



أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي رياضة كرة القدم بالجزائر

the effect of a flexible training program development for under-16 footballers in algerie

د غيدي عبد القادر^{*} جامعة المسيلة، الجزائر ، abdelkader.ghidi@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2021/10/07؛ تاريخ القبول: 2021/11/01؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص:

أهم الصفات الحركية القاعدية للاعبي كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفة المرونة التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة المتوصل إليها في فترتين
الكلمات المفتاحية: الصفات الحركية، صفة المرونة، برنامج تدريبي.

Abstract:

The most important basic kinetic qualities of football players, which receive special attention in the training program, we find the characteristic of flexibility, whose results do not appear unless it is subjected to serious work at the level of young varieties and refined well in a way that contributes to the formation of large players, as this category is considered the raw stock that can be relied upon to reach To the desired goals by strengthening them with methodological means and methods, and training programs based on scientific foundations, during the training and preparation phase

Keywords: Kinetic traits, flexibility, a training program..

1. مقدمة :

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من مستوى القدرات الحركية في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية هذه القدرات لكل رياضة.

ومن بين أهم الصفات الحركية القاعدية للاعبي كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفة المرونة التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي مبني على تمارين المرونة لتنمية الصفة الحركية المرونة للاعبي كرة القدم صنف اشبال الأقل من كرة القدم صنف أشبال الأقل من 16 سنة.

2-الإشكالية :

1-2 إشكالية الدراسة: وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى ، إيماناً منها بان عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولاً بدرجة مناسبة لان باقي الجوانب المهارية و الخططية التي تصاغ للأفراد والفرق في الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ، ويمثل الإعداد المتكامل للاعبين حجر الأساس في العملية التدريبية ، حيث اهتمت البحوث في الآونة الأخيرة بدراسة العديد من مشاكل اللاعبين من اجل تحقيق أفضل للنتائج باستخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي التي تستلزم إلمام المدربين بجوانب متعددة ودلالات واضحة وموضوعية عن حالة اللاعبين من اجل تحقيق نتائج عالية.

بعد تأكد علماء وخبراء التدريب على أن تنمية مرونة لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة الحركية. (سيرجي بوليفسكي 2009 ص 96).

ومن خلال تواجد الباحث وتخصصه في هذا الميدان كلاعب ومدرب وطالب قد لاحظ إهمال واضح في التنمية والتدريب على القدرات الحركية والاعتماد فقط على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية بأنواعه، والسرعة والتحمل بالإضافة إلى اعتمادهم على التدريب الشمولي في حين انه لتنمية القدرة الحركية مرونة لا بد من الاعتماد على تمارين تخصصية تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي لرياضة كرة القدم، حيث تشير بعض الأبحاث والدراسات على أن القدرات الحركية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي وارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة باللياقة الشاملة. (كمال عبد الحميد 1997 ص 67).

ولذلك انبغى علينا صياغة الإشكالية على النحو التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم؟

2-2 التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموع التجريبية؟

3-الدراسة الاستطلاعية: مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني

لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية وكون الباحث مدرب الفريق، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

-التشاور مع المدربين (الاشبال والاواسط) قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة وهذا من اجل ضبط الوقت ووسائل التدريب ومساحة الملعب المخصصة لتطبيق البرنامج التدريبي.

-التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

-تحديد العينة ومعرفة قابلية تطبيقهم للبرنامج

وفي الأخير خالصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث

1-3- مجالات الدراسة: نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي أشبال المسيلة للموسم الرياضي 2019-2020 كان عددهم 22 لاعبا الذين ينشطون في بطولة القسم الثاني هواة.

- المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات بالملعب البلدي.

- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه

بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

-**الجانب النظري:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر ديسمبر 2019 من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

- **الجانب التطبيقي:** يتمثل في البرنامج والاختبارات وكانت كما يلي: تم البدء باختبار قبلي للعينة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق لـ 16 ديسمبر 2019 وانتهى باختبار بعدي لعيني البحث يوم الأحد الموافق لـ 01 مارس 2020.

4- المنهج المتبع وأسلوب الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة، وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من ستة عشر سنة، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملاءمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الاثر (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 218)

- عرض نتائج اختبار ثنائي الجذع من الجلوس للعيننة التجريبية لكل من الإختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	العيننة التجريبية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي	0.05	1.89	1.28	3.25	2.17	0.88	8	

جدول رقم (1) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرونة 1) للمجموعة التجريبية

يبين الجدول رقم (1) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (88.0) والانحراف المعياري (17.2)، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (25.3) والانحراف المعياري (28.1)، وقد درست المحسوبة ب (66.5) في حين بلغت قيمة ت الجدولية (89.1) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05).

-عرض نتائج اختبار ثني الجذع للخلف للعيننة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدى.

الفروق	مستوى الدلالة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		ن	المجموعة التجريبية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دال احصائيا ولصالح الإختبار البعدى	0.05	2.45	23	2.30	21.13	8	

-جدول رقم (2). يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى (مرونة2) للعيننة التجريبية.

يبين الجدول رقم (2) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (13.21) والانحراف المعياري (30.2)، أما الاختبار البعدى فكان متوسطه الحسابي (23) والانحراف المعياري (45.2) ، وقدرت المحسوبة ب (28.8) في حين بلغت قيمة ت الجدولية (89.1) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05).

-عرض نتائج اختبار ثني الجذع للخلف للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي.

الفروق	مستوى الدلالة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعة الشاهدة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دال احصائيا	0.05	1.85	19.32	1.41	18.63	8	

جدول رقم (3). يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرونة 2) للعينة الشاهدة.

يبين الجدول رقم (3) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة (43.18) والانحراف المعياري (2.1) ، أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (06.19) والانحراف المعياري (94.1) ، وقدرت المحسوبة ب (08.1) في حين بلغت قيمة ت الجدولية (14.2) وهذا عند مستوى الدلالة (05.0).

- عرض نتائج اختبار ثنائي الجذع من الجلوس للاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية:

الفروق	مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية	0.05	1.28	3.25	2.47	1.13	8	الاختبار البعدي

جدول رقم (4). يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية (مرونة1) في الاختبار البعدي.

يبين الجدول رقم (4) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (13.1) والانحراف المعياري (47.2)، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها (25.3)، والانحراف المعياري (28.1)، وقدرت قيمة t المحسوبة ب (04.2) في حين بلغت قيمة t الجدولية (76.1)، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)

5-تحليل ومناقشة النتائج:

- من خلال نتائج الجدول رقم (1) الذي بلغت فيه قيمة ت المحسوبة 66.5 وقيمة ت الجدولية 89.1 عند مستوى الدلالة 05.0 وبما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (2) الذي بلغت فيه قيمة ت المحسوبة 28.8 وقيمة ت الجدولية 89.1 عند مستوى الدلالة 05.0 وبما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- ومن خلال كل من الجدولين رقم 1 و2 نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى من الدراسة التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في الإختبار القبلي والبعدي للمرونة.

وهذا ما يتوافق مع ما قاله هولمن تمارين الإطالة هي الطريقة الأكثر استخداما في تنمية وتطوير القدرات الحركية وهي ما يطلق عليها الآن بتدريبات الإطالة و التمطية و هي تمارين تعمل على إطالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمارين تكون دائما في عكس اتجاه التمارين العادية (بناء العضلات). (هولمن 1995 ص 40)، كما أن كل من مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا يعززون ذلك بقولهم، والإطالة عنصر هام للياقة العامة لجسم الإنسان حيث يمكن إطالة جميع عضلات أعضاء الجسم ومن خلالها يتم تطوير القدرات الحركية والتحسين فيها. (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا 2005 ص337-338).

- من خلال نتائج الجدول رقم (3) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (1)، في حين بلغت قيمة ت المجدولة (89.1)، وهذا عند مستوى الدلالة 05.0 وبما أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج العادي وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (4) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (79.0)، في حين بلغت قيمة ت المجدولة (89.1)، وهذا عند مستوى الدلالة 05.0 وبما أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج العادي وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- ومن خلال الجدولين رقم 4.3. نجد أن هذه النتائج تحقق الفرضية الثانية من الدراسة التي وضعناها حيث افترضنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة للمرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (5) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (04.2)، في حين بلغت قيمة المجدولة (76.1)، وهذا عند مستوى الدلالة 05.0 وبما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين المرونة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (6) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (34.3)، في حين بلغت قيمة ت المجدولة (76.1)، وهذا عند مستوى الدلالة 05.0 وبما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين الإطالة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- ومن خلال كل من الجداول 6.5 نلاحظ أن هذه النتائج تحقق الفرضية الثالثة من الدراسة التي وضعناها حيث افترضنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للمرونة، لصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما يؤكد بوطيرة النواري (رسالة ماجستير) في الدراسة السابقة السادسة حيث استنتج أن اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير القدرات الحركية.

وكذلك ما توصل إليه قلتي يزيد (أطروحة دكتوراه) الدراسة السابقة السادسة في نتائجه: البرنامج المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور القدرات الحركية.

6-استنتاجات عامة:

- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين القبليين لكل من العنيتين الضابطة والتجريبية في كل اختبارات المرونة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعديين لكل من العنيتين الضابطة والتجريبية في كل الاختبارات مرونة ولصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعدي والقبلي للعينة التجريبية في كل اختبارات المرونة ولصالح الاختبار البعدي.
- حققت المجموعة التجريبية زيادة معتبرة في جميع اختبارات المرونة.
- نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة.

7-الإقتراحات:

- في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبانية.
- يوصي الباحث المدربين لإدراج تمارين المرونة في برامجهم التدريبية خاصة فيما يخص صفة المرونة.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين المرونة على صفة المرؤنة.
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة وخاصة بتطوير المرونة.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

8- خلاصة: اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريا وعلميا اضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينم وخلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي

تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الأعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية وأهم الصفات الحركية القاعدية للاعبي كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفة المرونة التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصلحها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية لهذا وجب على المدربين الإهتمام البالغ بتنمية الصفات البدنية لكل الرياضيين و في كل التخصصات سواء كانت جماعية أو فردية

9-الأفاق المستقبلية :

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني، وسعيا منا إلى تطوير الرياضة الجزائرية، وإيماننا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للآخرين أفاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:

- دراسة تأثير تمارين المرونة على باقي القدرات الحركية في كرة القدم.
- دراسة اثر تنمية المرونة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة تأثير تمارين المرونة والوقاية من الإصابات الطرف السفلي للاعبي كرة القدم.

10- المراجع باللغة العربية:

- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (د.ت) لسان العرب، بيروت، دار صادر، 1986
- أبو العلاء عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد:فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003
- احمد خاطر وآخرون دراسات في التعلم الحركي ، القاهرة، 1987
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999.
- بسطويس احمد : أسس ونظريات الحركة .دار الفكر العربي ط1 القاهرة 1996.
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي القاهرة 1946.
- سيرجي بوليفسكي : ترجمة علاء الدين عليوة : التمرينات البدنية القوة ن الرشاقة ن التوافق ،المرونة ط1 ما هي للنشر والتوزيع مصر 2009.
- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة،1997
- عبد العزيز نمر وآخرون : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ط 1 القاهرة 1997
- عبد الله حسين اللامي .أساسيات التعلم الحركي .مطابع مجموعة مؤيد الفنية القادسية 1999.
- عبد المنعم سليمان برهم . موسوعة الجمباز العصرية . مهارات . تعليم . تدريب . قياس . تنظيم
- تحكيم . دار الفكر للطباعة . عمان 1995.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، دار المعارف ، 1990.

- علا حسن حسين أبو العلا : برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيرها على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد ، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على دكتوراه القاهرة 2004.
 - عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في الرياضات الجماعية ط1 القاهرة 2005.
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/157393/20/07/2021/h22/05>
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/149074/15/09/2021/h21/10>
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/142038/11/09/2021/h21/15>