

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الهيئة الليبية للبحث العلمي



مجلة علوم التربية

مجلة علمية محكمة

تصدر عن الجمعية الليبية
للمناهج وإستراتيجيات التدريس

العدد التاسع عشر - مارس 2025 - الجزء الثاني

19

بم

طباعة البحر المتوسط
للطباعة والنشر والتوزيع

المشرف العام

د. عبد العظيم بشير الخالقي

هيئة التحرير

رئيس التحرير	أ.د. يونس عيسى العزابي
عضواً	د. على محمد ابو عائشة
عضواً	د. محمد خليفة عطية
عضواً	د. يوسف منصور هاشم
عضواً	د. طارق ميلاد ابو غمجة
عضواً	د. زينب ابوبكر الشريف

الهيئة الاستشارية للمجلة

الدولة	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ	ت
ليبيا	استاذ	أ.د. بشير حسني زغوان	1
ليبيا	استاذ	أ.د. سعد خليفة مقرم	2
ليبيا	استاذ	أ.د. محمد خليفة عطية	3
ليبيا	استاذ	أ.د. عيسى حسن غلام	4
ليبيا	استاذ	أ.د. على محمد عيسى	5
ليبيا	استاذ	أ.د. محمد الطاهر المحمودي	6
ليبيا	استاذ	أ.د. نعيمة المهدي ابوشاقور	7
ليبيا	استاذ	أ.د. توفيق عبدالله مريحيل	8
مصر	استاذ	أ.د. عبدالله فرغلي احمد	9
تونس	استاذ	أ.د. على موسى	10

شروط النشر في مجلة علوم التربية

- 1 - يكتب العنوان باللغتين العربية والإنجليزية، ويجب أن يكون العنوان مختصراً قدر الإمكان ويعبر عن هدف البحث بوضوح، ويتبع المنهجية العلمية من حيث الإحاطة والاستقصاء وأسلوب البحث العلمي.
- 2- أن يكون البحث مصوغاً بإحدى الطريقتين الآتيتين:
 - أ. البحوث الميدانية: يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومبرراته، ومدى الحاجة إليه، ثم يحدد مشكلة البحث، ويجب أن يتضمن البحث الكلمات المفتاحية.
 - ثم يعرض بطريقة البحث وأدواته. وكيفية تحليل بياناته، ثم يعرض نتائج البحث ومناقشتها، والتوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً قائمة المراجع.
 - ب - البحوث النظرية التحليلية: يورد الباحث مقدمة يمهّد فيها لمشكلة البحث مبيّناً فيها أهميته وقيّمته في الإضافة إلى العلوم والمعارف وإغنائها بالجديد، ثم يقسم العرض بعد ذلك إلى أقسام على درجة من الاستقلال فيما بينها، بحيث يعرض في كل منها فكرة مستقلة ضمن إطار الموضوع الكلي ترتبط بما سبقها وتمهد لما يليها، ثم يختم الموضوع بخلاصة شاملة له، وأخيراً يثبت قائمة المراجع.
- 3 - تكتب المراجع في البحوث العربية وفقاً لدليل جمعية علم النفس الأمريكية " APA American Psychological Association الطبعة الخامسة. وفي البحوث باللغة الإنجليزية تكتب وفقاً لنظام " MLA modern Language Association".
- 4 - يكون مقاس الصفحة A4، الهوامش يُترك هامش مقداره 3سم من جهة التجليد، بينما تكون الهوامش الأخرى 2.5سم، والمسافة بين الأسطر مسافة ونصف بخط الكتابة Times New Roman 12 للغة الإنجليزية، ومسافة ونصف بخط 14 Simplified Arabic للأبحاث باللغة العربية.
- 5 - في حالة وجود جداول وأشكال وصور في البحث يُكتب رقم عنوان الجدول أو الشكل والصورة في الأعلى بحيث يكون موجزاً للمحتوى وتُكتب الحواشي في الأسفل بشكل مختصر كما يشترط لتنظيم الجداول إتباع نظام الجداول المعترف به في جهاز الحاسوب ويكون بخط حجم.
- 6 - ويفضل ألا تزيد صفحات البحث عن 20 صفحة بما فيها صفحات الرسوم والأشكال والجداول وقائمة المراجع.
- 7 - يجب أن يرفق بكل بحث أو دراسة ملخص قصير لا يتجاوز 250 كلمة على أن يُكتب هذا الملخص باللغة العربية والإنجليزية، وكذلك ترقيم الصفحات ترقيماً متسلسلاً بما في ذلك الجداول والأشكال والصور واللوحات وقائمة المراجع.
- 8- تسلّم الأبحاث إلى هيئة التحرير من نسختان، ورقية A4 ونسخة إلكترونية CD مرفقاً بقيمة الاشتراك نقداً.
- 9- عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا يتجاوز مدة التعديلات من طرف الباحث (10) أيام.
- 10- يتحمل الباحث المسؤولية الكاملة لبحثه من الناحية القانونية والसारقات العلمية.
- 11- يمنح الباحث نسخة من عدد المجلة المنشور فيه بحثه ورسالة إيفاد بالنشر.

كلمة رئيس التحرير

بسم الله الرحمن الرحيم

الاحوة الأكاديميين والباحثين القراء الأعزاء في سبيل السعي للارتقاء بنشر الإنتاج العلمي ودعمه، يسرنا أن نضع بين أيدي القراء الكرام مجلة علوم التربية العدد التاسع عشر بجزئيها الثاني؛ راجين أن يجدوا فيه ما يفيدهم وينفعهم في أمورهم العلمية والعملية. وأدعو الله أن تكون هذه البحوث والدراسات مرجعاً علمياً لطلاب الدراسات العليا والبحاث والأكاديميين في مجال البحث العلمي وأن تساهم وبقوة في تقدم البحث العلمي في ليبيا والوطن العربي، وأن تتعدد منافذ النشر العلمي الرصين فيه.

ولا بد من وقفة نشكر فيها كل من ساهم في تأسيس هذه المجلة واستدامة ظهورها المتميز وهنا لا بد من تلمين جهود اللجنة الاستشارية واللجنة العلمية لما بذلوه من اهتمام وعناية باتجاه تحسين المجلة علمياً وإثبات رصانتها بما عزز من مديات انتشارها واستقطاب الباحثين من مختلف الجامعات الليبية والمعاهد العليا والمراكز البحثية لتكون مجلة علوم التربية الحاضنة العلمية لبحوثهم.

والله ولي التوفيق

أ.د. يونس عيسى العزابي

رئيس هيئة تحرير

الفهرس

رقم الصفحة	عنوان البحث	ت
1	"دراسة صعوبات التعليم والتعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين"	1
	د. محمد القذافي محمد النعيري - محاضر بقسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة طرابلس	
23	الأجهد النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية بجامعة طرابلس	2
	د. نورية حسن عبيسه - أستاذ مساعد بعلم النفس التربوي - بكلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس	
63	رأس المال الاجتماعي وأثره على زيادة فاعلية أداء المنظمات الحديثة	3
	أ. د. صباح إدريس - قسم الخدمة الاجتماعية كلية التربية قصر بن غشير / جامعة طرابلس	
81	متطلبات التقييم الإلكتروني للرفع من أداء منسقي النشاط بمرحلة التعليم الأساسي بليبيا	4
	د. عبدالقادر أحمد البصاص - الأكاديمية الليبية للدراسات العليا د. إبراهيم أبو زيد الدويبي - الأكاديمية الليبية للدراسات العليا	
97	فعالية برنامج تدريبي مخصص في تحسين الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم (12-14 سنة) من خلال تطوير (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة)	5
	د- عبدالسلام سعيد الكويري - محاضر قسم التدريب كلية التربية البدنية جامعة الجفارة د- راشد خليفة غريبي - أستاذ مساعد قسم معلم فصل كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس	
110	السحر في المجتمع الليبي وآليات مواجهته : دراسة تحليلية من منظور اجتماعي	6
	د. حميدة العباسي - قسم علم الاجتماع / كلية الآداب / جامعة طرابلس	
125	أثر الانفاق العام علي ميزان المدفوعات الليبي خلال الفترة (2008 - 2022) The Impact of Public Expenditure on the Libyan Balance of Payments During the Period (2008–2022)	7
	أ. صلاح عبدالله دبنون شفتير - عضو هيئة تدريس محاضر بالهيئة الليبية للبحث العلمي	
135	العواقب الجيوسياسية لندرة المياه في الشرق الأوسط: دراسة تحليلية للأثار السياسية والاجتماعية والصراعات الإقليمية	8
	د. سمية الشارف علي الشيباني - دكتور. محاضر كلية التربية- قصر بن غشير / جامعة طرابلس.	
156	التحليل المكاني لتوزيع خدمة محطات تعبئة وقود السيارات بمنطقة قصر بن غشير باستخدام نظم المعلومات الجغرافية	9
	د. عبد السلام مفتاح محمد العجيلي - أستاذ مساعد قسم الجغرافيا كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس سليمان إبراهيم مصطفى أبورقيقة - أستاذ مساعد قسم الجغرافيا/ كلية الآداب / الخمس جامعة المرقب	
172	معوقات الممارسة النفسية من وجهة نظر عينة من المرشدين النفسيين بمدينة مصراته (دراسة استطلاعية)	10
	د. خالد مفتاح محمد قزيط - أستاذ مشارك بالأكاديمية الليبية فرع مصراته د- عبد المجيد عمر الصغير الجروشي. - أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة مصراته	

183	احكام واثار خيانة المجالس عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي في الشريعة الإسلامية د. فتحية مسعود محمد الطابوني أستاذ مساعد قسم اللغة العربية والدراسات الإسلامية كلية الآداب - جامعة الجفرة	11
198	دراسة نقدية للأخطاء العقديّة في مناهج التربية الإسلامية : رؤية إصلاحية لتحسين الجودة التعليمية وفقاً لمعايير العقيدة الإسلامية محمد العيادي نصير - جامعة صبراتة / كلية القانون	12
214	العوامل التي ساعدت على انتشار الإسلام في إقليم دارفور د. عبد الرزاق محمد علي - قسم التاريخ/ كلية التربية القربولي/ جامعة المرقب	13
230	التجارة الداخلية في المغرب الأوسط في عصر دولة بني زيان في الفترة الزمنية من (-962 633هـ / 1235-1554م). إعداد د. فوزي حسين ابو عجيله الخالقي - قسم التاريخ/ كلية التربية القربولي/ جامعة المرقب	14
241	الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى رؤساء الأقسام بكلية التربية - جامعة مصراتة د. عبدالمجيد عمر الصغير الجروشي - أ. احلام عبد القادر محمد بن صلاح	15
259	الاقتصاد الاخضر في ليبيا الفرص والتحديات - آليات التحول تقديم : د. ربيعة خليفة الصرماني - جامعة الجفارة - كلية الاقتصاد والعلوم السياسية	16
277	عضو هيئة التدريس ودوره في تحسين المهارات النفسية لطلاب كلية التربية قصر بن عشير قسم معلم فصل نموذجاً د. راشد خليفة ميلود غريبي - أ. عبد السلام أحمد سعيد الكويري قسم التدريب/ كاية التربية البدنية/ جامعة الجفارة	17
295	حكم اعتكاف المرأة في المسجد زينب مسعود محمد المرادي- كلية الآداب - سوق الجمعة - جامعة الزيتونة	18
313	الرضا الوظيفي وعلاقته بمستوى الأداء لدى رجال الإطفاء بهيئة السلامة الوطنية إعداد / هارون مفتاح الفرجاني ، عبد القادر علي اشتيوي	19
335	فاعلية برنامج قائم على المحاكاة لعلاج اضطرابات النطق والكلام لدى عينة من أطفال الأبراكسيا د. نور الدين علي محمد المؤلف ، محاضر / الهيئة الليبية للبحث العلمي	20

البحوث باللغة الإنجليزية:

No	Titil	No.. Page
01	The derivation of relative clause constructions within generative grammar أ. سهام مصطفى الهادي Mr. Siham Musstfa Alhad عضو هيئة تدريس بكلية طرابلس للعلوم والتقنية (وزارة التعليم التقني) - مساعد محاضر	1
02	Rôle de la grammaire dans l'enseignement français langue étrangère أ. علي أبوبكر علي عبدالعزيز - Ali Aboubaker Ali Abdelaziz قسم اللغة الفرنسية كلية الآداب جامعة بني وليد	13

فعالية برنامج تدريبي مُخصص في تحسين الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم (12-14 سنة) من خلال تطوير (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة)

د- عبدالسلام سعيد الكويري

محاضر قسم التدريب كلية التربية البدنية جامعة الجفارة

د- راشد خليفة غريبي

أستاذ مساعد قسم معلم فصل كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس

مستخلص

يهدف البحث لتعرف على فعالية برنامج تدريبي مُخصص في تحسين الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم (12-14 سنة) من خلال تطوير (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) ، وتصميم برنامج تدريبي متخصص لتنمية (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة). وتقييم تأثير البرنامج على تحسين الأداء الهجومي، وتقديم توصيات عملية للمدربين والعاملين في مجال تدريب الناشئين، وتستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث، تم استخدام أسلوب الحصر الشامل من سن 12-14 سنة، حيث بلغ عدد اللاعبين 40 لاعبا تم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية أي بواقع 20 لاعب لكل مجموعة، و كانت الاستنتاجات انا البرنامج التدريبي المتخصص القائم على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) يؤدي إلى تحسينات ذات دلالة إحصائية في الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم (12-14) سنة وجود علاقة إيجابية قوية بين تحسن المؤشرات البدنية وتطور المهارات الهجومية، مما يؤكد أهمية التكامل بين التدريب البدني والمهاري. تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي يؤكد فعالية البرامج التدريبية المصممة علمياً مقارنة بالأساليب التقليدية. إجراء تقييمات دورية للاعبين باستخدام الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة لمتابعة التطور البدني والمهاري. تصميم برامج تدريبية تدمج بين تطوير الصفات البدنية الخاصة وتطبيقاتها مهارية في المواقف الهجومية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي - الأداء الهجومي - لناشئي كرة القدم (12-14 سنة) - القوة - السرعة الانتقالية- الرشاقة.

The Effectiveness of a Customized Training Program in Improving the Offensive Performance of Youth Football Players (Aged 12–14) Through Developing ((Strength, Sprint Speed, and Agility

Abdelsalam Saeed Al-Kuwari

Rashid Khalifa Miloud Grebe

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of a customized training program in improving the offensive performance of youth football players (aged 12–14) by developing (strength, sprint speed, and agility), design a specialized training program to enhance these physical attributes, and evaluate its impact on offensive performance. Additionally, it provides practical recommendations for coaches and professionals working in youth training.

The researchers adopted the experimental method due to its suitability for the study's objectives. A comprehensive census approach was used for players aged 12–14, with a sample of 40 players divided into two groups: a control group and an experimental group (20 players each).

The findings revealed that the specialized training program based on developing physical attributes (strength, sprint speed, and agility) led to statistically significant improvements in the offensive performance of youth football players (aged 12–14). A strong positive correlation was observed between enhanced physical indicators and the development of offensive skills, emphasizing the importance of integrating physical and technical training. The experimental group's superiority in post-test measurements confirms the effectiveness of scientifically designed training programs compared to traditional methods.

The study recommends:

Conducting periodic player evaluations using the tests applied in this study to monitor physical and skill development.

Designing training programs that combine the development of specific physical attributes with their application in various offensive scenarios.

Keywords: Training program – Offensive performance – Youth football players (12–14 years) – Strength – Sprint speed – Agility.

المقدمة:

تشكل التربية البدنية والرياضية دعامة أساسية لتعزيز الصحة الشاملة، حيث تسهم في تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة النفسية، ورفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم، إلى جانب تنمية الجوانب العقلية والسلوكية المرتبطة بالنشاط الحركي. وفي هذا الإطار، تبرز كرة القدم كواحدة من أكثر الرياضات جماهيرية وممارسة على المستوى العالمي، والتي شهدت في العقد الأخير تطوراً نوعياً في منهجيات التدريب والتأهيل، سواء على مستوى إعداد اللاعبين أو تأهيل المدربين، مع تركيز متزايد على العوامل المتكاملة المؤثرة في الأداء (البدني، المهاري، النفسي، التكتيكي) التي تحدد مستوى التنافسية.

تكتسب مرحلة الناشئين (12-14 سنة) أهمية استثنائية في المسار التدريبي، حيث تمثل مرحلة الذروة للنمو والتطور البدني والمهاري. ويحتل الأداء الهجومي موقعاً محورياً في هذه المرحلة، إذ يعتمد بشكل جوهري على ثلاث ركائز بدنية أساسية: القوة العضلية، السرعة الانتقالية، والرشاقة، والتي تشكل في مجموعها العامل الحاسم في إتقان المهارات الهجومية الأساسية كالتسديد الدقيق، والمراوغة الفعالة، والتحركات الذكية داخل الملعب. إلا أن الملاحظ من خلال الممارسة الميدانية أن كثيراً من البرامج التدريبية التقليدية تفتقر إلى التخصصية في معالجة هذه المكونات البدنية بشكل منهجي يتوافق مع الخصائص النمائية والنفسية لهذه الفئة العمرية.

في ضوء الدراسات الحديثة، يتضح أن البرامج التدريبية العامة غالباً ما تقصر في تحقيق التحسن المطلوب في الجانب الهجومي، نظراً لعدم تركيزها على المكونات البدنية الخاصة المؤثرة مباشرة في فاعلية الأداء الهجومي. مما يبرز الحاجة الملحة إلى تصميم أنظمة تدريبية متخصصة تراعي الخصائص الفسيولوجية والنفسية للناشئين، مع التركيز على تطوير المحددات البدنية النوعية للهجوم. هذا الاتجاه التدريبي المتخصص يمثل نقلة نوعية في سد الفجوة بين الأساليب التقليدية ومتطلبات الأداء التنافسي الفعلي، ويفتح آفاقاً جديدة لتحقيق قفزات نوعية في إعداد الناشئين.

مشكلة البحث:

تعد عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، القوة، الرشاقة) عوامل حاسمة في تحديد مستوى الأداء الكروي، خاصة في المواقف التنافسية الحاسمة. ففي كرة القدم، تُشكل هذه العناصر معاً الأساس الفسيولوجي للأداء الهجومي الفعال، حيث تُلاحظ حاجة ماسة لتعزيزها لدى ناشئي كرة القدم (12-14 سنة). من خلال الملاحظة الميدانية، تبين ضعف الأداء في المواقف التي تتطلب سرعة انتقالية عالية (كالهجمات المرتدة والتغطية الدفاعية)، وضعف القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة (الرشاقة) أثناء المناورات الهجومية.

يرجع هذا الضعف إلى غياب برامج تدريبية متخصصة تراعي الترابط الوظيفي بين هذه العناصر، حيث تؤثر القوة بشكل مباشر في تحسين السرعة، بينما يعزز تطويرهما معاً مستوى الرشاقة. لذلك، تبرز الحاجة إلى تصميم برنامج تدريبي متكامل يهدف إلى تطوير هذه العناصر بشكل منهجي، وقياس أثره على تحسين الأداء الهجومي، مما يسد فجوة تطبيقية في مجال تدريب الناشئين.

اهمية البحث:

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة من النواحي العلمية والعملية على حد سواء، حيث تمثل إضافة نوعية لمجال تدريب الناشئين في كرة القدم. فمن الناحية العلمية، تسهم الدراسة في سد الفجوة البحثية الموجودة في الأدبيات المتعلقة بتأثير التدريبات المتخصصة على الأداء الهجومي، من خلال تقديم بيانات دقيقة حول العلاقة بين تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) وتحسن المهارات الهجومية. كما تقدم نموذجاً منهجياً يمكن للباحثين المستقبليين البناء عليه في دراسات مماثلة.

فإن البحث يقدم للمدربين والعاملين في مجال تدريب الناشئين برنامجاً تدريبياً متكاملًا ومختبراً علمياً، يمكن تطبيقه بسهولة في الأكاديميات ومراكز تدريب الناشئين. هذا البرنامج يأخذ في الاعتبار الخصائص النمائية والفروق الفردية للفئة العمرية (12-14 سنة)، مما يزيد من فعاليته. كما أن النتائج المتوقعة من هذا البحث ستساعد في تطوير استراتيجيات تدريبية أكثر دقة وفعالية.

أهداف البحث

1. تصميم برنامج تدريبي متخصص لتنمية (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة).
2. تقييم تأثير البرنامج على تحسين الأداء الهجومي.
3. تقديم توصيات عملية للمدربين والعاملين في مجال تدريب الناشئين

فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) تعزي لصالح البرنامج
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء الهجومي لصالح القياس البعدي
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأداء الهجومي لصالح المجموعة التجريبية

المصطلحات الإجرائية

1. **التدريبات البدنية المخصصة:** برنامج تدريبي معد خصيصاً لهذه الدراسة لتنمية القوة والسرعة الانتقالية والرشاقة
2. **الأداء الهجومي:** جملة المهارات المرتبطة بتسجيل الأهداف (التسديد، التمرکز، المراوغة)
3. **القوة العضلية:** قدرة العضلات على بذل أقصى جهد ضد مقاومة.
4. **السرعة الانتقالية:** قدرة اللاعب على قطع مسافة محددة بأقصى سرعة.
5. **الرشاقة:** القدرة على تغيير اتجاه الحركة بسرعة مع الحفاظ على التوازن.
6. **الناشئون:** لاعبو كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة.

الدراسات السابقة:

دراسة أحمد علي توفيق (2022) بعنوان "تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على تطوير الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم": هدفت هذه الدراسة إلى قياس فعالية برنامج تدريبي قائم على الرشاقة التفاعلية في تحسين الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم الناشئين (12-14 سنة). اعتمد الباحث المنهج التجريبي على عينة من اللاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). أظهرت النتائج تفوقاً ملحوظاً للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين 12.39% إلى 66.50% في المتغيرات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والمهارات الهجومية، مع قيم تأثير عالية (إيتا 0.63-0.94)، بينما لم تتجاوز نسبة تحسن المجموعة الضابطة 37.22%. خلصت الدراسة إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تعزز الأداء في المواقف التنافسية، وأوصت باعتمادها في الأكاديميات الرياضية مع ضرورة مواءمتها للخصائص النمائية للناشئين، كما اقترحت إجراء دراسات لقياس الأثر البعيد لهذه التدريبات.

دراسة عصام أبو شهاب (2022) بعنوان "أثر استخدام التدريب بالأثقال على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم": سعت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير التدريب بالأثقال على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي مع عينة قوامها 30 لاعباً من أكاديمية ميلتون، مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين. بعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة 9 أسابيع، كشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

أوصت الدراسة بدمج التدريب بالأثقال في البرامج التدريبية للفئات العمرية المختلفة، مع التأكيد على أهميته في تطوير الأداء الكروي الشامل.

دراسة بوسعد مراد واخرون (2021) بعنوان "أثر برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (12-14 سنة)": هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية الألعاب المصغرة في تطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم. طبقت الدراسة على 20 لاعباً من فريق نجم شباب مقررة (10 للمجموعة التجريبية، 10 للضابطة) باستخدام المنهج التجريبي. بعد 60 يوماً من التطبيق، أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة والسرعة ودقة التمرير والتصويب. خلص الباحثون إلى أن الألعاب المصغرة تمثل أسلوباً تدريبياً فعالاً، وأوصوا بإدراجها في مناهج تدريب الناشئين والاعتماد على الأساليب الحديثة في العملية التدريبية.

دراسة محمد قاسم واخرون (2016) بعنوان "أثر برنامج تدريبي على عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم": ركزت هذه الدراسة على قياس فعالية برنامج تدريبي متخصص في تطوير اللياقة البدنية لدى ناشئي نادي الطيبة الرياضي. شملت العينة 30 لاعباً (15 تجريبياً، 15 ضابطاً) باستخدام المنهج التجريبي. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية مع فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي. أوصى الباحثون بتعميم البرنامج على مدربي الفئات العمرية، مع التأكيد على ضرورة تكييف البرامج حسب الخصائص الفردية للاعبين.

دراسة لباد معمر (2012) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 12 سنة": صممت هذه الدراسة لقياس أثر برنامج تدريبي متخصص في تنمية المهارات الأساسية للفئات العمرية الصغيرة. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من 30 لاعباً (15 تجريبياً، 15 ضابطاً). أسفرت النتائج عن تحسن كبير في الأداء المهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. خلصت الدراسة إلى أهمية تصميم برامج مهارية تتناسب مع الخصائص العمرية والنمائية، مع ضرورة تطوير اختبارات مهارية ملائمة للبيئة المحلية.

مدي الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث. 2-تحديد واختيار مجتمع وعينة البحث.
- 3- الأدوات المستخدمة في البحث. 4- تحديد البرنامج والاختبارات لعينة البحث.
- 5- الإجراءات الإحصائية للبحث.

اجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة وباستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم من فئة الناشئين بمدرسة نادي الساعدية الرياضي الثقافي الاجتماعي.

عينة البحث:

تم استخدام أسلوب الحصر الشامل من سن 12-14 سنة، حيث بلغ عدد اللاعبين 40 لاعبا تم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية أي بواقع 20 لاعب لكل مجموعة.

تجانس عينة البحث:

تم إجراء تجانس العينة البحث من متغيرات البحث، حيث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (1) يبين المتوسطات، معامل الارتباط، الانحراف المعياري، لتجانس عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الطول	معامل الارتباط مع الوزن	معامل الارتباط مع العمر	معامل الارتباط مع السرعة	معامل الارتباط مع القوة	نتيجة اختبار التجانس (Levene's Test)
الطول	138.5 سم	8.2	1	0.65	0.58	-0.32	0.41	(متجانس) $p = 0.12$
الوزن	42.3 كغ	4.1	0.65	1	0.72	-0.45	0.55	(متجانس) $p = 0.09$
العمر	13.1 سنة	0.7	0.58	0.72	1	-0.51	0.63	(متجانس) $p = 0.15$
السرعة	4.2 ثانية	0.5	-0.32	-0.45	-0.51	1	-0.38	(متجانس) $p = 0.07$
القوة	18.6 كغ	2.3	0.41	0.55	0.63	-0.38	1	(متجانس) $p = 0.11$

من الجدول 1 يتضح ان جميع قيم $p > 0.05$ ، مما يعني أن العينة متجانسة في توزيع المتغيرات.

مجالات البحث:

1- المجال البشري : لاعبي كرة القدم من فئة الناشئين (12-14 سنة) بمدرسة نادي الساعدية الرياضي الثقافي الاجتماعي.

2- المجال الزمني : من (2023/5/9م) الي (2023/6/21م)

3- المجال المكاني : ملعب بمدرسة نادي الساعدية الرياضي الثقافي الاجتماعي.

وسائل جمع البيانات:

المصادر العربية والاجنبية. شبكة المعلومات العالمية (Internet). المقابلات الشخصية. الملاحظة.

الادوات المستخدمة:

استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات وهيا - ملعب كرة قدم. - صافرة من نوع Fox 3. -ساعة توقيت لقياس الزمن من نوع Casio. - استمارة تفرغ نتائج الاختبارات القبالية والبعدية. - استمارة المعلومات للعينة. - شريط قياس. - أقماع عدد 20.8 - (10) كرات قدم. - حبال ملونة لتقسيم الهدف. - 10 طباشير. - بساط أسفنجية. - كراتين ملونة لتقسيم الهدف. - شواخص.

متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل: (برنامج تدريبي).

2. المتغيرات التابعة:

تم تحديد تلك المتغيرات التابعة من خلال إجراء المقابلات مع المختصين في مجال التدريب الرياضي للفئات، والخبراء في هذه المجال الرياضي، تم تحديد المتغيرات الآتية:
(القوة – السرعة الانتقالية- الرشاقة).

البرنامج التدريبي :

تم تصميم هذه البرنامج التدريبي اعتمادا علي توصيات وارى الخبراء والمختصين في مجال التدريب وتدريب الفئات السنية، الذين عرض عليهم البرنامج قبل تنفيذ علي عينة البحث وتم اخذ بأرائهم بعين الاعتبار وعلي اترها تم تصميم البرنامج بشكل نهائي للبدء في تنفيذه، والجدول التالية تبين البرنامج والوحدات التدريبية .

جدول (2) يبين النموذج العام للجدول الأسبوعي (3 وحدات/أسبوع)

اليوم	التركيز الرئيسي	ملاحظات
الوحدة 1	القوة + السرعة الانتقالية	تمارين مركبة + حركات ديناميكية
الوحدة 2	الرشاقة + القوة	تمارين متقطعة عالية الكثافة
الوحدة 3	السرعة + التحمل العضلي	جري متقطع + تمارين مقاومة

وحدة تدريبية اسبوع واحد

جدول (3) الوحدة الاولى (القوة + السرعة الانتقالية)

الجزء	التمرين	التفاصيل	الزمن/التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي	جري خفيف	دقائق 5	5 دقائق	شدة متوسطة (60-70%) من الجهد
	استطالة ديناميكي (حركية)	دوران الذراعين، ركلات أمامية، قفزات صغيرة	5 دقائق	
الجزء الرئيسي	تمارين القوة/ القرفصاء	مجموعات × 12 تكرار 3 ((راحة 30 ثانية	5 دقائق	
	تمرين الطعن الرجلين	مجموعات × 10 تكرار 3 (لكل رجل راحة 30 ثانية	5 دقائق	
	السرعة الانتقالية/ سباق المكوك	الجري بين نقطتين (10 أمتار) مع لمس الأرض (5 دورات)	3 مجموعات (راحة 45 ثانية)	
الجزء الختامي	استطالة ثابتة	استطالة الفخذين، الكتفين، الظهر (20 ثانية لكل عضلة)	5 دقائق	

جدول (4) الوحدة الثانية (الرشاقة + القوة)

الجزء	التمرين	التفاصيل	الزمن/التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي	قفز بالحبل	دقائق 3	3 دقائق	
	حركات رشاقة خفيفة	خطوات جانبية، دوران الجذع	5 دقائق	

الجزء	التمرين	التفاصيل	الزمن/التكرار	ملاحظات
الجزء الرئيسي	تمارين الرشاقة	تدريبات السلم	10 دقائق	شدة متوسطة (60-70%) من الجهد
		تدريبات المخروط	10 دقائق	
	تمارين القوة	تمرين الضغط	5 دقائق	
		تمرين البلاستيك	5 دقائق	
الجزء الختامي	استطالة ثابتة + تنفس	تمطيط الأرجل والذراعين مع تنفس عميق	5 دقائق	

جدول (5) الوحدة الثالثة (السرعة + السرعة التحمل)

الجزء	التمرين	التفاصيل	الزمن/التكرار	ملاحظات
الجزء التمهيدي	جري متدرج السرعة	5 دقائق (تبديل بين مشي سريع وجري خفيف)	5 دقائق	شدة متوسطة (60-70%) من الجهد
الجزء الرئيسي	تمارين السرعة سباقات السرعة	10 عدات × 20 متر (راحة 20 ثانية بين كل عدوة)	10 دقائق	
		3 مجموعات × 10 تكرار (راحة 30 ثانية)	5 دقائق	
	التحمل العضلي	تمرين القرفصاء بالقفز	3 مجموعات × 12 تكرار (راحة 30 ثانية)	
استطالة + مشي		استطالة كامل الجسم + مشي بطيء	5 دقائق	الجزء الختامي

شدة متوسطة (60-70%) من الجهد، مع تكرارات أقل الاسبوع 1-2.
زيادة الشدة (75-85%) إضافة تمارين مركبة مثل الاسبوع 3-6 للرشاقة.
شدة عالية (85-90%) مع تقليل الراحة بين المجموعات الاسبوع 7-8.

الدراسة الاستطلاعية:

* أجرى الباحثان الدراسة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2023/5/3 على (5) مشتركين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من التجربة الاساسية وتم في هذه التجربة تعريف العينة على الاختبارات البدنية التي سوف تستخدم وتسلسل اداؤها وعدت هذه التجربة تدريبا لفريق العمل، وهدفت التجربة الى ما يأتي 1- تحديد الوقت المطلوب للقياسات. 2- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة. 3- التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد. 4- معرفة الاخطاء التي تظهر لتلافيها عند تطبيق التجربة الرئيسية.

* اجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية، مع فريق العمل بتاريخ (2023/5/6) على نفس العينة في الدراسة الاستطلاعية الاولى وتم خلال التجربة تطبيق وحدة تدريبية واحدة زمنها (40-50) دقيقة وذلك لأجل تحقيق ما يأتي :

1- معرفة زمن الوحدة التدريبية . 2- تحديد شدة التمرينات مقاسة بمعدل النبض ضمن العمل في النظام الهوائي وحسب اعمارهم بمعدل نبض لا يزيد عن (100) نبضة / دقيقة. 4- تحديد الشدة التمارين. • معرفة مدى صلاحية التمرينات ومدى تطبيقها من قبل عينة البحث. • معرفة مدى صلاحية الملعب والادوات المتوفرة للتمارين الرياضية .
الدراسة الاساسية:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في 2023/5/9 ولغاية 2023/6/21 ولمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالاسبوع - وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة . وكان زمن كل الوحدة التدريبية: (40-50) دقيقة ، يضمها الاحماء والتهدة وقد اعتمدت الباحثان على مبدأ التدرج في الشدة بحيث كانت الشدة في الاسبوعين الاول والثاني من 60% الي 70% وتزيد في الاسبوع الي تاليها وفي الاسبوع الاخير تكون علي شدة في التمرين تصل حتى 100% من شدة التدريب وتوزيع التكرارات ووقت الراحة في البرنامج.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الرزمة الإحصائية SPSS، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، تحليل التباين، اختبار (ت) للفروق.

عرض النتائج ومناقشتها.

عرض النتائج:

الجدول (6) يبين المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمجموعة التجريبية (قبلي/بعدي) (ن=40)

المتغير	القياس	المتوسط ± الانحراف المعياري	معامل الارتباط (قبلي-بعدي)
القوة (كجم)	قبلي	31.4 ± 2.5	0.92
	بعدي	37.2 ± 2.7	-
السرعة (م/ث20م)	قبلي	3.85 ± 0.15	0.89
	بعدي	3.43 ± 0.13	-
الرشاقة (ث)	قبلي	10.4 ± 0.6	0.85
	بعدي	8.9 ± 0.6	-
الأداء الهجومي	قبلي	12.1 ± 2.0	0.78
	بعدي	16.7 ± 2.1	-

أظهرت النتائج الجدول (6) تحسناً ملحوظاً في جميع المتغيرات بعد تطبيق البرنامج التدريبي. حيث ارتفع متوسط القوة من 31.4 ± 2.5 كجم إلى 37.2 ± 2.7 كجم، وانخفض زمن السرعة الانتقالية من 3.85 ± 0.15 ثانية إلى 3.43 ± 0.13 ثانية، كما تحسنت الرشاقة من 10.4 ± 0.6 ثانية إلى 8.9 ± 0.6 ثانية. في حين تحسن الأداء الهجومي من 12.1 ± 2.0 نقطة إلى 16.7 ± 2.1 نقطة. جميع معاملات الارتباط بين القياسات القبليّة والبعديّة كانت عالية ودالة إحصائياً (r تتراوح بين 0.78-0.92، p < 0.01).

الجدول (7) يبين اختبار t للعينات المرتبطة (المجموعة التجريبية) (ن=40)

المتغير	t القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (p)	حجم التأثير (Cohen's d)
القوة	15.32	19	0.000	2.34
السرعة	-12.45	19	0.000	1.91
الرشاقة	-14.87	19	0.000	2.27

المتغير	t القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (p)	حجم التأثير (Cohen's d)
الأداء الهجومي	13.56	19	0.000	2.08

كشفت النتائج الجدول (7) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية ($p < 0.001$) بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات. حيث بلغ حجم التأثير (d كوهين) للقوة 2.34، وللسرعة 1.91، وللرشاقة 2.27، وللأداء الهجومي 2.08، مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي. قدرت قوة الاختبار ($1 - \beta$) (0.99-1.00) لجميع المتغيرات، مما يؤكد كفاية حجم العينة.

جدول (8) يبين المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط للمجموعة الضابطة (قبلي / بعدي)

المتغير	القياس	المتوسط \pm الانحراف المعياري
القوة (كجم)	قبلي	30.9 \pm 1.7
	بعدي	31.9 \pm 1.8
السرعة (ث/20م)	قبلي	3.85 \pm 0.11
	بعدي	3.77 \pm 0.10
الرشاقة (ث)	قبلي	10.5 \pm 0.5
	بعدي	10.3 \pm 0.5
الأداء الهجومي	قبلي	12.2 \pm 1.8
	بعدي	1.9 \pm 13.1

في الجدول (8) لم تظهر المجموعة الضابطة تحسناً كبيراً في المتغيرات المدروسة. حيث كانت التغيرات في المتوسطات طفيفة وغير دالة إحصائياً: القوة (من 30.9 \pm 1.7 إلى 31.9 \pm 1.8 كجم)، السرعة (من 3.85 \pm 0.11 إلى 3.77 \pm 0.10 ث/20م)، الرشاقة (من 10.5 \pm 0.5 إلى 10.3 \pm 0.5 ث)، والأداء الهجومي (من 12.2 \pm 1.8 إلى 1.9 \pm 13.1 نقطة). معاملات الارتباط بين القياسات القبلي والبعدي كانت عالية r تتراوح بين -0.87 و 0.94 ($p < 0.01$).

الجدول (9) يبين تحليل التباين (ANOVA) للمجموعتين الضابطة والتجريبية. (ن=40)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F القيمة	p-value
بين المجموعات	126.45	1	126.45	32.67	0.000
داخل المجموعات	145.80	38	3.84	-	-
الكلية	272.25	39	-	-	-

أظهر جدول (9) تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين $F(1,38) = 32.67$ ($p < 0.001$)، بلغ حجم التأثير جزئي ($\eta^2 = 0.46$)، مما يشير إلى أن 46% من التباين في المتغير التابع يعزى للانتماء للمجموعة التجريبية أو الضابطة. كانت قيمة مجموع المربعات بين المجموعات (126.45) أعلى بكثير من داخل المجموعات (145.80).

الجدول (10) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوي ادلالة لمقارنة الأداء الهجومي البعدي بين المجموعتين. (ن=40)

المجموعة	المتوسط \pm الانحراف المعياري	t القيمة	p-value	C 95% للفرق
التجريبية (ن=20)	16.7 \pm 2.1	5.72	0.000	[2.4, 4.8]
الضابطة (ن=20)	1.9 \pm 13.1	-	-	-

الجدول (10) كشفت المقارنة عن تفوق دال إحصائياً ($p < 0.001$) للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات: القوة $(t 38) = 7.43$ ، فرق المتوسطات = 5.3 كجم، CI 3.8, 6.895 %، السرعة $(t 38) = -9.62$ ، فرق المتوسطات = -0.2795، CI -0.41, 0.34 %، الرشاقة $(t 38) = -8.75$ ، فرق المتوسطات = -1.4 ثانية، CI -1.7, - 1.195 %، والأداء الهجومي $(t 38) = 5.72$ ، فرق المتوسطات = 3.6 نقطة، CI 95 % 2.4, 4.8.

مناقشة النتائج:

تؤكد نتائج الدراسة الحالية صحة الفروض البحثية الثلاثة بشكل قاطع. فيما يخص الفرض الأول، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية ($p < 0.001$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات اللياقة البدنية (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة). هذا التطابق بين نتائج الدراسة وفروض البحث يدعم ما توصلت إليه دراسة أحمد علي توفيق (2022) التي وجدت أن التدريبات المتخصصة تؤدي إلى تحسن يتراوح بين 12.39% إلى 66.50% في الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الهجومي.

بالنسبة للفرض الثاني، كشفت النتائج عن تحسن ملموس في الأداء الهجومي للمجموعة التجريبية بنسبة 38%، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة بوسعد مراد وزملاؤه (2021) التي أشارت إلى أن الألعاب المصغرة المخصصة ترفع مستوى الأداء الهجومي بنسبة 31%. كما تعزز هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة محمد قاسم (2016) حول العلاقة الإيجابية بين تحسن اللياقة البدنية وزيادة فاعلية المهارات الهجومية.

أما الفرض الثالث، فقد أكدت النتائج تفوق المجموعة التجريبية بشكل دال إحصائياً ($p < 0.001$) على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للأداء الهجومي، مع حجم تأثير كبير. ($\eta^2 = 0.46$) هذه النتيجة تتماشى مع ما أشارت إليه دراسة عصام أبو شهاب (2022) حول تفوق المجموعات التي تخضع لبرامج تدريبية متخصصة بنسبة 15-50% مقارنة بالتدريب التقليدي.

الاستنتاجات:

في ضوء اهداف الدراسة واستنتاجاتها واستنادا الي المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثان الي النتائج التالية .

1. البرنامج التدريبي المخصص القائم على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) يؤدي إلى تحسينات ذات دلالة إحصائية في الأداء الهجومي لناشئي كرة القدم (12-14) سنة.
2. توجد علاقة إيجابية قوية بين تحسن المؤشرات البدنية وتطور المهارات الهجومية، مما يؤكد أهمية التكامل بين التدريب البدني والمهاري.
3. تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي يؤكد فعالية البرامج التدريبية المصممة علمياً مقارنة بالأساليب التقليدية.

التوصيات

في ضوء النتائج المستخلصة، يوصي الباحثان بما يلي:

1. تبني البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة من قبل الأكاديميات ومراكز تدريب الناشئين، مع إمكانية تطويره ليشمل فئات عمرية أخرى.

2. تصميم برامج تدريبية تدمج بين تطوير الصفات البدنية الخاصة وتطبيقاتها المهارية في المواقف الهجومية المختلفة.
3. إجراء تقييمات دورية للاعبين باستخدام الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة لمتابعة التطور البدني والمهاري.
4. إجراء دراسات مماثلة لقياس الأثر البعيد للبرامج التدريبية المتخصصة على الأداء التنافسي للاعبين.
5. عقد ورش عمل تدريبية للمدربين حول كيفية تصميم برامج تدريبية متكاملة تراعي الخصائص النمائية للناشئين.

المراجع

- 1- الداود راتب محمد علي (2011) أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم: 14 - 16 سنة في نادي الحسين الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، المجلد 25 العدد 10، الصفحات: 2647 - 2676
- 2- بوسعد مراد . زبشي نورالدين . بن مسلي أعراب (2021) أثر برنامج تدريبي للألعاب الشبه مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم لنجم شباب مقرة الناشئين (12-14 سنة) بالمسيلة، مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، المجلد 2 العدد 2 الصفحات 245-266.
- 3- بدر دويكات، ورائد حسين (2014) أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 28 (10)
- 4- برواق حسان (2021) أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة (دراسة ميدانية على بعض فرق أم البواقي)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 13 ، العدد 2 الصفحات 55-70.
- 5- برواق حسان ، مقران إسماعيل ، (2021)، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17- 18) سنة (دراسة ميدانية على بعض فرق أم البواقي)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 13(02) / ، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الصفحات 55-70.
- 6- جبار علي جبار (2011) تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، جامعة ذي قار، كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4 العدد 3
- 7- ماهر احمد عاصي العيساوي. صادق جعفر محمود (2016) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم، مجلة كلية التربية الأساسية - المجلد -22 العدد -95
- 8- محمد قاسم محمد، بني ملحم محمد بديوي، معاذ عادل محمود (2016) أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت - عمادة البحث العلمي، الأردن، المجلد 22 العدد4، الصفحات: 32 - 66.

- 9- مساليتي لخضر (2012)، أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (16- 18)، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، 9 (9)، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الصفحات 130-116.
- 10- لبياد معمر (2012) تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة، مجلة التربية البدنية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة باتنة، الجزائر، المجلد الخامس العدد الرابع.
- 11- راتب الداود (2011) أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، قسم التربية البدنية، آلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن مجلد 25.
- 12- عامر فاخر شغاتي (2013) علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان - الطبعة 1 ص 341