيط التدريب والصعوبات التي تواجه

اداء مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم.

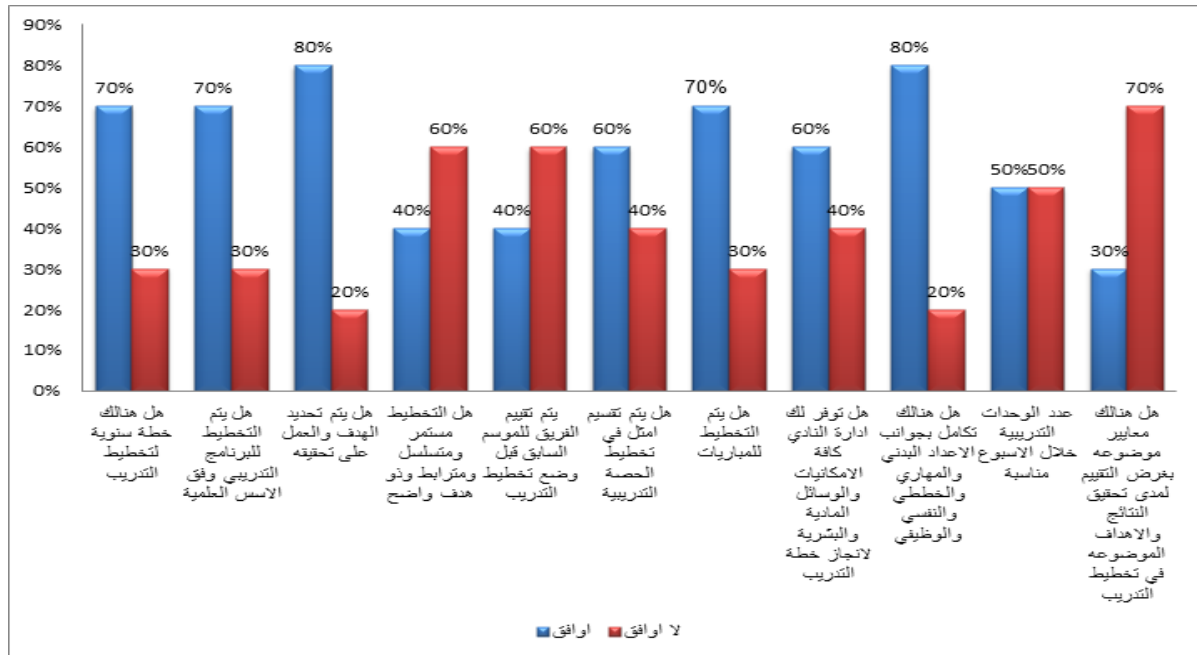
بعد تبويب البيانات وتحليلها اعتمادا على التكرارات

والنسب المئوية تم التوصل الى النتائج التي تشير الي

جدول رقم (01) يبين التكرارات والنسب المئوية لنتائج الدراسة

م	العبارات	موافق		غير موافق	
		التكرارية	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
1	هل هنالك خطة سنوية لتخطيط التدريب	7	70%	3	30%
2	هل يتم التخطيط للبرنامج التدريبي وفق الاسس العلمية	7	70%	3	30%
3	هل يتم تحديد الهدف والعمل على تحقيقه	8	80%	2	20%
4	هل التخطيط مستمر ومتسلسل ومترابط وذو هدف واضح	4	40%	6	60%
5	يتم تقييم الفريق للموسم السابق قبل وضع تخطيط التدريب	4	40%	6	60%
6	هل يتم تقسيم امثل في تخطيط الحصة التدريبية	6	60%	4	40%
7	هل يتم التخطيط للمباريات	7	70%	3	30%
8	هل توفر لك ادارة النادي كافة الامكانيات والوسائل المادية والبشرية لانجاز خطة التدريب	6	60%	4	40%
9	هل هنالك تكامل بجوانب الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والوظيفي	8	80%	2	20%
10	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع مناسبة	5	50%	5	50%
11	هل هنالك معايير موضوعه بغرض التقييم لمدى تحقيق النتائج والاهداف الموضوعه في تخطيط التدريب	3	30%	7	70%

شكل رقم (01) يبين التكرارات والنسب المئوية لنتائج الدراسة



من بيانات الجدول اعلاه يلاحظ الاتي :

من اصل (11) عبارات تضمنتها الاستبانة (100%) قيمت (7) عبارات تعادل نسبة (63%) على انها لا تمثل صعوبات تواجه مدربي اندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم وتتراوح قوة الاجماع لهذه العبارات السبعة ما بين (60% - 80%) وهي نسبة تشير الى ان عينة الدراسة من المدربين تدرك على ان هذه العبارات لا تمثل صعوبات او مشكلات في التخطيط التي تواجه المدربين .
ادركت عينة الدراسة (4) عبارات بنسبة (37%) على انها تمثل صعوبات تواجه مدربي كرة القدم باندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم .

الصعوبات او المشكلات التي تواجه اداء المدربين تمثلت في العبارات الاتية :

- التخطيط ليس مستمر ولا يهدف لشي واضح وبلغت قوة الاجماع (60%) من عينة البحث
- لا يتم تقييم الفريق للموسم السابق قبل وضع تخطيط التدريب وبلغت قوة الاجماع (60%) من عينة البحث
- ليس هنالك معايير موضوعة بغرض التقييم لمدى تحقيق النتائج والاهداف الموضوعة في تخطيط التدريب وبلغت قوة الاجماع (70%) من عينة البحث. وهذه النتيجة تتوافق مع (سراج الدين محمد عبدالمنعم ص 40) الذي يري : الفترة الانتقالية : وهذه الفترة تتميز بأنها فترة راحة ايجابية عقب موسم رياضي طويل تحم فيه اللاعبين اعباء بدنية وعصبية نتيجة المنافسات ذات الحمل العالي وهي حلقة تربط بين دورتين سنويتين ولا يجب ان تكون راحة سلبية كي لا يهبط المستوى البدني والفني للاعبين هبوطاً يجعل البداية في فترة الاعداد في الموسم الجديد تبدأ من مستوى اقل كثيراً من مستوى بداية بعد فترة الراحة الايجابية التي تعمل على الاحتفاظ بمستوى معين للحالة التدريبية للاعبين والذي يكون اساساً لنمو الحالة

التدريبية في الدورة التدريبية الجديدة لتحقيق مستوى أعلى وهذه الفترة تتراوح من 3-6 اسابيع تبدأ من بعد اخر مباراة رسمية في الموسم الرياضي وتتوقف هذه الفترة على طول مرحلة المسابقات وصعوبة ومستوى البطولة الرئيسية طوال العام والحالة التدريبية للاعبين .

اهمية الفترة الانتقالية :

- تحقيق استعادة الشفاء لجميع اللاعبين بعد المجهود البدني والعصبي والنفسي خلال الموسم السابق .
- الحفاظ على المستوى الذي تحقق سواء البدني او الفني خلال الموسم السابق والذي سيكون الاساس الذي سيبدأ منه ويعتمد عليه في العمل البدني والفني في الموسم القادم .
- تقييم البرامج الخاصة بالموسم السابق وكذلك تقييم اللاعبين والاجهزة واماكن التدريب .
- التأكد من سلامة جميع اللاعبين وشفاء المصابين تماماً استعداداً للموسم القادم .
وسري الباحث ان النتائج تشير الي المدربين واستيعابهم لمفهوم التخطيط للتدريب كانت كبيرة بنسبة 63% وهذا يدل علي ان المدرب وتخطيطه للموسم حسب خارطة الدوري جيدة جدا , مما يدل ذلك الي وضع برنامج سنوي حسب تخطيط فترات الموسم من اعداد ومنافسات وفترة انتقالية .
في خطة التدريب الجماعي والفردى على مدار السنة والتي لابد ان يتحدد فيها الهدف والواجبات ووسائل وطرق التدريب مع وجود وسائل التقويم {الاختبارات والمقاييس} المستمرة . وهذه الخطة السنوية تشمل التالي :
اولاً : فترة الاعداد
ثانياً : فترة المنافسات
ثالثاً : الفترة الانتقالية وتتفق النتائج مع نتائج دراسة (دراسة علاء الدين ابراهيم 1987م) .

- رفع الاستعدادات الخاصة للاعب لتلقي العمل الخططي بجميع اتجاهاته واساليبه.
- رفع إمكانية اللاعب للعمل مع الظروف المتغيرة والصعبة سواء المناخية او النفسية .
- حماية اللاعب من إصابات المفاصل والعضلات والاربطة وكذلك تحمل الصدمات والسقوط .
- مما يجب مراعاته في فترة الاعداد العام :
- تهيئة الاجهزة الحيوية بالجسم لتلقي الاحمال التدريبية عن طريق البداية باحمال ضعيفة او متوسطة الشدة وهذا يتوقف على الحالة التدريبية للاعب وكذلك طول الفترة المتاحة والعمر التدريبي والزمني للاعب .
- يفضل الاسبوع الاول ان يكون في الخلاء او البحر او الاماكن الطبيعية لنقاء الهواء وارتفاع نسبة الأوكسجين وكذلك رفع معنويات اللاعبين على تلقي الاحمال التدريبية القادمة بطموح وتفاءل .
- التدريب في هذه الفترة لا يقل عن 7 ايام ويتحمل الزيادة حسب البرنامج التدريبي .
- مسابقات الناشئين لا يقل التدريب عن 6 ايام اسبوعياً .
- ويقسم (سراج الدين محمد عبدالمنعم ص 17) محتويات مرحلة الاعداد العام :
- هذه المرحلة تشمل التمرينات العامة ويزداد الحجم فيها بدرجة كبيرة 70-80 % من درجة الحمل الكلية والكثافة متوسطة والشدة متوسطة من تطوير الحالة التدريبية للاعب وهذه المرحلة هي الاساس لفترات ومراحل التدريب التالية .
- مرحلة الإعداد الخاص :
- تهدف هذه المرحلة إلى التركيز على القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم وكذلك تحسين الاداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين السمات الارادية .
- تستغرق هذه المرحلة من 2-5 اسابيع وتكثر في هذه المرحلة التدريبات على الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة

كما ان نسبة 37% اشارت الي ان هنالك مشاكل وصعوبات في التخطيط تمثلت في معيناته وادواته لتحقيق الهدف ,التدريب عملية مستمرة ولاتقانه لابد من معايير موضوعه بغرض التقييم لمدى تحقيق النتائج والاهداف الموضوعه في تخطيط التدريب للارتقاء بالعملية التدريبية السنوية والشهرية والاسبوعية واليومية . وتتفق النتائج مع نتائج (دراسة هناء حسين رزق 1992م) .ويري الباحث ان تقسيم الموسم يوضحه (ظافراحمد منصور 2011م ص13)حيث يقسم فترة الاعداد إلى ثلاثة اقسام وهي :

- مرحلة الاعداد العام

تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الاعداد البدني العام وإتساع إمكانية الإجهزة الوظيفية الحيوية ورفع الكفاءة الفنية وتطوير السمات الارادية وتستغرق هذه المرحلة من 2:3 أسابيع ففي البداية تحتل الوسائل العامة المكانة الاولى من الحجم {من 70-80 %} من وقت التدريب وهي تشكل اساس قوى لمراحل العمل القادمة بهدف رفع مستوى مقدرة اللاعب لتحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة . والقدرات البدنية العامة التي تعطي في هذه المرحلة هي القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة بغرض رفع كفاءة إمكانات إعادة البناء سواء بالصورة الهوائية او اللاهوائية وكذلك زيادة نمو العوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وكذلك مستوى القوة القصوى هذا كله يؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز التنفسي ونمو التحمل الخاص بلعبة كرة القدم .

ومما سبق نجد ان اهم اهداف هذه المرحلة هي :

- الارتقاء بمستوى القدرات البدنية العامة والتي تعتبر الاساس للأحمال التدريبية .
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بحيث تكون قادرة على العمل في ظل الأحمال التدريبية العالية القادمة .
- تحسين السمات الارادية والشخصية للاعب وتنمية التوافق العضلي العصبي لتلقي الاحمال العنيفة التالية

الوعي الخططي لدي اللاعبين مع المحافظة على ما اكتسبه اللاعب في فترة الاعداد العام .
حمل التدريب في هذه المرحلة يجب ان نرفع من شدة الحمل وكثافته وتقليل حجم الحمل .
وتستغرق هذه المرحلة من 2- 5 أسابيع ويفضل في هذه الفترة عمل تدريبين في اليوم {صباحية , مسائية } على الاقل اربعة ايام إسبوعياً. (عبد الحميد شرف 1997م ص27)

- فترة الاعداد للمباريات :

هذه الفترة هي الفترة الاخيرة من مرحلة الاعداد وهي مرحلة يتم فيها توظيف كل مكاسب اللاعب في فترتي الاعداد العام والخاص في اداء فعلي خلال المباريات وتستغرق هذه المرحلة من 2- 4 اسابيع ومع تكرار هذا العمل خلال المباريات التجريبية يكتسب اللاعب لياقة المباريات والتي لا يكتسبها اللاعب إلا من خلال المباريات ولذا نجد اللاعب الذي تدرّب على تدريبات المنافسة او القريبة من المنافسة خلال فترة الاعداد الخاص يكتسب لياقة المباريات بسرعة عن اللاعب الذي خضع لتدريب روتيني جامد بعيد عن روح المنافسة .

ويجب في هذه المرحلة التركيز على المباريات التجريبية مع فرق مختلفة المستويات وتكون الاحمال في بداية هذه المرحلة كبيرة وهذا يجعل اللاعب يؤدي المباراة وهو في حالة من عدم الاستشفاء الكامل من اثار الاحمال .
اما في نهاية هذه الفترة فيجب ان يكون شكل الاحمال في دورة الحمل الاسبوعية تشبه إلى حد كبير إلى ما سوف يتم في موسم المباريات الرسمية .

- فترة المنافسات

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الاعداد الخاص إلى اقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم { الفورمة الرياضية } بالإضافة الى الاحتفاظ

والتحمل الدوري التنفسي وتحمل الاداء والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى القدرات البدنية الأخرى السرعة الانتقالية وسرعة الاداء والرشاقة والدقة والتوافق والمحافظة على ما اكتسبه اللاعبين في فترة الاعداد العام من تحمل عام وقوة أما المرونة هي القاسم المشترك مع جميع الأحمال سواء بدنية او مهارية او خططية ويفضل ان تعطي في الاحماء وفي الراحة بين الاحمال بالإضافة الى الجزء الرئيسي الخاص بها في البرنامج التدريبي .

ويجب التركيز على تدريبات المنافسة التي تحتل مكانة كبيرة من الحجم العام للتدريب وكذلك الإهتمام بتطوير ونمو الاداء المهاري وخاصة المركب منها وكذلك يجب التركيز على الاداء البدني المهاري اي اداء القدرات البدنية المصحوبة باداء مهارات اساسية او تحركات خططية بالكرة وبدون الكرة .

ومن اهم متطلبات الكرة الحديثة ما يجب التركيز عليه في هذه المرحلة هو الارتقاء بإمكانيات السرعة سواء الانتقالية او سرعة الاداء المهاري او سرعة التحركات الخططية الدفاعية والهجومية

ومن اهم المتطلبات لهذه المرحلة ايضاً الارتقاء بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي وذلك عن طريق إرتفاع شدة الحمل والكثافة والإقلال من الحجم مما يجعل اللاعب قادر على الاداء بقوة وسرعة طوال زمن المباراة وبكفاءة .

محتويات البرنامج التدريبي لمرحلة الاعداد الخاص :

هذه المرحلة تشمل التركيز على الاعداد البدني الخاص اي القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم والتدريبات المهارية البسيطة والمركبة مع التركيز على الاداء المهاري المرتبط بتطوير القدرات البدنية ثم الاعداد الخططي والذي يشمل واجبات المراكز والتحرك بكرة وبدون كرة وتبادل المراكز بسرعة مع التركيز على التحرك بدون كرة لخلق المساحات الخالية واستغلالها والعمل على تنمية

المراجع والمصادر

1. احمد عربيي عودة 2016م / تخطيط التدريب في كرة اليد/ مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
2. ظافر احمد منصور 2011م/ تحليل الاداء الفني (المهاري) لكرة القدم / دار غيداء للنشر والتوزيع .
3. سراج الدين محمد عبد المنعم 2007م / الاعداد البدني لكرة القدم .
4. عبد الحميد شرف 1997م / التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق/ مركز الكتاب للنشر .
5. دراسة محمد الفاتح احمد 2010م / بعنوان الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم باندبية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم.
6. دراسة عوض يس احمد 2002م / بعنوان معوقات الاعداد البدني لأندبية الدرجة الاولى والممتازة لكرة القدم بولاية الخرطوم .
7. دراسة علاء الدين ابراهيم 1987م بعنوان معوقات عمل المدربين في بعض الانشطة المختلفة في جمهورية مصر العربية.

- بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ,ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة .
- أهداف فترة المنافسة :
- تحقيق الحد الاقصى لمستوى الحالة التدريبية {الفورمة الرياضية } والاحتفاظ بذلك المستوى .
 - الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الاعداد العام والاعداد الخاص على مدار فترة المنافسة .
 - الوصول بالرياضي الى الحد الاقصى للمستوى المهاري والخططي .
 - الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة او المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه .
 - الفترة الانتقالية .