

تنمية التحمل بطريقة التدريب المستمر عن طريق اللعب عند لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة

Develop the endurance characteristic, by means of continuous training, through games of football players U18

بن شني حبيب^{1*}، بن صايبي يوسف²

¹ معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم ، habibchenni@gmail.com

² معهد التربية البدنية والرياضية - الجزائر3، ybenssaibi@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/27

تاريخ الإرسال: 2021/05/10

ملخص: يهدف البحث إلى تطوير صفة التحمل، بطريقة التدريب المستمر من خلال اللعب، وقد استخدم المنهج التجريبي وتمثلت عينة البحث في 20 لاعبا من فريق ترجي مستغانم كعينة تجريبية و 20 لاعبا من فريق وداد مستغانم كعينة ضابطة ، وقد استنتج الباحثون أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية مما يدل على أن التدريب المستمر عن طريق اللعب يؤثر إيجابا في تطوير التحمل عند لاعبي كرة القدم عند الناشئين وقد أوصى الباحثون بضرورة تنويع الطرق التدريبية والاعتماد على الألعاب المصغرة بشكل كبير في التدريبات.

الكلمات المفتاحية: التدريب المستمر ؛ التحمل ؛ اللعب

Abstract:

The research aims to develop the endurance characteristic by continuous training, through games. The experimental method was used. The research sample consisted of 20 players from the Esperance Mostaghanem team as a experimental sample and 20 players from the Widad Mostaghanem team as a control sample, it was found that there are statistically significant differences in favor of the post-tests and for the benefit of the experimental sample, which indicates that continuous training through games positively affects the development of endurance for football players among the juniors. The researchers recommended that training methods should be diversified and rely heavily on mini-games for training.

KEYWORDS: continuous training; Endurance; games.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الأكثر الانتشار كونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه، وفرض هذا التطور على اللاعبين واجبات خطية دفاعية أو هجومية كثيرة، كما أن تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطية للاعبين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات في أثناء المباراة مما دفع المدربين إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات التي من شأنها أن تطور مستوى اللعبة كذلك في استخدام أساليب متنوعة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء بدنيا ومهاريا.

وهدف الإعداد البدني في كرة القدم موجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة المرونة و الرشاقة)و التي يعرفها (Turban,1998) على أنها الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم، و هذه العناصر على الرغم من إمكانية فصلها عن بعضها البعض نظريا إلا أننا نراها العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر في الميدان و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

ويشير حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تطوير الصفات البدنية وتثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وأن تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطية) وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3ضد3 أو 4ضد4 باستخدام الملاعب المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيح وسريع للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي للاعب الخبرات

التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. (حنفي . 1995 . 112)

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته في أداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخطئية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية) ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (خاطر. 1989)

ويذكر مفتي إبراهيم 1989 بأن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت ظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. (مفتي. 1989)

مما سبق ذكره يتضح أن تنمية الصفات البدنية في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات من خلال اللعب أمراً هاماً حيث قد تساعد تلك التدريبات على رفع مستوى الأداء البدني للاعبين ، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة ولخبرة الباحث الميدانية المتواضعة رأى الباحث تحديد موضوع دراسته في اتجاه معرفة مدى تأثير التدريب المستمر عن طريق اللعب كتدريبات نوعية تشابه ما يحدث في المباريات على تطوير صفة التحمل لناشئ كرة القدم أقل من 18 سنة وعليه فيمكن طرح التساؤلات التالية:

-هل التدريب المستمر عن طريق اللعب يؤثر على تطوير صفة التحمل

لناشئ كرة القدم أقل من 18 سنة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية في صفة التحمل قيد البحث ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينه التجريبية والعينه الضابطة ؟

فرضيات البحث :

الفرضية الرئيسية:

التدريب المستمر عن طريق اللعب يؤثر إيجابا في تطوير صفة التحمل لناشئ كرة القدم أقل من 18 سنة

الفرضيات الفرعية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية في صفة التحمل قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينه التجريبية والعينه الضابطة ولصالح العينه التجريبية.

الدراسات السابقة

1-دراسة التوهامي حمداوي (2010) تحت عنوان:

" دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج على تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية (المداومة العامة -مداومة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أوسط 17-18 سنة "

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل المدمج في تطوير مكونات التفوق الرياضي لدى أوسط لاعبي كرة القدم. تكونت العينه من 34 لاعب بين العينه التجريبية والشاهدة واعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.افترض الباحث برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

17-18 سنة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن التدريب بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

2-دراسة : محمد يوسف محمد شريحي 2013

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية و الفيزيولوجية لدى ناشئي كرة القدم .
هدف الدراسة التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية و الفيزيولوجية لدى ناشئي كرة القدم، تكونت العينة 30 لاعب ناشئي (14-16 سنة) قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، كما استعمل الباحث المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن البرنامج التدريبي تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة بنسب متفاوتة . البرنامج التقليدي أثر كذلك لكن بنسب أقل.

3- دراسة : خروبي و اخرون 2018

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة بين طريقة التدريب بالبايستي و طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 11 سنة، 1 ضد 1 و 2 ضد 2 .

تمثل هدف الدراسة في معرفة أثر كل من طريقة التدريب بالألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) والتدريب بالبايستي على تطوير القوة الانفجارية، حيث شملت عينتين تجريبيتين متكونتين من 8 لاعبين في كل عينة، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية 1 والعينة التجريبية 2 في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في كل اختبار السرعة بالكرة واختبار قياس vivacité واختبار التحكم والتوافق الحركي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية 1 والعينة التجريبية 2 في اختبار سارجنت

2- الهدف العام من الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التدريب المستمر عن طريق اللعب على تطوير صفة التحمل لنادي كرة القدم، بالإضافة إلى تصميم وحدات تدريبية بالتدريب المستمر عن طريق اللعب لتطوير صفة التحمل لنادي كرة القدم - كما يجب أن يتضمن كذلك أهمية البحث العلمية (النظرية) والعملية (التطبيقية).

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن للفئة الأواسط، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **التدريب المستمر:** يعرفه (Frédéric ، 2007) يقصد به تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا ويستخلص الباحث أنه الاستمرار في أداء الحمل لفترات طويلة دون فترات راحة بينيه أي يمكن للاعب الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء في فترات المنافسة

- **اللعب:** وقد ذكر (حسن علاوي، 1996) هو " نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل المتعة والتسلية ويقوم به الكبار ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة "

ويستخلص الباحث مما سبق يمكن تعريف اللعب علي انه نشاط يمارس بشكل فردي أو جماعي بطريقة موجهة أو غير موجهة الغرض في تنمية السلوك والشخصيات كما يسهم في النمو وتحقيق المتعة والسعادة والرضا .

- **التحمل:** وقد ذكر (البساطي،2000) هو قدرة الفرد على العمل الفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية والبعض الآخر يقول بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة الاستمرار بظاهرة التعب

ويستخلص الباحث قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب والاستمرار في التدريب مع بذل مجهود إضافي

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1-4 الطريقة والأدوات:

- منهج البحث:

اختار الطالب المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى معرفة تأثير طريقة التدريب المستمر من خلال اللعب في تنمية صفة التحمل في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

- عينة البحث:

اختار الطالب عينة البحث بطريقة عمدية وقد تمثلت في :

✓ العينة التجريبية: والتي تضم 20 لاعبا من فريق ترجي مستغانم.

✓ العينة الضابطة: والتي تضم 20 لاعبا من فريق وداد مستغانم.

وقد روعي التكافؤ والتجانس بين العينتين في متغيرات السن، الوزن،

والطول، وبعض الصفات البدنية

- مجالات البحث:

المجال الزمني: أجريت التجربة خلال الموسم الرياضي 2018/2017

المجال المكاني: تم العمل بملعب : الرائد فراج بمستغانم.

المجال البشري: شملت عينة البحث 40 لاعبا موزعين كما يلي:

20 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج

التدريبي المقترح، و 20 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربيها

- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطاء الله، 2009، 75)، ومن الأدوات التي استعملت في البحث:

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية

✓ المقابلات الشخصية

✓ الاختبارات البدنية والمهارية

✓ التجربة الاستطلاعية

✓ العتاد الرياضي المتكون من:

- 20 كرات قدم قانونية.

- شواخص عددها 30 شاخصا.

- شريط ديكامتر للقياس من نوع بلاستيكي.

- ميزان طبي

- 02 ميقاتي لقياس الوقت.

- صافرة.

- صديرات بألوان مختلفة.

✓ الوسائل الإحصائية والمتمثلة في:

- المتوسط الحسابي (سعد الله، 1991، 184)
- الانحراف المعياري (ناجي و شامل ، 92،
- معامل الارتباط البسيط بيرسون (مقدم، 1993، 110)
- الصدق الذاتي
- اختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين
- اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين (مقدم، 1993، 110)

- الأسس العلمية للاختبار:

1- ثبات الاختبار: قام الطالب بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين خمسة من فريق ترجي مستغانم وخمسة من فريق وداد مستغانم، وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

2- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة . 1997 . 57)

موضوعية الاختبار: موضوعية الاختبار هي عدم تأثره ، والحصول نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل

وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار السرعة، واختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات واختبار التحمل نصف كوبر ، عمل الطالب على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي: درجة الحرية (2ن-2) = 38 عند مستوى الدلالة 0.05

جدول (1) التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
السن	عدد	17.20	0,64	17,22	0,96	0,02	1.68	غير دال
الطول	سم	152,00	1,30	150,05	1,19	0,90		غير دال
العمر التدريبي	عدد	6.50	8,87	6,45	8,71	0,72		غير دال
اختبار كوبر '6	المتر	2018,70	5,6	2050,00	3,76	0,65		غير دال

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات واختبار التحمل نصف كوبر أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت

المحسوبة مابين (0.02 و 0.97) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 والمقدرة ب: 1.68 مما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث:

- جدول (2) دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث

		اختبار التحمل نصف كوبر6'							
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة		
			ع	س	ع	س			
دال	1.72	6.43	3,76	2250,00	5,6	2018,70	20	العينة التجريبية	
دال		2.51	1.12	2105,00	0.97	2050,00	20	العينة الضابطة	

من الجدول أعلاه نلاحظ العينة التجريبية قد حققت في اختبار التحمل نصف كوبر6'، قيمة T المحسوبة قدرت ب: 6.43 و هي أكبر من T الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

أما العينة الضابطة فتحصلت على قيم T: 2.51 اختبار اختبار التحمل نصف كوبر6' وهي اكبر من قيمتها الجدولية المقدرة 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19 مما يدل على وجود فروق دالة معنوياً لصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحثون أسباب ذلك إلى أن "جميع عناصر أعداد الفريق يجب أن تتكامل وأن تعمل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها

وهو ظهور الفريق بمظهر طيب وحصوله على مركز مرضي طبقا لظروفه في
المسابقة المشترك فيها" (حسين ، 1987، 24) .

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

قام الباحثون بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع
البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من
عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة
البحث، من خلال تقصص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا
ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية وهي
لصالح الاختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول الموضحة سافلا .
حيث يهدف الإعداد البدني "إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية ومحاولة
تتميتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال
التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب (الوحش و محمد،
1994، 19) ، وكذلك فإن الأسس التنظيمية لها أهمية كبيرة في التدريب
الرياضي، لذا يجب "تناسب التدريب في أثناء التدريب الميداني لأنه يساعد
على بناء أسس التكنيك وتحسين الصفات البدنية " (حسين، 24، 1987)

- الخاتمة:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل
الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها ، و هذا يدل على تجانس
المستوى قبل البدء في التجربة الميدانية

- حققت طريقة التدريب المستمر باستخدام اللعب تطورا ايجابيا بين
الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبار التحمل،

وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

-حققت العينتين الضابطة و التجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارا التحمل غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف .
التوصيات

يوصي الباحثون بما يلي :

ضرورة استخدام الألعاب ضمن الطرق التدريبية لما له من اثر ايجابي على تطوير الصفات البدنية في كرة القدم
ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة بكرة القدم.
التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة و تمارين الألعاب المصغرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.
إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى

المراجع المستخدمة في البحث:

- إبراهيم شعلان 1996 : أسس بناء كرة القدم الشاملة- المكتبة الأكاديمية
- 2- احمد خاطر 1989: المباراة والتدريب في كرة القدم - دار المعارف القاهرة
- 3 - أحمد بسطويسى 1999 أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي
- 4- حنفي محمود مختار 1995: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي

القاهرة

5- طه إسماعيل وآخرون 1995: جماعية اللعب في كرة القدم - مطابع الأهرام التجارية. القاهرة

6- طه إسماعيل وآخرون 1989: كرة القدم بين النظرية والتطبيق دار الفكر العربي

7- محمد عبده صالح - مفتي إبراهيم 1994: أساسيات كرة القدم دار عالم المعرفة

8- محمد كشك - أمر الله البساطي 2000: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم

9- محمد حسن علاوي 1994 علم التدريب الرياضي دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة،

10- محمود أبو العينين 2000 تخطيط برامج إعداد لاعب كرة القدم دار الفكر العربي

11- محمد اشرف جابر تأثير برنامج مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة

القدم المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة جامعة حلوان سنة 1991

12- حسن السيد أبو عبده 2002 الإعداد المهاري للاعب كرة القدم الإشعاع الفنية

الإسكندرية

13- خالد سعيد النبي إبراهيم صيام تأثير التدريب على الملاعب المصغرة في تطوير

بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم أقل من 13 سنة رسالة ماجستير المجلة العلمية جامعة حلوان

14- خرفان محمد حجار 2008 تأثير التدريب على الملاعب المصغرة في تطوير بعض

المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم من 13-14 سنة رسالة ماجستير جامعة مستغانم

15- مفتي إبراهيم حماد 1996 التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة

القاهرة

16- الخشاب وآخرون 1999 كرة القدم ط2 محدثة دار الكتب للطباعة والنشر جامعة

الموصل

17- Weineck J1997 Manuel d'entraînement, édition vigot, France,

18- Diedtrich K1988: le football apprentissage et pratique par le jeux, édition vigot, Paris,

19- Gyrisse riosse1980- exercice spécifique en football, édition A.T.C, Paris,

20 - Frédéric bodineau 2007 football jeux et jeux réduit Paris

21- Maroc barthelemy Manuel des écoles de football cliron sports