

## اقتراح وحدات تدريبية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم

### Suggest training modules for the development of muscle strength and some skill traits of the football player

مجادي مفتاح<sup>1</sup> . فايد عبد الرزاق<sup>2</sup> . حملاوي عامر<sup>3</sup>

<sup>1</sup>جامعة المسيلة- meftah.medjadi@univ-msila.dz

<sup>2</sup>جامعة المسيلة- abderazak.faid@univ-msila.dz

<sup>3</sup>جامعة المسيلة - ameur.hamlaoui@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2019/08/14 | تاريخ القبول: 2019/11/06 | تاريخ النشر: 2019/12/19

**الملخص :** هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة. حيث استخدم الباحث المنهج التجاري. وتكون المجتمع الأصلي لدراسة من 26 لاعبا تم اختيار منهم 20 لاعبا كعينة للدراسة وتم تعبيهم بالطريقة المحسحة القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين و تم اختيار العينة بطريقة قصدية بينما كانت الأدوات المستخدمة في الدراسة اختبار دقة التمرير، اختبار ترويض الكرة(امتصاص)، اختبار القوة الانفجارية للذراعين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين، اختبار القوة الانفجارية للرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأهم النتائج المتحصل اليها هي :\*وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديه لصالح القياسات البعديه.

\*استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعب كرة القدم.

\*هناك تحسن في مهاراتي التمرير والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

\*هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

**الكلمات المفتاحية :** وحدات تدريبية ، القوة العضلية ، الصفات المهارية ،

**Abstract:** this study aimed to find out what the influence of suggested training units on the physical strength evolution and some skilled features characteristics of a football player less than 16 years old when the researcher used an experimental method the total survey contains 26 players 20 of them have been chosen as a symbol to study as well 6 players were excluded and appointed by intentional survey which is divided into two homogeneous groups (teams) that symbol has been selected spontaneously where as the used tools in this study used test of precision players ,arms strength test ,arms quickness test, feet strength test, feet quickness test and the results were \_ there are statistic differences in measuring before and after because \_ the training units influenced the measure (after) \_ training units are used for more than two units gives positive evolution to football players \_ there is a kind of Progress in the skill of passing and receiving for some members of the experimental group comparing with the real group \_ There is an evolution in physical strength for the experimental group comparing with the real group

**Keywords:** : training units, physical strength, skilled characteristics.

## ١\_ مقدمة واشكالية الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية آخذين بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة، لهذا لابد من إعطاء الأهمية لكافية النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخططية وتحقيق الفوز (مراد صحراوي وآخرون 2014، ص 428) و كان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدير الفعاليات الرياضية بصورة عامة، وكورة القدم بصورة خاصة، إذ كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور و التقدم نظراً لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع وصياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السياقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب، حيث تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلاً عن ارتباطها بالعناصر البدنية، وقد أضفت هذه الصفة على أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها و المترججين والمهتمين بمشاهدتها، ذلك أنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبيها. (موفق اسعد محمود، مرجع سابق، ص 72).

تعتبر عملية التصميم، وضع، اقتراح وحدات تدريبية في المجال الرياضي من الامور الصعبة والمعقدة والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الاساسية والتي منها المام المدرب بالأسس العلمية التي يتناولها عند تصميم الوحدات وفي هذه الحالة يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الاساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي.

لابد من الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات وتحديد الاساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ.

والتدريب الرياضي المبني على اسس علمية له اثر في تقديم مستوى الرياضيين ويعتبر العنصر الفعال الاهم من بين مكونات مستوى القوة العضلية والمهارات الاساسية في كرة القدم.

للوحدات التدريبية اساسياتها يجب على المصمم، المقترن (مدرب) مراعاتها وتمثل في:  
ان يراعي الاحتياجات الافراد الذين سينفذ عليهم (الناشئين، متقدمين، عالي).  
ان يساعد على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين ومواههم المختلفة.

يساهم في اظهار الفكر التدريسي للمدرب.

يعتبر جزءاً مكملاً للعملية التربوية التي تهدف اليها المنشاة.

ومنه جاء موضوع بحثنا هذا: دور الوحدات التدريبية ومدى تأثيرها على جانب القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم، فيعد المدرب محور عمليات التدريب، فنجاحها يعتمد في الاساس على توفر خصائص وسمات وقدرات ومهارات ومعارف محددة، فنقص اهتمام المدرب بصفة القوة العضلية وبعض المهارات في مرحلة التدريب كان له اثر سلبي في تدني مستوى اللاعب في كرة القدم، ومن هنا تم طرح الاشكال التالي:

التساؤل العام:

هل للوحدات التدريبية المقترحة دور في تنمية القوة العضلية وتطوير بعض الصفات المهارية الاساسية في كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة)؟  
التساؤلات الجزئية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة العضلية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى لتنمية الفوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير مهارة التمرير؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى لمهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية؟

5- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير مهارة الاستقبال؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى لمهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

ان للوحدات التدريبية دور ايجابي في تنمية القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم (صنف اقل من 16 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في تنمية القوة العضلية.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى في تنمية الفوة العضلية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في تطوير مهارة التمرير.

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى في تطوير مهارة التمرير بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

5- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في تطوير مهارة الاستقبال.

6- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى في تطوير مهارة الاستقبال بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم وتطوير المستوى الادائي للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.

- محاولة حل مشاكل النقص في القدرات العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

- ابراز مستوى القوة العضلية وبعض الصفات المهارية لفئة اقل من 16 سنة.

- معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة.

- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة.

- أهمية الدراسة:

اقتراح وحدات تدريبية مبنية على اسس علمية لتنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية للاعب كرة القدم صنف اشبال مع تحديد فلسفة ومبادئ التي سينتفي عليها البرنامج التدريبي وبيانات محتوى البرنامج لتنظيم الانشطة الداخلية وتحديد الاساليب التي توضع في الحسبان لاستخدام الاجهزه ذات التقنية الحديثة، مع وضع توصيات واقتراحات للارتفاع بالمستوى التدريجي والتعليمي وتحسين كفاءة القوة ومحاولة اثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة (القوة، المهارة) للاعب كرة القدم صنف اقل من 16 سنة.

2 الكلمات الدالة في الدراسة: الوحدات التدريبية: لغة: وحدة: حالة ما اتحد من الناس الأشياء. (جبران مسعود، 2007، ص524)

تدريبية: تدرب على شيء أو فيه أو به: تعوده ومرن عليه تمرن. (جبران مسعود، 2007، ص136)  
اصطلاحاً: وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية الخطبيط في الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من التدريب العامة من خلال مجموعة من التمارين، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمارين داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58)

اجرائياً: الحصة التدريبية اليومية وتنقسم الى ثلاثة أجزاء (أعدادي - رئيسي - ثانوي).

القوة العضلية: لغة: جمع قوادة وقوى: ضد الضعف، وجمع قوى  
اصطلاحاً: امكانية العضلات ومجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة و مقاومات أخرى.  
اجرائياً: وهي مقدرة العضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب في التغلب على مقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الاحتكاك.

المهارة: لغة: هي الحذق في شيء (قاموس العربي المتعدد اللغات).

اصطلاحاً: قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز (مهند حسين البشناوي، ابراهيم خوجا، 2002، ص27).  
اجرائياً: هي قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء واقتتصاد في الجهد.

التمرير:

لغة: مرَّ يمرَّ، تمرِّ، فهُوَ مُمْرِّ، مَرَّ الشَّيْءَ أَيْ جَعَلَهُ يَمُرُّ. (معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربى).

اصطلاحاً: هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (Bernard Turpin, 199, m99).

1- اجرائياً: قدرة الرياضي على تمرير الكرة بطرق كثيرة، فهو يؤدي تمريرات طويلة وقصيرة و مباشرة. ومنحرفة وعابرة وتمرر الكرة بقدمه ورأسه وصدره والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد زملائه في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربما من التسديد على المرمى.

الدراسات السابقة والمشابهة : الدراسة الأولى:

دراسة مسالطي لخضر بعنوان " توظيف برنامج تدريبي المقترن للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم " - شهادة الدكتوراه، 2013، جامعة الجزائر.

الهدف العام:

- تصميم برنامج تدريبي المقترن للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

التساؤلات: هل ما هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترن للتحضير البدني المدمج على تطوير المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالأرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة) للاعبين كرة القدم.

المنهج المتبوع: استخدم الباحث المنهج التجاري.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي المقترن، اختبار الوثب العمودي لسارجنت، اختبار التعلق، اختبار الجري 20 متراً، اختبار الجري 50 متراً، اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، اختبار ضرب الكرة بالرأس، اختبار الجري المتعرج بالكرة.

أهم النتائج:

البرنامج التدريبي المقترن للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابياً في تطوير المهارات الأساسية. توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية لصالح العينة التجريبية.

#### بـ الدراسة الثانية:

دراسة بلعروسي سليمان بعنوان: **توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم**, رسالة ماجستير. 2008م. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر.

#### الهدف من الدراسة:

1- تصميم برنامج تجريبي مقترن باستخدام الألعاب التمهيدية بهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترن على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13/15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعباً.

#### المنهج المتبوع: المنهج التجاري

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية.

#### نتائج الدراسة:

1- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية يؤثر إيجابياً في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحظى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

#### جـ الدراسة الثالثة:

دراسة زروقة لطفي بعنوان: **أثر برنامج تدريبي مقترن مبني على تمارين التصور العقلي في تحسين مهاراتي التمرين والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من**

16 سنة). شهادة الماستر 2015م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

**هدف الدراسة:** التعرف على أثر البرنامج التدريسي المبني على التصور العقلي في تحسين مهاراتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم.

**اشكالية الدراسة:** هل للبرنامج التدريسي المقترن المبني على تمارين التصور العقلي أثر في تحسين مهاراتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟  
**عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.

**أدوات الدراسة:** إختبار دقة التمرير واختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

**أهم النتائج المتوصل إليها:**

- إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهاراتي التمرير والاستقبال بباطن القدم الداخلي.

- إن البرنامج التدريسي المبني من دون التصور العقلي أدى إلى تحسن غير دال معنويا عند أفراد المجموعة الضابطة.

- هناك تحسن في مهاراتي التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.  
**د\_ الدراسة الرابعة:**

دراسة كريم بوصع بعنوان: **تأثير التدريب البليومترى على القوة العضلية ومهارة التصويب لدى لاعبى كرة القدم أوسط.** شهادة الماستر 2013م، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، القطب الجامعي المسيلة.

**هدف الدراسة:** الكشف عن أثر التدريب البليومترى على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة القدم أوسط.

الكشف عن أثر التدريب البليومترى على القوة الانفجارية لدى لاعبى كرة القدم أوسط.

الكشف عن أثر التدريب البليومترى في مهارة التصويب لدى لاعبى كرة القدم صنف

أواسط.

ـ الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في مرحلة العمرية أواسط.

ـ الكشف عن المدة التي يمكن أن نطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومترى.

**المنهج المتبوع:** المنهج التجاربى لكونه تتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

**عينة الدراسة:** عينة البحث فقد تكونت من 40 لاعبا من لاعبي أواسط فريق اتحاد سيدى عيسى وفاق سيدى عيسى، ثم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين.

**أدوات جمع البيانات:** المصادر والمراجع العربية والأجنبية الاختبارات الرياضية بدنية ومهارية فريق العمل. استماراة استبيان وأخرى لتسجيل البيانات كرات قدم قانونية شريط قياس، ميقاتية، شواخص، كرات طبية.

**أهم الاستنتاجات:** من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريسي العادي ثالث مرات في الأسبوع، ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق ذات دلالة رقمية تشير إلى أن ممارسة البرنامج التدريسي العادي يؤدي إلى تطور في الصفات البدنية ومهارة التصويب.

## 2. التعليق على الدراسات السابقة :

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيبا خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات الستة التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريسي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجربة الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريبا وهو الأسلوب التجاربى الميدانى البحث، بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب في بعض الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي مثل دراسة مساليفي التي اعتمدت على الجانب البدنى للتحسين الأداء المهاوى.

ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفدنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات المهارية الخاصة بكراة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء الوحدات التدريبية على القوة العضلية لتحسين مهاراتي التمرير والاستقبال باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجعة ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى

#### الجانب التطبيقي :

##### 1- الطرق المنهجية المتبعة

**الدراسة الاستطلاعية:** قبل البدء في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية للنادي الرياضي للهواة جبهة التحرير الوطني (FLN) المسيلة لكرة القدم صنف (أقل من 16 سنة) لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدرب وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات

حيث لاحظنا تدني مستوى اللاعبين (عند الناشئين) ويرجع ذلك إلى عدة عوامل منها: نقص اهتمام المدربين في جانب تنمية القوة العضلية وبعض الصفات المهارية عند إعداد الوحدات التدريبية.

و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقدرت بـ (06 لاعبين).

المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية من 19 ديسمبر 2017 إلى غاية 02 جانفي 2018.

- الاختبار القبلي: 19 ديسمبر 2017

- الاختبار البعدي: 02 جانفي 2018

- المنهج المتبعة في الدراسة: استعملنا المنهج التجريبي في بحثنا هذا لملاءمتة هذه الدراسة.

- مجتمع وعينة الدراسة :

تمثلت دراستنا على لاعبي جمعية جهة التحرير الوطني المسيلة صنف أقل من 16 سنة للموسم الرياضي 2017/2018، حيث يتكون المجتمع الأصلي لدراسة من 26 لاعبا تم اختيار منهم 20 لاعبا كعينة للدراسة، كما تم استبعاد 06 اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وتم تعينهم بالطريقة المحسحة القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين:

أ. المجموعة التجريبية: تكونت من 10 لاعبين.

ب. المجموعة الضابطة: و تكونت من 10 لاعبين.

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل قصدي وذلك لأنها تتناسب مع المنهج التجريبي و تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

المجموعة (أ): المجموعة الضابطة تحتوي (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المجموعة (ب): المجموعة التجريبية تحتوي (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

أ. اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

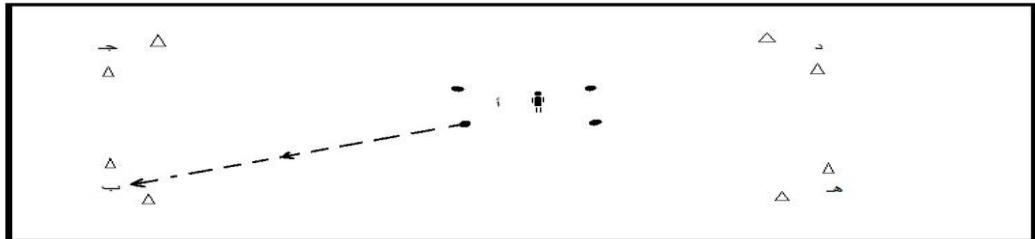
الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

من على بعد 15 متر حول نقطة أتحدد أربعة أهداف (أ، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 70-

100 سم يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ)

وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، 1997، ص322).  
ب. اختبار ترويض الكرة (امتصاص).



#### الشكل رقم (01): اختبار ترويض الكرة (امتصاص)

التنفيذ: بتموضع اللاعب في النقطة A وبتموضع المدرب في النقطة B وتبعد بمسافة 7.02م يقذف المدرب الكرة وعلى اللاعب أن يراقب الكرة بأي جزء من جسمه ما عدا اليدين (5) محاولات لكل لاعب.

التقييم: 02 نقاط لكل محاولة ناجحة.

0 في حالة ضياع الكرة.

الغرض: قياس مهارة الترويض.

ج. اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

اسم الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي، دفع الكرة الطبية 3 كلغ باليدين إلى الأمام.  
الأدوات الازمة: كرة طبية وزنها 3كغ، كرسي، شريط قياس، حزام تثبيت اللاعب على الكرسي.

وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام لكي يمنع الجذع والظهر من الاشتراك في الأداء فمن وضع الجلوس يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.

الإجراءات: يقوم اللاعب بأداء ثالث محاولات لرمي الكرة تحتسب أفضل المحاولات الثلاث، يكون القياس بالمتر وأجزاءه. (قيس ناجي عبد الجبار، وبسطوسي: 1987، ص431-432)

د. اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اسم الاختبار: من وضع الإسناد للذراعين على الأرض ومد الذراعين أقصى عدد مدة 10 ثوان.

الأدوات الالزمة: ساعة توقيت عدد (1).

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الإسناد بالذراعين على الأرض وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين مع ثبيت أمشاط القدمين على الأرض.

الإجراءات: يعطي للمختبر وقت 10 ثوان لأداء الاختبار يسجل للاعب أقصى عدد.

هـ. اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

اسم الاختبار: القفز العريض من الثبات.

الأدوات الالزمة: حفرة عريضة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف البداية وعند إعطائه إشارة بالبدء يقوم المختبر بالقفز العريض.

الإجراءات: كل مختبر يعطي محاولتان للفوز

- يقام أقرب أثر يتركه المختبر.

- يسجل للاعب أحسن محاولة.(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، 1995، ص

(310)

ـ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اسم الاختبار: من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للأمام أقصى مسافة مدة 10 ثوان.

الأدوات الالزمة: مضماري ألعاب القوى، ساعة توقيت عدد(1).

وصف الاختبار: يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماعه إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بثني الركبتين بشكل كامل.

الإجراءات: يعطي للمختبر وقت 10 ثوان لأداء الاختبار يسجل أقصى مسافة للمختبر.

(قيس ناجي عبد الجبار، وبسطاويسي: 1987، ص346)

ـ الشروط العلمية للأداة :

أـ ثبات الأداة: بعد إجراء الاختبارات التجريبية الاستطلاعية لقياس ترويض الكرة، القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين القوة المميزة بالسرعة للرجلين، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي، الانحراف

المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة والجدول التالي يوضح ذلك:

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار-إعادة اختبار) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة.

قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من اللاعبين وبعد 15 أيام من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين وتحت نفس الشروط، ومعالجة النتائج إحصائيا استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (0.755) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية  $N-1$ .

استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في جدول رقم (01) ويتبيّن لنا أن الاختبارات تتميّز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد، وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة ودرجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

جدول رقم (01): يبيّن ثبات الاختبارات

الدلالة	القيمة ( $r$ ) الجدولية	معامل الثبات	مستوى الدلالة	العينة	الاختبارات
يوجد ارتباط معنوي (دال)	0.755	0.944	0.05	6	اختبار دقّة التمرير
		0.888	0.05	6	اختبار ترويض الكرة
		0.994	0.05	6	اختبار القفز 10 ثواني
		0.986	0.05	6	اختبار القوة الانفجارية للذراعين
		0.971	0.05	6	اختبار القفز 10 ثواني
		0.979	0.05	6	اختبار القفز من الثبات
		0.946	0.05	6	اختبار القوة الانفجارية للذراعين

قيمة  $\alpha$  الجدولية: 0.755 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 5

حيث درجة الحرية = عدد العينة الاستطلاعية - 1 = 5 - 1 = 4

قاعدة: إذا كانت  $\alpha$  المحسوبة أكبر من  $\alpha$  الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS 18.

#### بـ صدق الاداء:

ومن أجل التأكيد من صدق الاختبارات، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائهما أخطاء القياس، والذي يقام بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، باعتماد على النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرية 4-1. تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون

جدول رقم (02): يبين صدق الاختبارات

الدلالة	القيمة $(r)$ الجدولية	معامل الصدق	مستوى الدلالة	العينة	الاختبارات
يوجد ارتباط معنوي (دال)	0.755	0.971	0.05	6	اختبار دقة التمرير
		0.942	0.05	6	اختبار ترويض الكرة
		0.997	0.05	6	اختبار القفز 10 ثواني
		0.992	0.05	6	اختبار القوة الانفجارية للذراعين
		0.985	0.05	6	اختبار القفز 10 ثواني
		0.989	0.05	6	اختبار القفز من الثبات

ـ اجراءات التطبيق الميداني:

قام الباحث بالإجراءات الميدانية التالية:

ـ الاختبارات القبلية لعينة البحث:

-بعد إكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات، قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 09-01-2018. في يوم الثلاثاء على الساعة الواحدة مساءاً. وقد أجريت جميع الاختبارات على أرضية المركب الرياضي (COMPLEXE) لحي 108 مسكن بالمسيلة.

-وهيأت مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد، وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددتها والتأكد من استيعاب اللاعبين لشروط الاختبارات.

-وبعد ذلك أطّلع أفراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من أجل حثهم على تحسين أدائهم، وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة.

ـ الوحدات التدريبية المقترحة:

تم البدء فعلياً في الوحدات التدريبية المقترحة بتاريخ 12-01-2018.

- واستمرت هذه الوحدات على مدى 10 حصص وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، في أيام (الثلاثاء، الجمعة).

ـ الوحدات التدريبية:

- اعتمد الباحث على الوحدات التدريبية التي أعدها مدرب الفريق.

- ولابد من الإشارة إلى أن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج ا، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التدريبية في وحدات التدريب، فإن كلا المجموعتين كانت تتدرّب سوية.

- علماً أن عدد الوحدات التدريبية هي (10) وحدات تدريبية موزعة على (القوة العضلية، التمرير، ترويض الكرة)

وأن زمن الوحدة التدريبية (من 70 إلى 110) دقيقة مقسمة كالتالي:

أ-القسم الاعدادي: (15) دقيقة (الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل)

ب-القسم الرئيسي: (45) دقيقة

ج-القسم الختامي:(10) دقة (الهندسة والاسترخاء والمناقشة)

وقد اشتملت الوحدات التدريبية على:

١\_ تمارين لتعليم وتحسين مهارة التمرير.

٢\_ تمارين لتعليم وتحسين مهارة الاستقبال(الترويض). ٣\_ تمارين لتنمية القوة العضلية.

. الاختبارات البعدية:

-بعد إكمال الوحدات التدريبية، أجريت الاختبارات البعدية، وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

-أجري الاختبار البعدي للاختبارات للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 31-03-2018. من يوم الخميس وفي الساعة الخامسة عصرا.

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 18 استخدم فيه:

❖ المتوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري

❖  $T$  العينتين مرتبطتين

❖  $T$  العينتين غير مرتبطتين

❖ معامل الارتباط

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أ\_ تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم (01) يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	دالة	المجدولة	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
إحصائيات	0.05	1.833	4.025		1.03	1.80	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
					0.67	3.30		

من خلال نتائج الجدول رقم(03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1.5 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة

الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(03) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 4.025 في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

بـ تحليل وتفسير نتائج اختبار ترويض الكرارة في الاختبار البعدي للمجموعتين: جدول رقم(02): يوضح النتائج البعدية لاختبار ترويض الكرارة لكلا المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	الدالة المجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة
دالة إحصائية	0.05	1.833	6.228	1.70	3	المجموعة الضابطة
				2.66	8	المجموعة التجريبية

من خلال نتائج هذا الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 5 نقاط كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(02) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (6.228) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جـ تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي الكرارة الطبية) في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم(03): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين لكلا المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	الدالة المجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة
دالة إحصائية	0.05	1.833	7.343	0.50	1.73	المجموعة الضابطة
				0.60	3.69	المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1.96 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية

أكثُر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (03) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 7.343 في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار البعدى للمجموعتين: جدول (04): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكلا المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت المجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة
دالة إحصائية	0.05	1.833	13.119	1.95	5.60	المجموعة الضابطة
				1.98	11.20	المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 5.6 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (04) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 13.119 في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.833 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار البعدى للمجموعتين: جدول رقم (05): يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت المجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة
دالة إحصائية	0.05	1.833	9.739	0.95	16.22	المجموعة الضابطة
				1.49	20.42	المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 4.2 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في

الجدول رقم(05) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (9.739) في اختبار "ت" إستودنست وهي أكبر من قيمة "الجدولية المقدرة بـ 1" وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

و تحليل وتفسير نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين في الاختبار البعدى للمجموعتين: جدول رقم(06) : يوضح النتائج البعدية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين لكلا المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	ت المجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة
دالة إحصائية	0.05	1.833	4.345	0.37	1.49	المجموعة الضابطة
				0.28	2.05	المجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 0.56 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(06) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.345) في اختبار "ت" إستودنست وهي أكبر من قيمة "الجدولية المقدرة بـ 1" وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 3- الاستنتاجات والاقتراحات:

#### أ\_ الاستنتاجات:

انطلاقا من موضوع الدراسة المتمثل في تطوير صفة القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

اعتمادا على وحدات تدريبية مقترحة وتطبيق عدة طرق للتدريب والقيام بالشروط الازمة للاختبارات ومن خلال النتائج المتحصل عليها سابقا يمكننا استخلاص النتائج العامة للبحث وهي كالتالي:

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية تعزى لأثر برنامج تدريبي لصالح القياسات البعدية.

استخدام وحدات تدريبية لأكثر من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع يعطي تحسن إيجابي للاعب كرة القدم.

هناك تحسن في مهاراتي التمرين والاستقبال عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

هناك تطور في تنمية القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

**ب\_ الاقتراحات:**

من خلال النتائج المتحصل إليها من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية اقترحنا ما يلي :

استخدام وحدات تدريبية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة العضلية وبعض الصفات المهارية.

ضرورة استخدام الأساليب المختلفة والحديثة لتدريبات القوة والمهارة.

ضرورة إتباع مدرب كرة القدم لكافة المراحل السنوية عند تخطيط وحدات تدريبية.

يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية من أجل تدريب الأصغر لحمايتهم من الإصابات.

التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام طريقة التدريب التي تطور من الجانبين في آن واحد.

إجراء دراسات أخرى مشابهة لمراحل عمرية أخرى.

**4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.**

(عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب

الجماعية "نظريات تطبيقات"، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 1997)

(مهند حسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط1، الأردن، 2005)

(حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997)

(جبران مسعود، الرائد المدرسي، معجم أبجدي مصور للمبتدئين عربي- عربي، دار العلم، ط1، بيروت، لبنان، 2007)

(قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)

- (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين ،اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية – الاعداد البدني – طرق القياس ،دار الفكر العربي ،مصر ،1996)
- معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي .
- (مراد صحراوي وآخرون ،تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عبد لاعبي كرة القدم صنف اواسط ،الابداع الرياضي، 428، 02، 2014، ص428)
- **Bernard Turpin : préparation et entraînement du foot balleur, édition amphore, paris, 1990.**