

اقترح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة واثرها على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

Propose training units based on the integrated training with ball method to develop the dribbling skill for football players (U13).

سالم العياشي

جامعة محمد بوضياف (الجزائر)

Layachi.salem@univ-msila.dz

سعد سديرة

جامعة محمد بوضياف (الجزائر)

Saad.sedira@univ-msila.dz

لعديدي عبد الرحيم

جامعة محمد بوضياف (الجزائر)

Abderrahim.laidi@univ-msila.dz

ملخص:	معلومات المقال
هدفت الدراسة الى التعرف على اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المدمج بالكرة على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، و التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مستوى مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية، و استخدمنا لذلك المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة و هذا ملابته لموضوع البحث، و تمثل عينة البحث فتكونت من 10 لاعب، و قد تم الاعتماد على اختبار المراوغة كأداة رئيسية للدراسة، و بعد القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات بهدف التحقق من صحة الفرضيات، أظهرت النتائج أنه توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.	تاريخ الارسال: 2022/11/14 تاريخ القبول: 2023/01/23
	الكلمات المفتاحية: ✓ التدريب الرياضي. ✓ التدريب المدمج. ✓ مهارة المراوغة.
Abstract : <i>The study aimed to identify the impact of proposed training modules in the integrated ball training method on the development of the dribbling skill of footballers U13, And to identify the statistical differences between pre and post testing in the level of dribbling skill of the experimental group, And we used that experimental approach in the one-set style and this is to fit it into the research topic, The search sample is made up of 10 players, and the dribble test has been relied on as the main tool of study. The results showed that there are statistical differences between the results of the pre and post test of the experimental group in dribbling skill. The study recommended increased attention to the young category and the provision of the necessary pedagogical means to ensure that the training process is well conducted.</i>	Article info Received 14/11/2022 Accepted 23/01/2023 Keywords: ✓ Sports training. ✓ Integrated training. ✓ Dribbling skill.

أن الزيادة الغير منتظمة للأحمال تعرض اللاعب لخطر الإصابة.

(نوي العربي, 2022, ص23).

لقد عرفت كرة القدم تطورا مذهلا خلال المواسم الأخيرة و هذا ما يتضح جليا في البطولات الأوروبية و التظاهرات العالمية, حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و وسائل الاعلام أهمية كبيرة, حيث تزامن هذا التطور مع ظهور العديد من الطرق و الاساليب التدريبية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم التي تطور نواحي عديدة و متنوعة (البدنية, الفنية, الخططية, النفسية) للاعب بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية, و هذا ما يسعى اليه اخصائيو كرة القدم بالاعتماد على تمارين و برامج تدريبية تعتمد في جوهرها على التدريب المبني على المبادئ و الاسس العلمية, بهدف اكتساب الفريق الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعب.

ان من أهم المتطلبات التي يجب تنميتها و تطويرها لدى لاعب كرة القدم خاصة لدى الفئات الشبانية و التي نحن بصدد دراستها نجد مهارة المراوغة, حيث جاءت دراسات مسيلتي لخضر 2014 و عطا الله خير الدين 2016 و دراسة مساسط خالد 2016 في نفس الصياغ و كانت كلها تحت نفس العنوان (اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة السرعة و اثرها على اداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم), حيث أعطت أهمية كبيرة لعنصر المراوغة و اعتبرتها من المتطلبات و الخصائص الرئيسية للاعب كرة القدم الحديثة, حيث تعتبر المراوغة من المهارات الاساسية التي وجب على لاعب كرة القدم اتقانها, حيث يرتبط أدائها ببعض الصفات البدنية, و هذا ما اشار اليه عياش الديلي حين قال: "ان اتقان اللاعب لمهارة المراوغة يعتمد في الاساس على السرعة من خلال: السرعة في الجري بالكرة و التحرك في مختلف الاتجاهات و سرعة ادائه لمختلف الحركات", و من هذا كله يتضح جليا دور عملية التخطيط في

1- مقدمة واشكالية الدراسة : كرة القدم هي إحدى الرياضات الجماعية التي تثير الاهتمام الأكبر في المجتمع العلمي , مع وجود العديد من المجالات الموضوعية التي تبحث فيها, تتطور هذه الرياضة في جميع انحاء العالم يوما بعد يوم , ولعل اهم الاسباب التي تؤدي الى ذلك اتخاذ العاملين في حقلها الاسلوب العلمي طريقا لهم سواء كان ذلك في مجال التدريب او الادارة او اي مجال اخر يتصل بالعمل على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق , وخير دليل على ذلك هو ما نشاهده وبعد كل دورة من دورات مسابقات كرة القدم (الدولية , القارية) وعلى كل المستويات من تجديد وابداع في اساليب اللعب وطرقه.

(شريف خلادي عبد الرحيم, 2022,

ص11).

و يعتبر التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات و الأداء الجيد و المتطور و السريع الذي تسعى إليه كل فرق العالم محاولتا منها في إحراز أفضل النتائج و المستوى. (مفتي إبراهيم حماد , 1997 , ص 8), كما يكمل مفتي إبراهيم في هذا الصدد: أن التدريب الرياضي يرتكز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني, ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيس ي, وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية. (شلفوم عبد الرحمان, نوبري بوبكر, 2021, ص107).

إن آثار التدريب على الأداء معقدة وتشكل واحدة من قضايا التدريب الرئيسية, حيث أن قدرة اللاعب على الأداء في مستوى عالي هي نتيجة لعملية طويلة من التكيف مع التدريب, ومنه كلما ارتفع مستوى الممارسة, كلما كان على الرياضي أن يتحمل أحمال تدريبية عالية الشدة, تظهر بشكل خاص من خلال مضاعفة عدد الحصص التدريبية, دون أن ننسى كذلك

- توجد فروق دالة إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة و مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

3-1 أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة أهميتها من خلال نية الباحث الكشف عن اثر الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعب كرة القدم، و تطوير سرعة اداء اللاعب لمهارة (مراوغة) حيث تعد احد متطلبات الرئيسية في كرة القدم الحديثة، و يؤمل ان تقدم هذه الدراسة اضافة علمية و عملية تساعد الباحثين في المجالين الاكاديمي و التدريبي، و تستمد الدراسة اهميتها كذلك من خلال تسليط الضوء على اهمية كل من الجانبين المهاري بالنسبة للاعبين كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، حيث تحث على تدارك الموقف قبل تفاقمه من خلال التركيز على تنمية و تطوير و الرفع من مستوى الجانب المهاري بشكل متكامل و متوازن للاعبين الفئات الشبانية و اقتراح تمارين تدريبية تخدم ذلك الغرض.

- كما تستمد الدراسة قيمتها ايضا من خلال تناولها موضوع التدريب المدمج كأحد المفاهيم الحديثة في مجال التدريب الرياضي و خاصة في رياضة كرة القدم و متطلباتها الحديثة، حيث تفرض على المدرب ضرورة تغيير طرقهم التقليدية و تبني اساليب و مفاهيم و طرق تدريبية جديدة، حتى يستطيع مواكبة التطور الحضاري السريع الذي تشهده لعبة كرة القدم في العصر الحالي.

4-1 أهداف الدراسة: ان تدريب رياضي ذو المستوى العالي يرتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة و عامل الدوام و الاستمرارية و الوصول الى القمة صعب و البقاء فيها اصعب، لذا قمنا في بحثنا هذا بتقديم الأهداف التي نرجو ان يكون لها صدى في الساحة الميدانية و نذكر منها:

- معرفة الدلالة الاحصائية للفروق في مهارة المراوغة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

- معرفة المستوى البدني و المهاري للاعبين كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

وضع و بناء وحدات و برامج تهدف الى تنمية الجانب المهاري (المراوغة) للاعب كرة القدم (فئة اقل من 13 سنة) بشكل متوازن و متكامل مع الجوانب الاخرى، من خلال دمج كل من جوانب الاعداد في الحصة التدريبية، و هذا ما قاله أمر الله البساطي " أن الحالة التدريبية للاعب مرتبطة بدرجة تطور مكوناتها حيث كلما ارتفع مستوى نموها كلما تحسن مستوى الأداء الحركي الرياضي ، و هذا بمراعاة التنسيق بين درجة تنمية هذه المكونات وفقا لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب البدنية ، الفنية و الخططية و النفسية." (أمرالله البساطي، 1998، ص 18).

و لقد لاحظنا من خلال زيارته و ملاحظته لأغلب الحصص التدريبية في مختلف الفرق التي زارها، أن معظم المدربين في هذه الفئة يفصلون بين العمل البدني و المهاري خلال التدريبات و يولون الجانب البدني أهمية كبيرة على حساب الجانب المهاري حتى انهم كادوا يهملونه و ينسونه تماما، من هذا الأمر الذي لاحظته الباحث و من خلال ما سبق ذكره أن دمج و تطوير المهاري خلال عملية التدريب أمر هام، حيث يساعد ذلك في تطوير و تنمية المستوى المهاري للاعب ارتأى الطالب الباحث الى : اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة و أثرها على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، و عليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل للوحدات التدريبية المقترحة و القائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة اثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة ؟.

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مهارة المراوغة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية؟.

2-1- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : للوحدات التدريبية المقترحة و القائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة اثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1-6- الدراسات السابقة والمساهمة :

الدراسة الأولى: دراسة مسيلتي لخضر 2014 (مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة) بجامعة الجزائر ثلاثة 2014 و التي جاءت تحت عنوان : **توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة،** حيث تهدف الى تصميم برنامج تدريبي لتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة و معرفة مدى تأثيره على تنمية و تطوير القوة و السرعة و المهارات الاساسية في كرة القدم، معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) و الاختبارات البدنية و المهارية بالإضافة الى استمارة استبائية على عينة شملت لاعبي فريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي فئة اقل من 20 سنة، حيث اظهرت الدراسة ان للبرنامج التدريبي لتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة يؤثر ايجابيا على تنمية و تطوير القوة و السرعة و المهارات الاساسية في كرة القدم ، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينتين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية في اختبارات القوة و السرعة، و قد أوصت الدراسة بضرورة استخدام البرامج التدريبية المقترح لتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم لكل الفئات و لكلا الجنسين، و زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية و عدم اهمالها حتى بعد اتقانها و خاصة في تدريب الناشئين.

الدراسة الثانية: دراسة عطا الله خير الدين 2016 (مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة 2016 و التي جاءت تحت عنوان : **اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة،** حيث تهدف الى تطوير مستوى اللاعب من ناحية مهارية خصوصا في هذه المرحلة، و اعطاء بعض التمارين و الألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) و كل من اختبار المراوغة و اختبار

- معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة و القائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة اثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

- تنمية و تحسين الجانب المهاري للاعبي كرة القدم لفئة اقل من 13 سنة.

1-5- الكلمات الدالة في الدراسة :

التدريب الرياضي: مجموعة الاجراءات التي تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية.
(محمد حسن علاوي، 1990، ص35).

الأسلوب المدمج: عبارة عن دمج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين.

(حكيم غلاب، 2017، ص34).

كرة القدم: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

(شلفوم عبد الرحمان، نوبري بوبكر، 2021، ص109).

المهارة: عرفها احمد خاطر و اخرون بانها: جوهر الاداء الذي يتميز بالإنجاز الكبير من العمل مع بذل مقدار كبير من الجهد البسيط. (مروش ابراهيم، 2014، ص35).

المراوغة: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم و الانتقال الى نقطة اخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما اداء في ينخدع له اللاعب الخصم.

(زهران السيد، 2008، ص198).

المراهقة: أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ و النضج، وأنها تقع بالتقريب فيما بين 9 سنوات إلى 19 سنة، وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة. (غلاب حكيم و اخرون، 2022، ص71).

الفئة العمرية اقل من 13 سنة: تعرف كذلك بمرحلة المراهقة الأولى و فيها يتضائل سلوك الطفل، و تبدأ المظاهر الجسمية و الفسيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور. (حامد عبد السلام، 1986، ص297).

الاختبارات البدنية و المهارية، و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بتطوير صفات السرعة والتوازن و مهارات الاساسية (مراوغة) للاعبي كرة القدم خاصة الفئات الصغرى، و ادماج تمارين و برامج ممزوجة بين الصفات البدنية (سرعة و توازن) مع المهارات الاساسية (مراوغة)، بالإضافة الى استعمال طرق و مبادئ التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية و المهارية ، و ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب و البيئة الملائمة لتحضير اللاعبين.

2- الجانب التطبيقي:

2-2- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث يذكر ناجي قيس و بسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.

(قيس ناجي عبد الحبار، بسطويسي أحمد، 1987، ص 95).

- حيث تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 03 لاعبين من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم، و تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.

- كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 و تم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأربعة أيام وكان ذلك يوم السبت 04 جانفي 2020، و كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص و تجانس العينة و إجراء المقابلة و الملاحظات و أخذ الموافقة حول إجراء الدراسة و كذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات والصدق والموضوعية).

- و أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:

- الحصول على الموافقة من قبل المدرب و رئيس النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق.

- ضبط اشكالية و تساؤلات و فرضيات البحث.

اكراموف على عينة تتمثل في 20 لاعب (10 ضابطة - 10 تجريبية)، حيث اظهرت الدراسة ان البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات تدريبية أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار بعدي في تنمية السرعة على اداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة ضرورة التركيز على ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين، و اعطاء اهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة و ادراك أهمية ممارسة نشاط بدني و رياضي في مرحلة المراهقة، بالإضافة الى ادخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية الموائمة للتطور الرياضي.

الدراسة الثالثة: دراسة مساسط خالد 2016 (مذكرة لنيل شهادة الماستر أكاديمي) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة 2016، و التي جاءت تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، حيث تهدف الى اعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة و التوازن و أثره على تطوير مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم، ومعرفة دلالة الفروق الاحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية، بالإضافة الى الكشف عن دور السرعة الممزوجة بالتوازن في تنمية مهارة المراوغة لدى اصاغر كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية) و اختبار 30 متر جري و اختبار فليشملن للتوازن بالإضافة الى اختبار المراوغة لفاندرهوف على عينة تتمثل في 24 لاعب (12 مجموعة شاهدة - 12 مجموعة تجريبية) فئة الاصاغر من نادي الرياضي عين قشرة سكيكدة)، حيث اظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية و المهارية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في جميع

- و في دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 10 تم اختيارهم بطريقة قصديه من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

2-5-1 -تجانس عينة الدراسة: من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين.

-الجدول 01: (يبين تجانس افراد عينة الدراسة من حيث

متغيرات الطول، العمر، الوزن).

الوسائل الاحصائية		(F) قيمة ليفانسن	(F) دلالة ليفانسن	الدلالة
المتغيرات	العمر	1.800	0.209	لا توجد
	الطول	0.196	0.667	
	الوزن	0.033	0.860	
	مستوى الثقة: 95%		عدد العينة: 10	

-من خلال الجدول تبين أن قيمة (F) ليفانسن لكل من متغيرات (العمر- الطول- الوزن) كانت (1.80- 0.196- 0.033) على التوالي، بينما كانت قيمة دلالة (F) ليفانسن للمتغيرات (0.209- 0.667- 0.860) على التوالي و بالنظر الى قيمة دلالة (F) فهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 و عليه يمكن القول أن العينة متجانسة من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن،

2-6- أذوات جمع البيانات والمعلومات: لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات الكافية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية:

2-6-1 -أذوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها أداة الاختبار و الذي تتمثل في اختبار السرعة الانتقالية بالكرة الذي طبق على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة و التي تخضع لها المجموعة التجريبية فقط.

2-6-2 -تعريف الاختبار: يعرف الاختبار بأنه : مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. (Ary.D, 1996, p233).

-ضبط مجتمع و عينة الدراسة (لأعبي فئة اقل من 13 سنة) و تحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.

-ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة قصدية مع موضوع دراستنا.

-ضبط المجال الزمني الخاصة بدراستنا الميدانية حيث:

2-2-1 -الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 على الساعة 11 صباحا .

2-2-2 -الخطوة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية: تم تقسيم الوحدات التدريبية على 11 حصة تدريبية، و يتم التطبيق بمعدل حصة الى حصتين في الأسبوع، و بالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 2 مساء و الجمعة على الساعة 10 صباحا، و قد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم الثلاثاء 21 جانفي 2020.

2-2-3 -الاختبار البعدي : تم إجراء الاختبارات البعدي يوم الجمعة 13 مارس 2020 على الساعة 11 صباحا.

2-3 -المنهج المتبع في الدراسة: المنهج يعرف بأنه: هو مجموعة من القواعد و الانظمة العانة التي يتم وضعها من اجل الوصول الى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الانسانية.

(Anderson, 1974, p327).

- و المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج التجريبي و هذا لتلائمه مع موضوع الدراسة، حيث يعرفه برو محمد على أنه: هو منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها، و هذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس. (برو محمد، 2014، ص52).

2-4 -مجتمع الدراسة: يعرف بأنه: المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. (عصام حسن الدليمي، علي صالح، 2014، ص74).

-و في دراستنا هو : جميع اللاعبين فئة اقل من 13 سنة المنخرطين في الفرق الموجودة داخل أقليم مدينة المسيلة، بلدية مسيلة.

2-5 -عينة الدراسة : تعرف العينة على أنها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة و ذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (محمد عبد الفتاح الصبري، 2009، ص186).

للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص192).

2-3-6-3- الموضوعية: يقصد بها توفر القدر الكافي من الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث على البحث المتمثل في الراي او الحكم في عملية اعداد و تصحيح الاختبار، و هذا يتطلب تعليمات محددة للاختبار المراد استعماله و طريقة محددة لتصحيحه و مفتاح للإجابات، و من جهة أخرى يجب ان تكون وحدات الاختبار مفهومة و مصاغة بأسلوب واضح و سلس لا مجال فيه لتأويل المفحوص. (برو محمد، 2014، ص119)، كما تعرف كذلك بأنها: الميزة الأساسية للمنهج التجريبي، اذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها، و المقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة و دقة و مهارة عالية. (برو محمد، 2014، ص72).

و قد قمنا في دراستنا باتباع كل الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث و هذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها.
- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في الاختبار (اختبار المراوغة) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها و بكل امان و دقة.

- الجدول 02 : (يبين النتائج الخاصة بثبات وصدق اختبار

المراوغة).

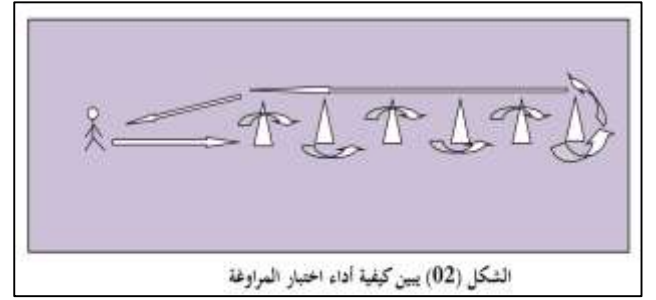
الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار المراوغة	03	02	0,998	0,998

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة معامل صدق و ثبات اختبار مهارة المراوغة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت (0.998 – 0.998) على التوالي، و بالنظر لهذه القيم فهي مرتفعة و قريبة من (1) و بالتالي فان معامل الارتباط قوي اي ان الاختبار يتميز بدرجات صدق و ثبات عالية.

2-7-2- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

2-1-7-2- تصميم الدراسة:

2-1-1-7-2- اختبارات الدراسة : قام الباحث بجمع مجموعة من المهارية التي لها علاقة بموضوع الدراسة و بالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، و هذا بعد الاطلاع على مجموعة من



2-1-2-6-2- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

الاختبار الأول: اختيار مهارة المراوغة.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

- اجراءات الأداء: يقف اللاعب و معه الكرة عند خط النهاية و على بعد 5 امتار توجد 6 اقماع و المسافة بين كل قمع و الآخر 1 متر.

- عند الصافرة يقوم المختبر بالجري بالكرة مسافة 5 أمتار، و بمجرد وصوله للأقماع يقوم بتجاوزها و المرور بينها مستخدما أجزاء القدم المختلفة، مع ضرورة السيطرة على الكرة دون و بمجرد تجاوزه للقمع الاخير يقوم بالجري بالكرة بأقصى سرعة و العودة لخط النهاية (نفسه خط البداية).

- تحتسب درجة اللاعب بالثواني و الأجزاء من الثانية.

- اللاعب الذي يسقط أحد الاقماع تضاف له ثانيتين.

(عطا الله خير الدين، 2016، ص47-48).

الشكل 01: يبين كيفية أداء اختبار المراوغة.

2-3-6-2- الخصائص السيكمومترية للأداة الدراسة: يعرفها مقدم عبد الحفيظ "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين.

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص52).

2-1-3-6-2- ثبات الاختبار: يعني كذلك اتساق درجات الاختبار و دقة نتائجه و تحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الافراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن .

(Anastasi, 1988, p116-117).

2-3-6-2- الصدق : يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا

المشكلة وخصائصها وهدف البحث و قد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب و الوسائل الإحصائية التالية:
- برنامج SPSS نسخة 20.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T test لعينتين مستقلتين و لعينتين مترابطتين.
- معامل الارتباط بيرسون.

8-2- خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

8-2-1- الدراسة النظرية: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر أكتوبر و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

8-2-2- الدراسة التطبيقية: بدأت من منتصف شهر نوفمبر إلى مارس، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

8-2-2-1- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي أصاغر فريق أولمبي المسيلة وبالتحديد فئة اقل من 13 سنة و كان عددهم 10 لاعبين الذين ينشطون في رابطة ولاية مسيلة لكرة القدم.

8-2-2-2- المجال المكاني: جرى تطبيق الدراسة (التمارين و الاختبارات) بالملاعب الواقع وسط عمارات 1000 مسكن (كوزينة) بمدينة المسيلة.

8-2-2-3- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من بداية أكتوبر إلى غاية مارس حيث خصص حوالي شهرين ونصف إلى ثلاث أشهر مخصصة للملاحظات الميدانية عن طريق الحضور للحصص التدريبية لفريق أولمبي المسيلة ببحثنا وكذلك حضور العديد من المقابلات الرسمية، وشهرين من الدراسة النظرية، حيث قمنا بتدوين العديد من الملاحظات التي تخدم موضوع بحثنا كما قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المدمج لتنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، ثم قمنا جمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

8-2-3- التجربة الاستطلاعية: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 3 لاعبين من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم، و تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.

الكتب و المراجع و المذكرات و المقالات العلمية التي لها علاقة بموضوع و متغيرات دراستنا سواء المتغير المستقل (اقتراح وحدات تدريبية بطريقة التدريب المدمج بالكرة) أو المتغير التابع (مهارة المراوغة).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات و عرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين و المتخصصين في مجال التدريب الرياضي و هذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها و مساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها و نطبقها في دراستنا و التي تتلاءم مع طبيعة الموضوع و مع عينة الدراسة و التي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار اختبار المراوغة لقياس مهارة المراوغة و الاعتماد عليهما كأداة للدراسة.

2-1-7-2- الوحدات التدريبية المقترحة: قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص و القدرات الخاصة بلاعب كرة القدم أصاغر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية و الدراسات و الأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم صياغة و تشكيل هذه الوحدات المقترحة بطريقة التدريب المدمج حيث شملت الدراسة على 11 حصة او وحدة تدريبية بمعدل حصة الى حصتين في الاسبوع الواحد.

2-1-7-2-1- خطوات إعداد الوحدات التدريبية: تم إعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في التحضير البدني و العملية التدريبية للاعب كرة القدم اصاغر، و كذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم، و كذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين و خبراء و مختصين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء و تشكيل هذا الوحدات التدريبية، وقد سمحت لنا هذه الدراسات بالتعرف على مختلف المعوقات التي تعاني منها هذه الفئة،

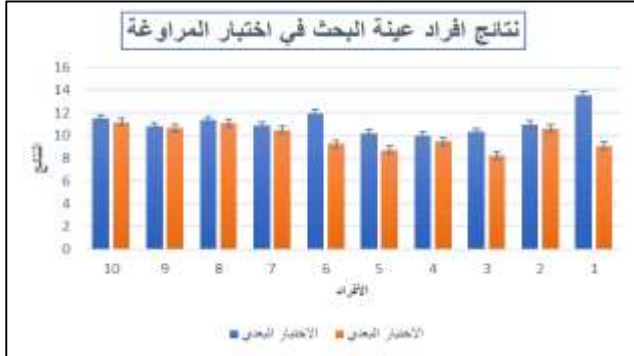
2-7-2- المعالجة الإحصائية: تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع

اقترح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة و أثرها على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة

-الجدول 04: (يبين النتائج القبلية مع البعدي للعيينة الدراسة في اختبار المراوغة).

المجموعة	الاداة	الاختبار	(T) المحسوبة	دلالة (T) الفرق	توجد فروق
التجريبية	اختبار المراوغة	القبلي البعدي	4.360	0.001	توجد فروق
العيينة: 10	مستوى الدلالة: 0.05	درجة الحرية: 09			

الشكل 02: يبين رسم بياني لنتائج افراد عينة في اختبار المراوغة.



- من خلال الجدول تبين ان افراد عينة الدراسة حققت في القياسين القبلي و البعدي لاختبار المراوغة قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4,360) عند درجة الحرية (09) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0.05, و بالنظر الى قيمة دلالة (ت) للاختبار فهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, و يعزو الباحث اسباب ظهور هذه النتائج الى تأثير الايجابي للوحدات التدريبية المطبق باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة, و تتفق هذه النتائج مع اغلبيه نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة مسيلتي لخضر 2014, حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في مهارة المراوغة, كما أكدت دراسة دراسة مساسط خالد 2016, وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية, كما أشار Alexandre dellal : أن التدريب المدمج عبارة بالكرة يسمح باكتساب صفات بدنية و قدرات مهارية للاعبين.

-و من خلال هذا كله يمكن القول ان نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة مسيلتي لخضة (2014) و دراسة مساسط خالد (2016), و عليه يمكن القول أن الفرضية الاولى و التي تنص على انه : توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و

-كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الثلاثاء 31 ديسمبر و تم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأربعة أيام وكان ذلك يوم السبت 04 جانفي, وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص و تجانس العينة و اجراء المقابلة و الملاحظات و أخذ الموافقة حول اجراء الدراسة و كذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات والصدق والموضوعية).

2-4-8-4 التجربة الميدانية: وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم و ضبط الشروط و الظروف المحيطة ببحثه, و هذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة و تحديد العوامل المؤثرة فيها.

-فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

2-4-8-1 الاختبار القبلي: و هو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية و الضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص 307).

- تم إجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث يوم الثلاثاء 31ديسمبر على الساعة 11صباحا.

- قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها, وقد تم إجراء كل من اختبار المراوغة بالملعب الواقع وسط عمارات 1000 مسكن (كوزينة) بمدينة المسيلة.

2-4-8-2 الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية: تم تقسيم الوحدات التدريبية على 11 حصة تدريبية, زمن كل وحدة تدريبية كان 45 دقيقة, و يتم التطبيق بمعدل حصة الى حصتين في الأسبوع, و بالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 2 مساء و الجمعة على الساعة 10 صباحا, و قد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم الثلاثاء 21جانفي.

2-4-8-3 الاختبار البعدي: هو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية و الضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص 307).

- تم إجراء الاختبارات البعدي على افراد عينة البحث يوم الجمعة 13 مارس على الساعة 11 صباحا.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 - عرض وقراءة و تحليل ومناقشة نتائج اختبار صحة الفرضية الاولى :

البعدية الخاصة بمهارة المراوغة لدى افراد عينة الدراسة، قد تحققت .

2-3 - عرض وقراءة و تحليل و مناقشة نتائج اختبار صحة الفرضية العامة :

الجدول 06 : (يبين اختبار كوهين لقياس حجم الأثر (effect size) الذي أحدثته الوحدات التدريبية على افراد العينة).

المجموعة	الأداة	الاختبار	(T) دلالة (T) المحسوبة	لحجم الأثر
التجريبية	اختبار المراوغة	القبلي البعدي	4.360	0.001
العينة: 10	مستوى الدلالة: 0.05	درجة الحرية: 09		

- من خلال الجدول تبين ان افراد عينة الدراسة حققت في القياسين القبلي و البعدي للاختبار الخاص بمهارة المراوغة قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4,360) عند درجة الحرية (09) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0,05, و بلغت قيمة اختبار كوهين الخاص باختبار مهارة المراوغة (1,379) عند مستوى الدلالة 0,05 و هو قيم كبيرة لانها اكبر من المعامل (0,8) أي ذات تأثير كبير (large effect), و هذا يعني ان الوحدات التدريبية كان لها اثر كبير في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, و يعزو الباحث الاسباب وراء ظهور هذه النتائج الجيدة الى التأثير الايجابي الذي أحدثته الوحدات المقترحة المبنية وفق اسس علمية باستخدام تمارينات خاصة, و تتفق دراستنا مع دراسة كل من مسيلتي لخضر (2014), و دراسة عطا الله خير الدين (2016), في ان البرنامج التدريبي المقترح أثرت بشكل ايجابي و كبير في المتغيرات المدروسة في البحث (مهارة المراوغة), حيث يقول Alexandre dellal : أن الشئ المهم في التدريب المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين مهارية تدخل فيها الكرة, و كذلك بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة بإدماج الكرة في جوانب الاعداد مما يسمح باكتساب قدرات بدنية و تقنية و تكتيكية للاعب, كما يؤكد جون لوك كايلا و ريبي لاکورم (2007): أن الهدف من كل تدريب هو تحضير الرياضيين جيدا للمنافسة و ذلك من خلال تطوير مختلف قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية و استعدادته النفسية. و من خلال هذا كله يمكن القول ان نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة مسيلتي لخضر (2014), و دراسة عطا الله خير الدين (2016), و عليه يمكن القول ان الفرضية العامة و التي تنص

على انه : للوحدات التدريبية المقترح و القائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة أثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, قد تحققت .

- الاستنتاج العام :

- للوحدات التدريبية المقترحة و القائمة على طريقة التدريب المدمج بالكرة أثر على تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

- توجد فروق احصائية في مهارة المراوغة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لدى افراد عينة الدراسة.

- الاقتراحات:

- توفير الوسائل و الامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية و ضمان السيورة الجيدة لها.

- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف الصفات و القدرات لدى اللاعبين و التي تبدو ضعيفة جدا و هذا تقريبا لانعدام العمل عليها في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.

- اقتراح منافسات و دورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الخاصة بهذه الفئة, و بالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظرائهم في النوادي الاخرى و بالتالي التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس و يطور قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية.

- ضرورة زيادة الاهتمام بعملية التقييم و التقويم و جعلها جزءا لا يتجزأ من العملية التدريبية (من خلال بتطبيق و زيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية و المهارية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي).

- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

6- المراجع المعتمدة في الدراسة:

1-6- المراجع العربية:

- أمر الله أحمد البساطي (1998) : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.

- برو محمد (2014) : الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية، د.ط، الأمل للطباعة و النشر، تيزي وزو، الجزائر.
- زهران السيد (2008) : المهارات الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر، الاسكندرية، مصر. (حامد عبد السلام، 1986، ص297).
- صالح بن حمد العساف (1995) : سلسلة البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان للطباعة و النشر، الرياض، السعودية.
- عصام حسن الدليبي و عبد الرحيم صالح (2014) : البحث العلمي أسسه و مناهجه، ط1، دار رضوان للنشر و التوزيع، عمان الأردن.
- فيصل رشيد عياش الدليبي و لحرر عبد الحق (1997) : كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بمستغانم، مستغانم، الجزائر.
- قيس ناجي عبد الحبار، بسطويسي أحمد (1987) : الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، د.ط، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- محمد صبحي حسانين (1995) : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط3، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر.
- مفتي ابراهيم حماد (1994) : الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، د.ط، القاهرة، مصر.
- مقدم عبد الحفيظ (1993) : الاحصاء و القياس النفسي التربوي، د.ط، الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية، الجزائر.
- حكيم غلاب (2017) : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحضير المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأشبال، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- عثمانة ياسين (2019) : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- عطا الله خير الدين (2016) : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- مروش ابراهيم (2014) : أثر برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- مساسط خالد (2016) : أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- مسيلتي لخضر (2014) : توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
- نواري جمال الدين (2018) : لطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- شريف خلادي عبد الرحيم (2022) : دراسة تحليلية مقارنة لفاعلية المتغير التكتيكي الهجومي (الاستحواذ) بين نظامي اللعب (4-4-2) و (4-3-4) في بطولة كأس العرب 2021، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث في علوم الرياضة، المجلد 02، العدد 02، (10-21).
- شلغوم عبد الرحمان، نويري بوبكر (2021) : أثر تمرينات للألعاب الصغيرة مقترحة في تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 18 سنة، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث في علوم الرياضة، المجلد 01، العدد 01، مارس 2021، (105-134).
- غلاب حكيم، خلفه عماد الدين، بن حميدوش فايزة (2022) : أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث في علوم الرياضة، المجلد 02، العدد 01، مارس 2022، (64-92).
- نوي العربي، واضح أحمد الأمين، محمد نغال، بوسيف إسماعيل (2022) : دراسة العلاقة بين طريقة إجمالي مناطق معدل نبضات القلب (SHRZ) وطريقة التحسس الذاتي للجهد (Session-RPE) لتقييم الحمل التدريبي لدى لاعبي كرة القدم الهواة في مرحلة المنافسة، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث في علوم الرياضة، المجلد 02، العدد 02، (22-32).

2-6- المراجع الأجنبية:

- Anastasi, A (1998) : psychological testing. New york, Macmihan, 6th ed.
- Anderson, E.E. (1974) : The effectiveness of retail price reductions, A comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.
- Ary.D.Jacobs, L et Razavieh.A (1996) : Introduction to research in education, (Fifth edition), New York ; Holt, Rinehart and Winston. Inc.
- Dellal Alexandre (2008): l'entraînement à la performance en football, Dépôt légal, paris.
- Jean Luc Cayla, Rémy Lacrampe (2007) : Manuel pratique de l'entraînement, édition amphora, France.