



ت النشر	ت القبول	ت الارسال
	2019/09/04	2019/08/28

أثر برنامج تدريبي مقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء
بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة)
لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

**The effect of a proposed itérative training program on improving the performance of some
basic skills (running, shooting, dribbling) among football players Under 15 years of âge.**

**L'effet d'un programme de formation itératif proposé sur l'amélioration des technique de
base (conduit de ball, tir, dribble) chez les joueurs de football de moins de 15 ans.**

Author1: belafrites Yacine (PhD student)
University of affiliation : Institute of
Science and Techniques of Physical and
Sports Activities University of l'arbi
Ben Mahidi oum Bouaghi .
Phone: 0782430754
Email: yacinebelafrites@gmail.com

المؤلف 01: الأستاذ بلفريطس ياسين (طالب دكتوراه) .
جامعة الانتماء : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي .
الهاتف : 0782430754
البريد الالكتروني: yacinebelafrites@gmail.com

Author02:
professor Ghennam noureddine .
University of affiliation : Institute of
Science and Techniques of Physical and
Sports Activities University of l'arbi
Ben Mahidi oum Bouaghi .
Phone: 0671996208
Email: n.ghennam@hotmail.fr

المؤلف 02: الأستاذ الدكتور غنام نور الدين .
جامعة الانتماء : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي .
الهاتف : 0671996208
البريد الالكتروني: n.ghennam@hotmail.fr

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، التصويب) لدى أصغر كرة القدم، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعب من فئة أصغر (أقل من 15 سنة) والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريقين لكرة القدم هما شباب الطاهير وفريق مولودية الطاهير ويتألف كل منهما من 16 لاعبا، وتم تعيين الفريق الأول



كمجموعة ضابطة و الفريق الثاني كمجموعة تجريبية وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي ،استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء (3) اختبارات مهارية (اختبار الجري بالكرة ،اختبار التصويب ،اختبار المراوغة) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى أصغر كرة القدم حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات المهارية وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري كان ذا فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، التصويب ، المراوغة) لأصغر كرة القدم (أقل من 15 سنة) .

- الكلمات الدالة : البرنامج التدريبي ،التدريب التكراري ،الجري بالكرة ،المراوغة ،التصويب ،فئة اقل من 15 سنة .

Summary :

The aim of this study was to identify the effect of a proposed training program by the method of répétitive training on improving the performance of some basic skills (running, dribbling, shooting) in the youngest football, the sample of the study consisted of (32) players from the younger category (less than 15 years) which was The first team was appointed as a control group and the second team as an experimental group. The experimental group underwent the proposed training program developed by the researcher, while the control group underwent the tradition program. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study, (3) skill tests were conducted (ball running test, shooting test, dribbling test) before the application of the proposed training program for eight weeks at two training sessions per week, and then conduct the telemetry after completion of Proposed training program After the necessary statistical treatment, the results of the study showed that the proposed training program has a positive effect on improving the performance of skill variables (running, shooting, dribbling) in the youngest football where the experimental group members outperformed the control group. In all skill variables, the results of the tests on the experimental group were effective in the post-tests. This indicates that the proposed training program in the itérative training method was effective in improving the performance of the skill variables (running, shooting, dribbling) for the smallest football (less than 15). Year) .

Keywords: training program, répétitive training, running, dribbling, shooting, football players Under 15 years.



أثر برنامج تدريبي مقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

1 - مقدمة وإشكالية الدراسة :

من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم ، وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق ، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا على أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ .

ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وجيلا من أصحاب المواهب .

حيث يعد الإعداد المهاري أحد المتطلبات التي يجب أن تتوفر لدى اللاعبين بمستوى عالي من الكفاءة والجدير بالذكر أن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائما على إتقان من المهارات التي تعتبر وسيلة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية (ناصر عبد الشافي عبد الرزاق 2012 ص 10) .

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات .

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (حسن السيد أبو عبده 2002 ص 127) .

ولقد أصبح الإعداد المهاري أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية خلال فتراتها ومراحلها المختلفة حيث يتطلب من اللاعبين أن يتميزوا بصفات بدنية وحركية عالية كالسرعة والقوة والرشاقة للتمكن من تكرار المهارات الأساسية كمهارة الجري بالكرة والتصويب والمراوغة ، نظرا لما تتطلبه اللعبة من تنوع في مواقفها خلال أطوار المباراة الأمر الذي يتطلب على اللاعبين إتقانها لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على هذه المهارات يتطلب برامج خاصة مقننة وخاضعة لطرق وأساليب تدريبية تتماشى وطبيعة المنافسة التي تتميز بتكرار الحركات التقنية والبدنية وهو ما جعلنا نوجه التدريب نحو الأسلوب التكراري كون المهارات الأساسية تتميز بخصوصية في عملية تعلمها والتي تتطلب التكرار حتى يتم تثبيت المهارة .



ومن خلال مشاهدتنا لمختلف مباريات البطولة للفئات الصغرى لاحظنا أن مستواها لا يرقى إلى المستوى المطلوب في معظم المباريات مقارنة مع ما توصلت إليه الكرة العالمية وهذا راجع حسب الأخصائيين إلى ضعف التكوين على المستوى القاعدي وغياب المدرب المكون الخاص بالفئات الشبانية، حيث تعتبر المرحلة العمرية لأقل من 15 سنة مرحلة خصبة لتعلم المهارات الأساسية وذلك من خلال تكرارها والعمل عليها وفق برامج خاضعة للأسس العلمية والمنهجية في التخطيط والبرمجة .

وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام التالي :

ما مدا فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟
انطلاقا من التساؤل العام يمكننا طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ؟

2- فرضيات الدراسة :

2 - 1 - الفرضية العامة :

يأثر البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

2- 2 - الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار التسديد من الثبات ولصالح المجموعة التجريبية .
- 3- أهمية الدراسة :



تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على أهمية الجانب المهاري وكيفية تحسينه لدى الفئات الصغرى .
- دور وأهمية الطرق التدريبية في الارتقاء بالمستوى المهاري .
- الدور الهام الذي تلعبه الطريقة التكرارية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى الفئات الصغرى .
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب التكراري في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم .

4 - أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- وضع برنامج تدريبي مقترح بالطريقة التكرارية لتحسين بعض المهارات الأساسية لأصاغر كرة القدم .
- الكشف عن أثرالبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لدى عينة البحث .

- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة .

5 - تحديد المفاهيم و المصطلحات:

- البرنامج التدريبي : الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطّة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانات تحقيق هذه الخطّة (صدى محمود ناشف 2001 ص 99) .
- التدريب التكراري : في هذه الطريقة تستخدم الراحة بعد أداء تمارين وحتى وصول اللاعب إلى حالة استعادة الشفاء واسترجاع الكفاية الحيوية (حمد حسين و أحمد إبراهيم الخواجا 2005 ص 272) .
- يتم التدريب في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ راحة بينية تسمح له باستعادة الاستشفاء وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين (بسطوسي احمد 1989 ص 313) .

- مهارة الجري بالكرة : مصطلح الجري بالكرة يعني التحرك بها والسيطرة عليها في اتجاه مرمى المنافس، والجري بالكرة يفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس أثناء المباراة، وخلال امتلاك اللاعب للكرة يكون واجب عليه في الكثير من الأحيان المنافس التحرك بها في اتجاه مرمى المنافس للتهديف عليه، أو قد يكون هدف التحرك بها حتى يظهر له زميل كما في حالة مراقبة المنافسين لجميع لاعبي فريقه (مفتي إبراهيم 2010 ص 131) .

- مهارة المراوغة :هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم و الانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني يندفع له اللاعب الخصم (زهران السيد 2008 ص 198) .

- مهارة التصويب: هو أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديد غالبا بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين (فرحات جبار سعد الله و خور رشيد البشتاوي 2011 ص 206) .

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

6-1 - الدراسة الأولى : مثنى ستار حسين الخرجي 2011 .

- تحت عنوان : أثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية و الأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .

- هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- إعداد منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) لتطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .

- معرفة أثر التدريب (الفارتك) لتطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم.

- معرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .

- منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة: اعتمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينة من لاعبي كرة القدم فئة الشباب بأعمار (17-18 سنة) حيث بلغ عدد عينة البحث 20 لاعبا وقسمت العينة بطريقة القرعة على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وواقع 10 لاعبين لكل فريق .

- نتائج الدراسة :

- ان تدريبات الفارتك تؤدي إلى تطوير في اختبارات المهارات الأساسية والأداء الفني وتأخر ظهور التعب لدى اللاعبين في أثناء المباراة .

- هناك تطور في الجوانب النفسية للمجموعة التجريبية التي تدرت بأسلوب الفارتك .

- يلاحظ تأثير تدريبات الفارتك في المحافظة على مستوى الاداء الفني طيلة مدة المباراة .

6-2 - الدراسة الثانية : عادل عطية محمد الفران 2012 .

- تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

- هدف الدراسة: التعرف على مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .



- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميّزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة .

- **عينة الدراسة:** قام الباحث باختيار عينة الدراسة من ناشئي مركز شباب عسكر الرياضي والبالغ عددهم 35 لاعبا من الناشئين تحت سن 13 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد 5 لاعبين بما فيهم حراس المرمى .

- **نتائج الدراسة:** وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاث وحدات تدريبية، له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات مهارية (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).

- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعيدة، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذات فاعلية في تنمية وتطوير المتغيرات مهارية لناشئي كرة القدم.

- أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في معظم وكافة المتغيرات مهارية من حيث عدد الأهداف، إلا أن اختبار دقة التمرير لم يحدث تحسن من حيث الزمن.

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في مختلف المهارات الأساسية، (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، دقة التصويب، دقة التمرير) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية .

7- **الاجراءات المنهجية للدراسة :**

7 - 1 - الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تشمل 10 لاعبين من فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير وهي خارج عينة الدراسة لكن من نفس المجتمع، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ (2018/02/03 - 2018/02/08) وطبقت عليهم الاختبارات مهارية لموضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الأصغر، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات و مدى تطبيقها و التعرف على الصعوبات و المعوقات التي قد تواجهنا أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تفاديها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار.



7- 2- المنهج المستخدم : اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي، وهذا لملابته لموضوع بحثنا ومشكلته.

7- 3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

وقد تكونت عينة البحث من 32 لاعبا والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريقين لكرة القدم هما شباب الطاهير و مولودية الطاهير ويتألف كل منهما من 16 لاعبا، وتم تعيين الفريق الأول كمجموعة تجريبية و الفريق الثاني كمجموعة ضابطة.

7- 4- مجالات البحث:

- المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من شهر نوفمبر 2017 وذلك بالدراسة النظرية، أما الدراسة التجريبية فتم البدء بالتجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 03 / 02 / 2018 إلى غاية 08 / 02 / 2018 . في حين أجريت الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة يوم 14 و 15 / 02 / 2018 . وانطلقت عملية التدريب باستعمال البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على العينة التجريبية يوم 17 / 02 / 2016 إلى غاية 10 / 04 / 2018 . وأجري بعد ذلك الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة يوم 13 و 14 / 04 / 2018 .

- المجال المكاني:

- الملعب البلدي لبلدية الطاهير: أجريت فيه الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية والضابطة وكذا البرنامج التدريبي المقترح .

- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر كرة القدم ينشطون في فريق شباب الطاهير وفريق مولودية الطاهير و قدر عددهم ب 32 لاعب بواقع 16 لاعب لكل فريق. بالإضافة إلى 10 لاعبين من فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية .

7- 5- تحديد متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التكرارية .

- المتغير التابع : بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) .

7- 6- الأسس العلمية للاختبار:

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
1 اختبار الجري بالكرة 25م	10	0,98	0,99
2 اختبارمراوغة 6 أقماع		0,99	0,99
3 اختبار التصويب من الثبات		0,92	0,96

الجدول رقم (01): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات وصدقها في الدراسة .

8- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

8- 1 - عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

- نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الجري بالكرة :

نوعية البعدي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	16	16,26	0,69	3,16	1,69	0,05	30	دال إحصائيا
البعدي للتجريبية	16	15,58	0,51					

الجدول رقم (02): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الجري بالكرة .

يتضح من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية، حيث تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 16,26 وانحراف معياري قدره 0,69، في حين تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 15,58، وانحراف معياري قدره 0,51، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3,16 وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية والبالغة 1,69 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 30، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الجري بالكرة ، ولصالح المجموعة التجريبية .

8- 2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

- نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار المراوغة :

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	نوعية البعدي للعينة
دال إحصائيا	30	0.05	1,69	4,36	0,51	15,57	16	البعدي للضابطة
					0,58	14,72	16	البعدي للتجريبية

الجدول رقم (03): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار المروغة .

يتضح من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية، حيث حصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 15,57 وانحراف معياري قدره 0,51، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 14,72، وانحراف معياري قدره 0,58، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4,36 وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية والبالغة 1,69 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 30، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة المروغة، ولصالح المجموعة التجريبية .

8- 3 - عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

- نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التصويب من الثبات :

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	نوعية البعدي للعينة
دال إحصائيا	30	0.05	1,69	3,53	1,78	11,38	16	البعدي للضابطة
					2,02	13,75	16	البعدي للتجريبية

الجدول رقم (04): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التصويب من الثبات .

يتضح من خلال هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية، حيث حصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 11,38 وانحراف معياري قدره 1,78، في حين حصلت العينة التجريبية

على متوسط حسابي قدره 13,75، وانحراف معياري قدره 2,02، وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3,53 وبمقارنتها مع قيمة (T) الجدولية والبالغة 1,69 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 30، نجد أن (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل على أنها ذات دلالة إحصائية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التصويب من الثبات، ولصالح المجموعة التجريبية .

9 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

10 - 1 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي .

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود تحسن في اختبار الجري بالكرة .

ويعزو الباحث هذه الفروق التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية إلى التنظيم والتخطيط الجيد لوحدة البرنامج والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية بالإضافة إلى مواصلة سير التدريب والذي يساهم بشكل كبير وفعال في تحسين هذه مهارة الجري بالكرة. وهذا ما يؤكد (طه إسماعيل وآخرون 1989 ص 16) أن التدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى أسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الإيجابي على مستوى لاعبي كرة القدم .

ويضيف كذلك (طه إسماعيل وآخرون 2009 ص 17) يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم الجيد والاستمرارية وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم .

ويعزو الباحث أيضا أن الفروق التي ظهرت في مهارة الجري بالكرة إلى طول مدة تطبيق البرنامج التدريبي المبني بالطريقة التكرارية والذي أعتمد في تطبيقه على ضوابط الحمل (الشدة، الحجم، الراحة، التكرار) كانت ملائمة بين التمارين والمجموعات في الوحدة التدريبية، وهذا ما أثبتته (موفق أسعد محمود 2007 ص 42) أن المهارات الأساسية لكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة، ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات .

كما أثبت أيضا (هاوكا رسالار أحمد 2009 ص 111) يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة، الحجم، الراحة) .
كما يعزو أيضا برمجة التمارين المنفذة و ملائمتها لمستوى قدرات اللاعبين ساهم في تحسين مهارة الجري بالكرة. وهذا ما يتفق مع ما تطرق إليه (Tiothy et Schmidt 1999 p 264) لا بد أن يكون هناك تنظيم مبرمج يضمن حصول تعلم أفضل لمهارتي الجري بالكرة كما أن العامل الذي يظهر مقدار التعلم هو ملائمة التمارين المقترحة لمستوى وقدرات المتعلمين، هذا من جانب ومن جانب آخر لا بد من مراعاة تناسب مدى تناسب الأداء مع مستوى الجهد المبذول والذي يعد من النقاط المهمة التي يجب الإشارة إليها في المراحل التطبيقية للمهارة، ويضيف أيضا إلى أن التمرينات الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في زيادة مقدار التعلم .
وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي .

10 - 2 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار المراوغة، أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة فتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في اختبار المراوغة وهو نفس ما وجد بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية.

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية. هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء مهارة المراوغة .

أما بالنسبة للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية التي ظهرت في مهارة المراوغة يعود السبب في التحسن إلى الربط بين المهارات في التمرينات وكذا التنوع في التدريب الذي يعد من الأساليب المهمة لزيادة دافعية اللاعب على التدريب مما يجعله ينظر إليه على أنه شيء ممتع مما يزيد من نشاطه وحيويته. وهذا ما توصلت إليه دراسة (كريم عبد الغاني 2014) أن التنوع في التمرينات والمهارات والربط بين المهارات في التمرينات من شأنه أن يؤدي إلى تعلم تلك المهارات وتطورها .



ويشير (ضياء ناجي عبود 2003 ص 52) أن التنوع في التدريب وإدخال أكثر من مهارة في تمرين واحد يساهم في تطوير بعض الصفات المهارية .

ويشير كذلك (مكارم حلمي وآخرون 2000 ص 125) أن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة .

يرجع البحث التطور الحاصل في مهارة المراوغة إلى التركيز والتأكيد أثناء عملية التدريب على أداء تمريناتها في الوحدات التدريبية على الاستغلال الأمثل لتوقيت تنفيذها وكذا عدم الإكثار من أدائها أثناء اللعب والمنافسة، وهذا ما أشار إليه (مفتي إبراهيم 2010 ص 150) من المهم مراعاة توجيه اللاعب أو الناشئ إلى عدم المغالاة في تنفيذ المراوغة دون مبرر مقبول إذ يؤدي أن ذلك غالبا فقدان الكرة وإضاعة جهد اللاعبين الآخرين في الفريق، ويتسم ذلك الأداء بالأنانية التي هي من أسوأ مبيدات اللعب الجماعي بكرة القدم، إضافة إلى تأثيرها النفسي السلبي على باقي زملاء .

كما يعزو الباحث التحسن الذي مس مهارة المراوغة إلى الربط الجيد لبعض المهارات الحركية لجسم اللاعب كالتمويه والخداع بمهارة المراوغة والتي تساعده على حسن التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة، وهذا ما أكده (موفق أسعد محمود 2008 ص 168) إن قيام اللاعب بالمراوغة يجب أن يرافق ذلك بعض الحركات الخداعية بالجسم في الاتجاه المعاكس للحركة التي يرغب في أدائها لكي يفاجئ الخصم بذلك ولا يتمكن من إدراك الموقف وعدم إعطائه الفرصة لذلك، والخداع أثناء المنافسة يكون فعالا في إظهار إمكانيات اللاعب وعليه إتقان عدد من طرق الخداع لاستخدامها في الظروف المناسبة خلال المباريات .

ويعزو الباحث التحسن البارز في مهارة المراوغة إلى الأثر الإيجابي لطريقة التدريب التكراري المستخدمة والتي تعد من أبرز الطرق التدريبية التي تهدف الارتقاء والوصول باللاعب إلى الآلية في الأداء، وهذا ما أشار إليه (الرضي كمال جميل 2004 ص 224) إن استخدام طريقة التدريب التكراري في تدريب المهارات الأساسية تعد من أفضل الطرق التدريبية التي تحقق لنا الهدف المطلوب وهو تطوير اللاعب في هذه المهارات بشكل جيد يخدم طموحات المدرب ولاعبيه .

كما يرجع الباحث ذلك التحسن في مهارة المراوغة إلى الاعتماد في الوحدات التدريبية للبرنامج على عملية التدرج في تدريب وتعليم المهارات للاعبين بالانتقال من السهل إلى الصعب لكي نعطي اللاعب القدرة الفهم والمعرفة الكافية التي تساعده على التعلم الجيد لأداء المهارة بشكل صحيح، وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط 2010 ص 166) إن التدريب على إتقان اللاعب في تحريك جسمه لأداء مهارة المراوغة يكون أولا من المشي تم من الجري البطيء تم في الأخير الأداء من الجري السريع .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة ولصالح المجموعة التجريبية .

10 - 3 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار التصويب من الثبات ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (04) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار التصويب من الثبات، أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في اختبار التصويب من الثبات وهو نفس ما وجد بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية. هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء مهارة التصويب من الثبات .

أما بالنسبة للفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية التي ظهرت في مهارة التصويب من الثبات يعود السبب في التحسن إلى أن عدد التكرارات عند تطبيق وحدات البرنامج المقترح بالطريقة التكرارية، والتي منحت الوقت المناسب للممارسة وتكرار التمارين و يتفق مع ما أشار إليه (Tiothy et Schmidt 1999 p 206) إن من المفروض على المدرسين والمدرسين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع .

ويتفق أيضا مع ما أشار إليه (أمين أنور وأسامة كامل 1983 ص 151) على أن التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء يعد أمرا مهما، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنوية .

ويعزو الباحث التحسن الايجابي في مهارة التصويب إلى القيام بإعطاء اللاعبين الحرية في استغلال الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التصويب دون فرض عليهم التقيد بتعليمات محددة، وإنما حثهم على حسن الاستغلال لتلك الفرص، وهذا ما أشار إليه (مفتي إبراهيم 2010 ص 166) على المدرسين تشجيع اللاعبين على انتهاز واغتنام الفرص التي تسمح لهم بالتصويب، وكذا حثهم على ابتكار الأساليب المختلفة التي تساعدهم على ذلك .

كما يعزو الباحث سبب تحسن مهارة التصويب عند اللاعبين إلى استخدام التمرينات البسيطة والمركبة المدرجة في البرنامج المقترح وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة تم الانتقال إلى المركبة لزيادة الثقة عند اللاعبين وهذا عن طريق التوجيه السليم لكيفية أداء التصويب، وهذا ما أكده (كشك والبساطي 2000 ص 64) على أن التصويب من المهارات التي يجب غرسها في اللاعب منذ بداية عهد التدريب كالثقة بالنفس .

كما يرجع الباحث التقدم الحاصل في مهارة التصويب تأثير الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح كالأفهام والأعلام، التي ساعدت زيادة قدرة التعلم والفهم عند اللاعبين، حيث أشار (أبو طامع بهجة أحمد 2007) إن التنوع وحسن استغلال واستخدام الوسائل المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات بالشكل الصحيح والجيد .

كذلك يعزو الباحث سبب التطور في مهارة التصويب إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية في استخدام أثناء التدريب حالات كثيرة مشابهة ومماثلة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة، بالإضافة إلى ربط التصويب بمهارات أخرى كالجري بالكرة والمراوغة وبوجود أهداف قانونية وحارس للمرمى، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ثامر محسن وواتق ناجي 1974 ص 158) إن المدرب الناجح يحاول دائماً أن يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات .

ويرجع الباحث التحسن في مهارة التصويب إلى تأثير مميزات طريقة التدريب التكراري من شدة عالية أي الأداء المثالي وفترات الراحة المناسبة لتلك الشدة وكذا فترات الراحة بين الممارسات التي كانت كافية سمحت للاعبين باستعادة الشفاء بصورة جيدة من خلال عودة معدل النبض ما بين (90-100 نبضة في الدقيقة) حيث ساهم كل هذا بقيام اللاعب لأداء التكرارات دون هبوط مستوى أداء المهارات وذلك بسبب العودة للحالة الطبيعية والتخلص من حمض اللبن في العضلة، ويتوقف مع ما ذكره (الحياي معين عبد الحكيم 2007) إن طريقة التدريب التكراري تعد من أفضل الطرائق التدريبية المستخدمة في عودة مصادر الطاقة الفسيولوجية إلى مصادرها الطبيعية مع إزالة لقسم كبير من حمض اللبن مما يؤدي استمرارية أداء التكرارات من قبل اللاعبين بنفس النوعية والأزمنة المحددة .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماماً مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار التصويب من الثبات ولصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح مما سبق أن الهدف من الدراسة قد تحقق، وتم التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لدى أصغر كرة القدم .

كما أظهرت النتائج الجدولية للدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد العينة التجريبية وتميزهم على أفراد العينة الضابطة في كل متغيرات الدراسة، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية .

11 - الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية أسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لدى أصغر كرة القدم .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعيدة، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية(الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لأصغر كرة القدم .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعيدة، وهذا يدل على إن البرنامج التدريبي العادي قد احتوى على بعض التكرارات أدت إلى تحسين طفيف للمتغيرات المهارية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) لأصغر كرة القدم .
- إن استخدام طريقة التدريب التكراري لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة، المراوغة، التصويب من الثبات) في كرة القدم .

12 - الاقتراحات:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يمكننا تقديم الاقتراحات التالية :

- وجوب تسطير برنامج لتعليم وتحسين المهارات الأساسية لدى أصغر كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على الطريقة التكرارية .

- الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى .
- الاهتمام بطريقة التدريب التكراري لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم .
- إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين المهارات الأساسية الأخرى .
- إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها .

13 - مراجع الدراسة :



- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002 .
- محمد حسين و أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2005 .
- بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1989.
- مفتي إبراهيم : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب، مصر، 2008.
- مفتي إبراهيم : المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2010 .
- زهران السيد : المهارات الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لندنيا، الإسكندرية، مصر، 2008 .
- فرحات جبار سعد الله و خور رشيد البشتاوي : التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن، 2011 .
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم في النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1989.
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر العربي، مصر، 2009
- مكارم حلمي وآخرون: موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000 .
- موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن، 2008
- الربضي كمال جميل: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط1، عمان، الأردن، 2004 .
- يوسف كماش وصالح بشير أبو خيط: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران، عمان، الأردن، 2010 .
- ثامر محسن إسماعيل، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1974
- كشك محمد والبساطي أمر الله: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، ط1، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، للنشر، 2000 .
- صدى محمود ناشف: استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001 .

✓ المذكرات والمجلات العلمية :

- هاوكا رسالار أحمد: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصلات، ماجيستر، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق، 2009 .
- الحيايالي معين عبد الكريم: أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، دكتوراه، كلية التربية البدنية، جامعة الموصل، العراق 2007 .



- أبو طامع بهجت أحمد : أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، مجلة الأبحاث، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين، 2007 .
 - ستار حسين الخزرجي : أثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية و الأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم ، ماجيستر في التربية الرياضية، جامعة ديالي، العراق، 2011 .
 - عادل عطية محمد الفران : أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية ، ماجيستر في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2012 .
- ✓ المراجع الأجنبية :

Schmidt , A. Richard, and Tiothy ,D.Lee : Motor control and learning , 3 red , Human kinetic,1999

