

أثر تمرينات خاصة مقترحة بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم فئة أصاغر.

The impact of special exercises in the method of circular training in the development of the skill of controlling the ball in football players category junior

رشام جمال الدين،

<sup>1</sup> معهد STAPS جامعة البويرة، d.recham@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2019/08/14 تاريخ القبول: 2019/11/27 تاريخ النشر: 2019/12/19

المخلص : هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على مدى مساهمة التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم فئة أصاغر ومن الجانب الميداني والمهجي قد تم اجراء الدراسة على فرق كرة القدم فئة أصاغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والذين يمثلون مجتمع البحث. وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ، فان اختيارنا وقع على نادي : النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرياضي الهاوي للمزدور (UBM) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد كما تم اتباع المنهج التجريبي في الدراسة وذلك باستخدام اختبار مهارة السيطرة على الكرة كأداة لجمع البيانات بعد اخضاعها للشروط العلمية ومن الجانب الاحصائي تم استخدام الحزمة الاحصائية spss لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون "ر" و اختبار "ت" ستيودنت لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث. وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة .

- الكلمات المفتاحية :- تمرينات خاصة . التدريب الدائري . مهارة السيطرة على لكرة - فئة أصاغر .

**Abstract :** The aim of this study is to try to determine the extent to which the proposed exercises contribute to the development of the skill of ball control in the football players in the junior category. On the field and methodological side, the study was conducted on the football teams who are active at the level of the State League Representing the research community. The sample was chosen in a simple random way. Our selection was signed by two clubs: (WOB) and (UBM) The experimental method was used in the study using the ball control skill as a tool for collecting the data after subjecting it to the scientific conditions. On the statistical side, the statistical package was used to calculate the simple correlation coefficient Pearson R and Test T. "Studied to analyze the data obtained by the members of the research sample. After the data collection and analysis results resulted in the realization of the hypotheses that were formulated at the beginning of the study.

**Keywords:** Special exercises- Ring training Skill- Control of the ball – The junior class .

#### 1- مقدمة واشكالية الدراسة :

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة وإكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق إبتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية، وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية.

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول للاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد Weinck " حيث يقول "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة" ( Jurgon, Weineck, )

309 p. (1986)، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء.

ومن بين الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي عامة والتدريب الرياضي في كرة القدم خاصة هي البرامج التدريبية المقترحة التي أثارت اهتمام الكثيرين من الباحثين والمعلمين بشؤون التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى أفضل الطرق التي من شأنها تطوير مستوى الإنجاز لدى الرياضيين (لاعبي كرة القدم) ونجد الكثير من البرامج ركزت على تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضات الجماعية أو الفردية.

فالتدريب يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها حيث يعتبر التدريب الرياضي ذلك الإعداد الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية باستخدام النشاط البدني.

يرى بسطويسي 1999 أن الخصائص البدنية الأساسية للاعبي كرة القدم تتركز في القوة العضلية والمرونة والرشاقة إذ تعتبر هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات علاقة بالمهارة (أحمد محمد بسطويسي، 1999، صفحة 87). كما أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم والمطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما في الإنجاز على أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة فكلما تحسنت الحالة البدنية تزيد من ثقته في نفسه مما يؤثر على أدائه إيجابا.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصلا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها

واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى استثمار أهم القدرات الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، صفحة 6)

يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة، حيث أن اختيار الطريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به.

ولتحسين وتطوير هذا النوع من المهارات لابد من اختيار أفضل وأحسن الطرق والأساليب التدريبية وهذا ما جعلنا نفكر في أحد أهم الطرق التدريبية المستعملة لتدريب الفئات الصغرى في كرة القدم والمتمثلة في طريقة التدريب الدائري أو ما يسمى بطريقة العمل بالورشات وهي تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية ومن جهة أخرى تعتبر طريقة تنظيمية لأداء التمارين حيث يتم فيها مراعاة جملة من الشروط للتوافق مع المرحلة العمرية وهذا ما يجعلها طريقة فعالة في تطوير وتحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أصاغرو) كمال لموي، 1999، صفحة 52).

بحيث اكدت العديد من الدراسات على اهمية اختيار الطريقة التدريبية وكذا تطبيق البرامج التدريبية بصفة عامة والتمرينات الخاصة بصفة خاصة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين كرة القدم خاصة فئة الاصاغر حيث اكدت نتائج دراسة عبد الهادي حريزي و مقاق كمال وإياد حميد رشيد الخزرجي على فاعلية البرنامج التدريبي والتمرينات المقترح في دراستهم على تنمية الجانب البدني والمهاري للرياضيين.

#### مشكلة الدراسة:

على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أنا التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري لها أثر في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم فئة أصاغر من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

هل التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري تنمي مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر؟

#### الأسئلة الفرعية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) قبل تطبيق التمارينات الخاصة؟  
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) في اختبار السيطرة على الكرة؟  
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (ب) في اختبار السيطرة على الكرة؟  
-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) بعد تطبيق التمارينات الخاصة؟  
\*الفرضيات:

الفرضية العامة: التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري تنمي مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (u16)  
الفرضيات الجزئية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) قبل تطبيق التمارينات الخاصة.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) في اختبار السيطرة على الكرة.  
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (ب) في اختبار السيطرة على الكرة.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) لصالح المجموعة (أ) التي تدربت باستخدام التمارينات الخاصة.

### 3-أهداف البحث:

-تقديم تمارينات خاصة مقننة وتراعي جميع المتغيرات المتعلقة بالفئة العمرية (U16) لتحسين مهارة السيطرة على كرة القدم معتمدين في ذلك على طريقة التدريب الدائري.  
- التعرف على أثر هاته التمارينات على تحسين مهارة السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم فئة (U16).

- إبراز أهمية اختيار الطريقة التدريبية بنسبة للمدربين.  
أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إبراز الأهمية التي تلعبها عمالية التدريب من خلال اختيار انساب طريقة تدريبية لتنمية احدى المهارات الاساسية في كرة القدم السيطرة على الكرة والتي تتوافق مع خصوصيات المرحلة العمرية الاصاغر ومراعياف نفس الوقت الامكانيات والوسائل البيداغوجية المتوفرة بحكم انا طريقة التدريب الدائري تهدف بدرجة كبيرة إلى القضاء على الملل ومحاولة إطفاء الحيوية والنشاط في الحصص التدريبية وكذا البعد التنظيمي الذي ترسمه على العمالية ممايعوض النقص الفادح في الامكانيات ويزيد من الدافعية نحو الارتقاء بالمستوى و تحقيق الفورمة الرياضية المستهدفة في العملية التدريبية.

2- الكلمات الدالة في الدراسة :

● التدريب الرياضي في كرة القدم:

-التعريف الاصطلاحي: يعرفه "مفتي إبراهيم حامد" بأنه مجموع العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 21)، كما يعرف أيضا بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكييف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية أو المهارية ويؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه إلى أعلى مستوى من الفعالية خلال التطبيق العملي (مفتي إبراهيم حامد، 1998، صفحة 143).

كما يعرفه "هارا" أنه إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي احمد، 1999، صفحة 24).

-التعريف الإجرائي: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال كرة القدم.  
-التدريب الدائري:

-التعريف الاصطلاحي: يعرفه هارا "Harre" انه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمارين بأداة أو بدون أداة يرعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارين وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبدأ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة ( كمال درويش ومحمد صبيحي حسانين، 1999، صفحة 23).

كما يتفق كل من "Janath,Haag,Grannke" على تعريف التدريب الدائري بأنه برنامج معين مختار من التمارين البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمارين في محطات متتالية بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة (محمد عثمان، 1990، صفحة 73).

-التعريف الإجرائي: هي الطريقة التدريبية التي اخترناها لتنفيذ البرنامج التدريبي وهي تتمثل في أسلوب تنظيمي دائري أو ما يسمى بالعمل بالورشات يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمارين من طرف اللاعبين بموجب تسلسل محدد.

#### -كرة القدم:

-لغة: كرة القدم "foot boll" هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم .

-التعريف الاصطلاحي: كرة القدم لعبة تتم بين فرقتين كل فريق يتكون من 11 لاعبا ويحاول كل لاعب ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم ، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلى لحارس المرمى أن يلمس الكرة باليد داخل منطقته التي تعرف بمنطقة الجزاء (رشيد فرحات، 1996، صفحة 217).

-السيطرة على الكرة: هي إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهيمنته عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم.

#### -فئة الأصاغر :

-التعريف الاصطلاحي: مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع النواحي (مجلة علوم التربية الرياضية، 2012، صفحة 315).

-التعريف الإجرائي: تعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة القدم خلال مساره الكروي حيث تعتبر القاعدة والأساس فإذا تحصل اللاعب فيها على التكوين السليم

والصحيح يستطيع تحقيق مستويات عالية من الانجاز الرياضي في المستقبل تنحصر أعمار هذه الفئة ما بين 14-15 سنة.

### 3-الدراسات السابقة والمشابهة :

\*الدراسة الاولى: عبد الهادي حريزي أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف (17-19 سنة) 2012/2013 دراسة ميدانية لفريقي ترجي وأولمبي المسيلة وهي أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تمثل المجتمع الأصل للدراسة في فرق البطولة الولائية لكرة اليد لولاية المسيلة الذي يتكون من 09 فرق واختار الباحث مجموعتين مجموعة تجريبية وهي فريق ترجي المسيلة ب 15 لاعب ومجموعة ضابطة وهي أولمبي المسيلة، ب 15 لاعب تم اختيار عينة البحث التجريبي بالطريقة العمدية من لاعبين كرة اليد بنادي الترجي وكانت نتائج البحث: تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث كما أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر(القوة للذراعين والرجلين والمرونة والسرعة والرشاقة ).-أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (التمرير-التنظيم والتصويب).

\*الدراسة الثانية: مقاق كمال "أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر" أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية السنة الجامعة 2012/2013.

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 30 لاعبا تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية اما عينة الدراسة:المجموعة التجريبية: تكونت من 15 لاعبا.

المجموعة الضابطة: تكونت من 15 لاعبا. وكانت نتائج البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين المرونة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين الرشاقة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين لتمرين السرعة المقترحة بطريقة التدريب التكراري في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.



**الدراسة الثالثة:** : إياد حميد رشيد الخزرجي "تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لاعمار 15-17 سنة" أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وهو جزء من متطلبات درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية 2002.

تمثل المجتمع الأصلي للدراس في لاعبي المركز التدريبي في محافظة ديالى الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة اما العينة 24 لاعبا من المركز التدريبي بعقوبة تم تقسمهم إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تستخدم أسلوب التدريب الدائري والأخرى أسلوب المحطات، وكانت نتائج البحث وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدربت بأسلوب المحطات. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدربت بالأسلوب الدائري.

#### التعليق حول الدراسات السابقة:

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة التي تتناول موضوع دور تخطيط التدريب وهذا ما أكده راجح تركي بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية. (راجح تركي، 1999، ص 123).

من خلال الدراسات السابقة الذكر يظهر أن جميع الباحثين قد اعتمدوا على المنهج التجريبي، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية التي اعتمد فيها الباحث على المنهج التجريبي ايضا، وفيما يخص العينة فقد اعتمد جميع الباحثين على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية حيث اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، أما فيما يخص الوسائل الاحصائية فقد اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الوسائل التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت

أما أهم النتائج المتوصل اليها أن جل الدراسات السابقة توصلت الى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التدريبية حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة.

#### \*الجانب التطبيقي

##### 1-الطرق المنهجية المتبعة :

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة بها من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكنا من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

-منهج البحث: بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق تمارين خاصة بطريقة التدريب الدائري على مجموعة من اللاعبين الأصغر لتحديد أثره على تنمية مهارة السيطرة على الكرة فإننا نرى أنها هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

-المجال الزمني للدراسة: 26ديسمبر 2016 الى غاية 13 فيفري 2016.

- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1. الدراسة النظرية: التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،....الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2.التمارين الخاصة: قام الباحث بتطبيق برنامج التمارين الخاصة بطريقة التدريب الدائري

3.إختبار السيطرة على الكرة التنطيط ( لمسافة 20 متر (حسن السيد أبو عبده، 2010، صفحة 297).

\*الهدف من الاختبار: معرفة قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في الكرة في الهواء لمسافة محددة.

\*الأدوات والإمكانات: ملعب ، ساعة إيقاف، رسم خط البداية وخط النهاية لمسافة 20 م، شواخص ، كرة قدم.

\*طريقة الأداء : اللاعب يكون خلف الخط المؤشر بالشاخص، يقوم برفع الكرة بقدمه يبدأ التحكم فيها في المكان دون أن تسقط ويبدأ في الحركة بالتدرج يبدأ العد عندما تلمس قدم اللاعب خط البداية إلى غاية نهاية مسافة 20 متر.

\*طريقة التسجيل:

\*يسجل الزمن المستغرق في المسافة المحددة، وتعطى للاعب ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة.

\*عند سقوط الكرة من اللاعب يقوم بإرجاعها والاستمرار في الأداء.

#### الإطار العام لبرنامج التمارينات الخاصة:

يعتبر بناء البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرنامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص برنامج التمارينات الخاصة في كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن برامج التمارينات الخاصة في كرة القدم لابد أن تكون مبنية وفق أسس علمية ولها أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية ولما كانت التمارين الخاصة جزءا من هذه البرامج كان من الواجب أن تتوفر فيها هذه الخصائص.

الأسس العلمية في وضع برنامج التمارينات الخاصة: لقد اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط واعداد برنامج من التمارينات الخاصة، كما اعتمدنا على آراء دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتيح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب.

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب...إلخ.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة الذي يعد من أهم مميزات طريقة التدريب الدائري.

#### بناء البرنامج:

قام الباحث خلال مرحلة بناء برنامج التمرينات الخاصة بالاعتماد على:  
تحديد الهدف بحيث يهدف البرنامج إلى تنمية مهارة السيطرة على الكرة من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم التمرينات المرتبطة بهذه المهارة، ثم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة ومستوى الفئة العمرية والإمكانيات والوسائل المتاحة.

#### - المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصاغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة .

- عينة البحث: هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93).

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخلو له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 36 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فان اختيارنا وقع على نادي : النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرياضي الهاوي للمزدور (UBM) بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (أ) التي تم تطبيق التمارين الخاصة عليها: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي وفاق وادي البردي والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري.  
ب- المجموعة (ب) التي إستمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 16 لاعب من النادي الهاوي للمزدور.

-جدول رقم(01): يمثل العينة المدروسة :

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
النادي الهاوي وفاق وادي البردي	WOB	16
النادي الهاوي للمزدور	UBM	16

التجانس و تكافؤ :

1-التجانس في متغيرات (السن، الطول والوزن)

\*الجدول رقم (02): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في

متغيرات(السن، الطول، الوزن) للعينتين.

المجموعة (ب)				المجموعة (أ)				المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط ط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط ط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-0.279	15	0.51	14.56	-0.89	15	0.47	14.68	العمر (السن)
-0.367	170.5	8.39	167.31	0.185	167	5.26	166.87	طول الجسم (سم)
0.305	51	9.85	52.43	-0.177	50	7.98	51	الوزن الجسم (كغ)

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين (أ) و(ب) كانت محصورة بين (-3 ، +3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

المجموعة (ب)				المجموعة (أ)				المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط ط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط ط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-0.98	10.42	0.73	10.53	0.313	10.16	0.65	10.19	السيطرة على الكرة

\*الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في اختبار السيطرة على الكرة للعينتين.

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء الخاصة بالمجموعتين (أ) و(ب) قبل تطبيق التمرينات الخاصة محصورة بين (-3 ، +3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة.

\*تكافؤ مجموعتي البحث:

-أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)  
الجدول رقم (04): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(t) ستودونت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المتغيرات	المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السيطرة على الكرة	10.19	0.65	10.53	0.65	1.353	2.04

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والذي يبين نتائج المتغيرات التي إعتد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب) نلاحظ :  
عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.713) (0.177) (0.435) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,04) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (30)، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

#### 1- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

\* عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي للمجموعة (أ).  
الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ):

المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) الجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السيطرة على الكرة	10.19	0.65	9.22	0.53	5.51	2.13	دال

#### تحليل ومناقشة:

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة السيطرة على الكرة متوسطا حسابيا قدره (10.19) وانحرافا معياريا قدره (0.56)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (9.22) وانحرافا معياريا قدره (0.53)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.51) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15).

الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة السيطرة على الكرة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن التمرينات بطريقة التدريب الدائري لها أثر إيجابا على تنمية مهارة السيطرة على الكرة بحيث أكد "محمد محمود" على أن

البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، صفحة 136).

\*عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي للمجموعة (ب).  
-الجدول رقم(06) يمثل نتائج اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي للمجموعة (ب).

المتغيرات المهارة	القياس القبلي		القياس البعدي		(T) المحسوبة	(T) المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السيطرة على الكرة	10.53	0.73	10.50	0.54	0.398	2.13	غير دال

تحليل ومناقشة النتائج:

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة السيطرة على الكرة متوسطا حسابيا قدره (10.53) وانحرافا معياريا قدره (0.73)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (10.50) وانحرافا معياريا قدره (0.54)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.398) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,13)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (15)

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة القبلي والبعدي للمجموعة (ب) أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في إختبار السيطرة على الكرة.

\*عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة البعدي للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الجدول رقم(14) يمثل نتائج اختبار السيطرة على الكرة البعدي للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات المهارة	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	الدلالة الإحصائية
السيطرة على الكرة	المجموعة (أ)	9.22	0.53	6.65	2.04	دال
	المجموعة (ب)	10.50	0.54			



### \*تحليل ومناقشة النتائج:

الإختبار المتعلق بمهارة السيطرة على الكرة ، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (09.22) وانحرافا معياريا قدره (0.53)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (10.50) وانحرافا معياريا قدره (0.54)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.65) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.04) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (30).

الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في إختبار السيطرة على الكرة في الاختبارات البعدية المطبقة على للمجمعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تطبيق التمارين الخاصة وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة (أ) التي طبقة عليها التمارينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري. بحيث أكد "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا.....". (ابراهيم، محمد رضا، 2008، صفحة 118).

كما تاكد دراسة لواتي وآخرون (2019ص335) على الاهمية التي يلعبها محتوى البرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه بأكثر من طريقة وبأكثر من شكل بالإضافة إلى التدرج في التمارين وفق مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب في تحقيق التحسن المطلوب.

-الاستنتاج عام: من خلال كل ما تم تقديمه ، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن أثر التمارينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم أصاغير، وعند تحليل استنتاج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة القبلي

والبعدي للمجموعتين (أ) التي خضعت لتمرينات الخاصة والمجموعة (ب) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

-المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تطبيق التمرينات على المجموعة (أ)  
-أما في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (أ) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

-أما في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (ب) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

-أما الاختبار البعدي للمجمعتين (أ) و(ب) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجمعتين ولصالح المجموعة (أ) التي طبقت عليها التمرينات الخاصة .

فامن خلال النتائج فإن هذه الطريقة التدريبية تساعد على تنمية مهارة السيطرة على الكرة وهذا ما يعني أن التمرينات الخاصة المطبق على المجموعة (أ) المتمثلة في 16 لاعبي من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي قد أثر علي مهارة السيطرة على الكرة ، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة.

#### -خاتمة-

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأنا بإشكالية وافتراضات وها نحن الآن نهييه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحثين على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى ،حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة أثر التمارينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري التي تعتبر أحد أهم طرق التدريبية في مجال التدريب الرياضي على مهارة السيطرة على الكرة ومعرفة إمكانية تنمية هذه المهارة بهذه الطريقة التدريبية مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذه الطريقة التدريبية، خاصة إذا تعلق الأمر بتدريب الفئات العمرية الصغرى، كذلك معرفة الفترات المناسبة من الموسم الرياضي لإستعمال هذه الطريقة.

ومن أهم النقاط المهمة التي إعتمدت عليها الدراسة هي بناء التمارينات الخاصة الذي كان بمثابة تحدي للباحثين وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقها الباحثون في بناء هذه التمارينات والتي قدرة بأكثر من ثلاث أشهر حيث تم فيها جمع مجموعة من التمارين وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرة بشهرين كاملين ومن ثم ترتيبها ووضعها على شكل دوائر تدريبية لتتماشي مع الطريقة التدريبية المختارة حسب المهارة الخاصة بالدراسة ومن ثم تقنينها حسب الحمل المستهدف من طرف الباحث قبل عرضها على مجموعة من المحكمين ثم تم إختيار الإختبار المناسبة لعينة الدراسة، فلقد اعتمدا الباحث على مجموعة من الإختبارات تم ترشيحها من قبل مختصين وخبراء في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم لكشف عن المستويات في مهارة السيطرة على الكرة للاعبي كرة القدم ذوي سن (14 حتى 15 سنة) ومعرفة أثر هاته التمارينات على هذه المهارة .

\*اقتراحات :

-ضرورة إعداد التمارينات على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.

-الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصغار.

\*مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية .

-الاهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة.

-الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات .

-ضرورة الاهتمام بالإختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.

-ضرورة إطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدرّبي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

#### - قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1-أحمد محمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة الطبعة الأولى، دار الفكر العربي : القاهرة. 1999
- 2-ابراهيم، محمد رضا. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي مكتبة الفضلي : بغداد ، العراق (2008)
- 3-باسل عبد المهدي، مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة، الطبعة الثانية، مطابع التعليم العالي:بغداد. 2008
- 4- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي: القاهرة ، 1994
- 5-حسن السيد أبو عبدو، الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم، الطبعة الثامنة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية ،مصر.2010
- 6-رشيد فرحات، موسعة كنوز المعارف الرياضية، الطبعة الثانية دار النطير عبور،.1996
- 7-رومي جميل ،فن كرة القدم ، الطبعة الثانية ، دار النقائص: بيروت، لبنان .1986
- 8-عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات ، تطبيق الطبعة 11 منشأة المعاريف: الاسكندرية، مصر.2003
- 9-على مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب ،قانون، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر .1999
- 10-عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو. الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. إثراء للنشر والتوزيع :الأردن، 2009
- 11-عادل عبد البصير علي، التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: الإسكندرية، 2004.

- 12-غازي صالح محمود ،كرة القدم المفاهيم ، التدريب ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجتمع العربي  
لنشر والتوزيع:عمان .2011
- 13- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب لنشر:  
القاهرة ، مصر ، 1999.
- 14- كمال لموي ،أسس ومبادئ التدريب في كرة القدم، دار الهدي:الجزائر،.1999
- 15- محمد عثمان ،موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم، دار القلم : الكويت،  
1990.
- 16-محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي  
القاهرة، مصر.2002
- 17-مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، الطبعة الاولى، دار أسامة لنشر والتوزيع:  
عمان، الاردن .2013
- 18- مفتي ابراهيم حماد ، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر .1991
- 19- مفتي إبراهيم حماد، الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر  
1994.
- 20- مفتي إبراهيم حماد ، لبرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الطبعة الاولى مركز الكتاب  
للنشر: القاهرة ، مصر1997.
- 21-محمد ابراهيم سلطان ،دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم،دار الوفاء لدنيا الطباعة  
2014،
- 22-يوسف لازم كماش، وآخرون. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران لنشر  
والتوزيع: الاردن 2013.
- المراجع باللغة الأجنبية:

1-Waeineck jurgain. manuel entrainement. paris: edition vigot. (1986)

#### المجلات العلمية:

- 1- لواتي عبد السلام ، سديرة سعد ، تمار محمد (2019) أثر برنامج تدريبي على تحسين بعض  
المهارات الخططية الدفاعية لدى لاعبي كرة اليد(17-19) سنة. مجلة الابداع (10)1.