مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

المجلد الرابع / العدد السادس والثلاثون– يوليو- 2024 ISSN 2518-5470

مستوى المعرفة المهارية لدى مدربي ناشئي كرة القدم

د. علي رمضان المصروب

الايميل: * aliramadan704 @ gmail .com

تاريخ الاستلام / 2024/3/12 تاريخ القبول / 2024/5/22

الكلمات المفتاحية : مستوى المعرفة المهارية – مدربي ناشئى كرة القدم

ملخص البحث

ويهدف هذا البحث إلى تصميم إختبار لقياس وتحديد مستوى المعرفة المهارية لمدربي ناشئي كرة القدم، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي ناشئي كرة القدم بأندية الدوري الممتاز وأندية الدرجة الأولى والثانية وكان عددهم(47) مدرباً وأُجريت الدراسة في الفترة من 2024/01/22إلى2024/02/07. وتوصل الباحث إلى أن هنك ضعفاً واضحاً في مستوى المعرفة المهارية لعينة البحث (مدربي ناشئي كرة القدم) بشكل حاد جداً في معظم فقرات الإختبار .

Research Summary

This research aims to design a test to measure and determine the level of skill knowledge of junior football coaches. The research sample was chosen intentionally from junior football coaches in Premier League clubs and first and second division clubs. Their number was (47) coaches and the study was conducted in the period from 01/22/ 2024 to 02/07/2024. The researcher concluded that there was a clear weakness in the level of skill knowledge of the research sample (junior football coaches) in most of the test items.

مقدمة ومشكلة البحث

المعرفة لها علاقة مباشرة برفع مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم، كما أنها تعد من أهم الميزات الحيوية للأنشطة التي تؤثر على نوعية وجودة العمل، حيث شغلت مكاناً متميزاً وحيوياً في جميع المجالات الإدارية والفنية الخاصة بالمنظمات الحديثة ومن ضمنها المنظمات الرياضية.

فتعتمد مهنة التدريب الرياضي أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوافر في من أراد العمل في هذه المهنة ، حيث عليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم علم التدريب وكذلك كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية لتنظيم وتوجيه خبرات الرياضيين . (حسن، 1997)

ونجاح المدربين بشكل عام في العملية التدريبية يبقى قاصراً فقط على المدرب الواعي العارف بكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر على وضع التخطيط السليم الذي يمكن أن يتماشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير التدريب. (البيك، 2008)

ومن الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم عملية الإعداد المهاري والتي تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل قانون اللعبة.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.

وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته السيطرة على مجريات اللعب والأداء بفضل المهارات العالية، وبالتالي يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف.

ولما كان تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هو العملية التي يتم عن طريقها تعديل السلوك المهاري أو تغييره فإن هذا التعديل أو التغيير لابد وأن يكون محصلة أو نتيجة للمستوى المعرفي المهاري للمدرب الذي يقوم بتعليم وإعداد اللاعبين عن طريق التفاعل والربط بين العمليات المعرفية والبدنية والوجدانية، حيث أن التعلم المهاري هو عملية تطوير القدرة الحركية للاعب لأداء المهارة وإتقانها. (أبوعبدة، 2015)

وإيمانا منا بأن المستوى المعرفي للمدرب لا غنى عنه سواء في المجال النظري أو التطبيقي (العملي) في الملعب ، فهو الأساس لأي نشاط تدريبي أوتعليمي وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها ، كلما كان أقدر على تخطيط وتنفيذ العملية التدريبية.

وفي حدود ما تمكن الباحث من الإطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أجريت في مجال الإعداد المهاري لم يجد دراسات إستهدفت مستوى المعرفة المهارية لمدربي ناشئي كرة القدم لذا ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة للوقوف على المستوى المعرفي الفعلي لمدربي ناشئي كرة القدم في جوانب الإعداد المهاري وكذلك توفير أداة قياس قد تساعد المسؤولين الإداريين في تحديد وتقييم مستوى المعرفة المهارية للمدربين العاملين بمجال تدريب كرة القدم .

هدفا البحث: – يهدف هذا البحث إلى: –

– تصميم إختبار لمستوى المعرفة المهارية لمدربي ناشئي كرة القدم.

- التعرف على مستوى المعرفة المهارية لمدربي ناشئي كرة القدم.

تساؤل البحث: –

- ماهو مستوى المعرفة المهارية لمدربي ناشئي كرة القدم؟

الدراسات السابقةاو الدراسات النظرية

•دراسة عدنان فدعوس عمر (2023)

– **عنوان الدراسة :** دراسة واقع إدارة المعرفة لدى مدربي كرة القدم في العراق فئة (B) الآسيوية.

– **هدف الدراسة :** التعرف على إدارة المعرفة لدى مدربي كرة القدم في العراق فئة (B) الآسيوية.

– **المنهج المستخدم :** إستخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

– **عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة من (170) مدرباً.

– **أهم النتائج :** أن مدربي كرة القدم في العراق فئة (B) الآسيوية يمتلكون مستوى متوسط في إدارة المعرفة وهو أقل من المتوقع.

إجراءات البحث

– **منهج البحث :** – المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.

– **مجتمع البحث:** – مدربي ناشئي كرة القدم بالأندية الليبية (الممتاز – الدرجة الأولى – الدرجة الثانية) للموسم الرياضي (2023/ 2024) .

– **عينة البحث:**– تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي ناشئي كرة القدم بالأندية الليبية (الممتاز – الدرجة الأولى – الدرجة الثانية) بالمنطقة الغربية حيث بلغ حجم العينة (**47**) مدرباً .

– **وسائل جمع البيانات:** إختبار معرفي (knowledge test) تم إعداده من قبل الباحث حيث قام بإعداد مجموعة من الأسئلة على مستوى من الوضوح والدقة وأن كل سؤال من أسئلة الإختبار يمثل مفهوماً أساسياً وقد تركزت على مواضيع أساسية لها إرتباط وثيق بتخطيط وتنفيذ وتعليم الأداء المهاري في كرة القدم.

– **المعاملات العلمية للاختبار:** –

- **صدق الاختبار:** – **(Scale validity)**

- **صدق المحتوى:** – **(Content validity)**

إعتمد الباحث على صدق المحتوى بعرض أسئلة الاختبار على **(3)** خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس في مجال البحث (كرة القدم) على أن لا تقل درجاتهم العلمية عن درجة أستاذ لإبداء الرأي في أسئلة الإختبار ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله وقد أكدوا جميعهم على صدق محتواه. **مرفق(1)**

- **حساب معامل الصعوبة والسهولة لأسئلة الاختبار:** –

لحساب معامل الصعوبة والسهولة قام الباحث بتوزيع الإختبار على عينة قوامها (6) مدربين من خارج عينة البحث الأساسية وقد تم قبول الأسئلة التي معامل صعوبتها تتراوح من (40% حتى 80%) واستبعدت الأسئلة التي معامل صعوبتها أقل من (40%) وأعلى من (80%)

- **ثبات الاختبار المعرفي:** – **(Scale Reliability)**

إعتمد الباحث على إيجاد معامل الثبات لمجالات الاختبار من خلال إستخدام معادلة (ألفا) كرونباخ بتوزيع الإختبار على عينة استطلاعية قوامها (9) مدربين والجدول (1) يوضح معامل الثبات.

جدول (1)

معامل ثبات إختبار مستوى المعرفة المهارية

ن=9

المجال	معدل الثبات
الإعداد المهاري	0.78

يتضح من جدول (1) أن قيمة معدل الثبات (0.78) وهي أكبر من قيمة معيار كرونباخ مما يؤكد على تميز الإختبار المعرفي بدرجة عالية من الثبات.

– الصورة النهائية لإختبار مستوى المعرفة المهارية: –

في ضوء إتباع خطوات حساب المعاملات العلمية للاختبار المعرفي (الصدق – مستوى السهولة والصعوبة – الثبات) توصل الباحث إلى استخلاص الصورة النهائية للاختبار **مرفق(2)** حيث إشتمل الإختبار على (14) سؤال وتتم الإستجابة من قبل أفراد العينة الأساسية على الأسئلة وفقا للاتي: –

- (الإجابة الصحيحة) ويقدر لها **(2)** درجتان.
- (الإجابة الخاطئة) ويقدر لها **(1)** درجة واحدة.

كما إعتمد الباحث في تقييم المستوى المعرفة المهارية وفق أراء الخبراء على النسب المئوية التالية:–

- من **75%** فما فوق **(مستوى مرتفع)**
- من **65%** حتى **74%** **(مستوى متوسط)**
- من **64%** فأقل **(مستوى منخفض)**

- الدراسة الأساسية:-

بعد التأكد من صلاحية الإختبار عن طريق إجراء المعاملات العلمية قام الباحث بتوزيع وتطبيق الإختبار على عينة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة من 22 /01 / 2024 لغاية 07 /02 / 2024 بعد ذلك قام الباحث بتجميع أوراق الإختبار وتفريغها ووضع الدرجات ثم تبويب النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

- المعالجات الإحصائية: -

إستخدم الباحث في معالجة النتائج إحصائيا الأساليب التالية:

- معامل ألفا كرونباخ. Alpha Coefficient
- النسبة المئوية. Percentage
- التكرارات. Frequencies
- معامل الصعوبة والسهولة. Difficult and Easy Coefficient
- المتوسط الحسابي. Mean

كما إعتمد الباحث في معالجة نتائج الدراسة على برنامج (SPSS) الإحصائي.

عرض ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج : -

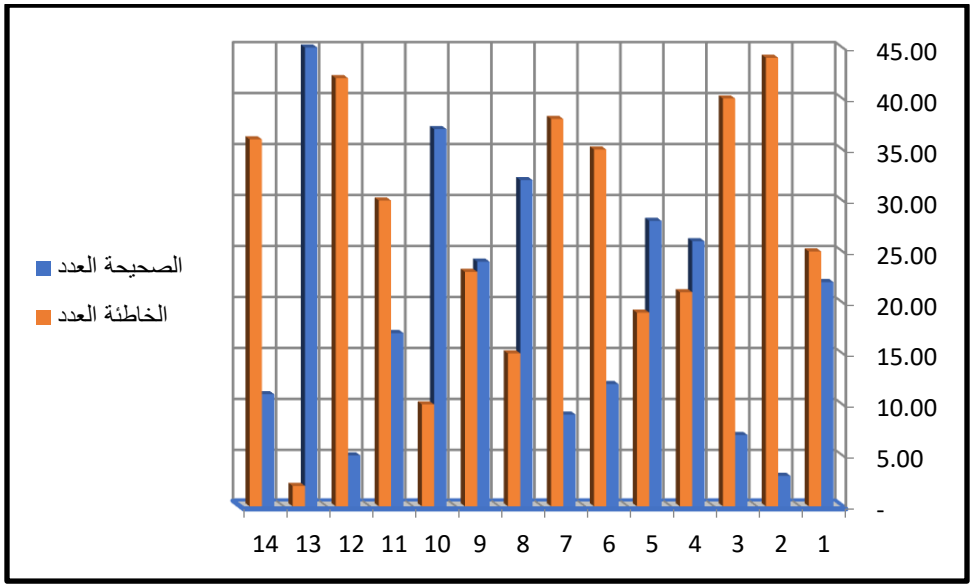
جدول (2)

يوضح إجابات أفراد العينة

ن=47

ت	العبارات	إجابات أفراد العينة				التقدير
		الصحيحة		الخاطئة		
		العدد	%	العدد	%	
1	الأولى	22	46.81	25	53.19	منخفض
2	الثانية	3	6.38	44	93.62	منخفض
3	الثالثة	7	14.89	40	85.11	منخفض
4	الرابعة	26	55.32	21	44.68	منخفض
5	الخامسة	28	59.57	19	40.43	منخفض
6	السادسة	12	25.53	35	74.47	منخفض
7	السابعة	9	19.15	38	80.85	منخفض
8	الثامنة	32	68.09	15	31.91	متوسط
9	التاسعة	24	51.06	23	48.94	منخفض
10	العاشرة	37	78.72	10	21.28	مرتفع
11	الحادية عشر	17	36.17	30	63.83	منخفض
12	الثانية عشر	5	10.64	42	89.36	منخفض
13	الثالثة عشر	45	95.74	2	4.26	مرتفع
14	الرابعة عشر	11	23.40	36	76.60	منخفض

المجموع	278	591.47	380	808.53	
المتوسط العام	19.86	42.25	27.14	57.75	منخفض



شكل (1)

يوضح الرسم البياني للإجابات الصحيحة والخاطئة

يتضح من الجدول (2) التكرارات والنسب المئوية لعبارات إختبار مستوى المعرفة المهارية أن قيم النسب المئوية للإجابات الصحيحة تراوحت مابين (6.38–95.74 %) بينما بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية العامة (42.25 **%**) .

كما يتضح من نفس الجدول أن قيم النسب المئوية للإجابات الخاطئة قد تراوحت مابين (4.26–93.62 %) بينما كانت قيمة متوسط النسبة المئوية العامة (57.75 %) .

حيث تصدرت العبارة الثالثة عشر المرتبة الأولى ونالت نسبة (95.74 %) من نسبة الإجابات الصحيحة لأفراد عينة البحث ، تليها العبارة العاشرة بنسبة قيمتها (78.72 %) ثم العبارة الثامنة بنسبة(68.09 %) بينما أشارت قيم النسب المئوية

للعبارات المتبقية إلى التدني ، وبالتالي جاءت في المرتبة الرابعة العبارة الخامسة وبنسبة (59.57 %) والعبارة الرابعة خامساً وبنسبة(55.32 %) أما المرتبة السادسة فكانت للعبارة التاسعة وبنسبة (51.06 %) في حين جاءت العبارة الأولى سابعاً بنسبة (46.81 %) تليها العبارة الحادية عشر بالمرتبة الثامنة وبنسبة (36.17 %) ثم العبارة السادسة تاسعاً بنسبة (25.53 %) تليها العبارة الرابعة عشر في المرتبة العاشرة وبنسبة (23.40 %) ثم تدنت النسب المئوية بشكل ملحوظ وكان أخر الترتيب من نصيب العبارات السابعة فالثالثة ثم الثانية عشر وختامها العبارة الثانية وبنسب على التوالي (19.15 %) (14.89 %) (10.64 %) (6.38 %) .

2- مناقشة النتائج: -

في حدود العينة الأساسية للبحث سيتم مناقشة النتائج وفق التساؤل في هذا البحث :-

ماهو مستوى المعرفة المهارية لمدربي ناشئي كرة القدم؟ وللإجابة على هذا التساؤل إستخدم الباحث التكرار والنسبة المئوية لإستجابات عينة البحث على أسئلة الإختبار كما هو موضح في الجداول (**2**).

فمن خلال قيم التكرارات والنسب المئوية في الجدول المشار إليه أعلاه والخاص بمستوى المعرفة المهارية لإستجابات عينة البحث من المدربين، وبالنظر إلى نتائج كل عبارة على حدة نلاحظ تفوق قيمة النسبة المئوية للعبارة الثالثة عشر التي تحصلت على أعلى نسبة مئوية(95.74 %) من الإجابات الصحيحة لأفراد العينة ومضمون العبارة أنه " **في الدورة الفترية (الكبرى) وخلال فترة المنافسات يصل فيها الإعداد المهاري إلى درجة الآلية** ".

ويعزو الباحث إرتفاع قيمة نسبة العبارة الثالثة عشر لدراية معظم أفراد العينة من المدربين بأنه يتم تعليم الناشئين وتدريبهم إلى أن يصلون إلى مرحلة تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة بثقة وإتقان وتحت كافة الظروف إذ تصل إلى درجة الكمال والثبات التي تؤهلهم للدخول في المنافسات، وهذا مايؤكده مفتي إبراهيم حماد (2001) بأن تنمية الأداء المهاري تعني

الوصول إلى أعلى درجة بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة والإنسيابية تسمح به قدرات اللاعبين خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج. (حماد، 2001)

وتحصلت العبارة العاشرة على ثاني أعلى نسبة (78.72 %) من الإجابات الصحيحة لأفراد العينة ، ومضمونها أن " **أنواع السيطرة على الكرة هي: إستلام الكرة، إمتصاص الكرة، كتم الكرة** ".

ويعزو الباحث معرفة بعض أفراد العينة لما سبق حيث أنها تعتبر من أبجديات التدريب المهاري عند تعليم السيطرة والكنترول بالكرة فبالتالي لابد أن يتضمن هذا التحكم الإستلام والإمتصاص والكتم للكرة لتبقى في حوزة الرياضي لسهولة التصرف في مواقف اللعب المختلفة.

وفي هذا الصدد يشير قاسم لزام صبر وأخرون (2005) إلى أن السيطرة على الكرة تعد من إحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم وهي تعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه. (صبر، كماش، و سعد، 2005)

بينما تحصلت العبارة الثامنة على نسبة (68.09 %) وفحواها أن **المهارات الأساسية بدون كرة هي: الجري وتغيير الإتجاه، الوثب والإرتقاء، الخداع والتمويه بالجسم** فإنه من البديهي أن تكون لدى أغلبية المدربين معرفة بها وكيفية تعليمها والتدريب عليها نظراً لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تحتاج إلى التحرك والجرى لإستقبال الكرة من الزميل والوثب للكرات العالية وفن التخلص من الخصم ومحاولة خداعه.

حيث يوضح ظافر أحمد منصور(2007) بأن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواءً كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، وأنه بدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط وإجادتها. (منصور، 2007)

في حين تحصلت الإحدى عشر عبارة المتبقية وبالرغم من أهميتها على نسب متدنية تعبر عن إخفاق معظم أفراد العينة في التوصل إلى الإجابات الصحيحة حيث تحصلت أعلاها على نسبة (59.57 %) وأدناها (6.38 %) مما تسبب في إنخفاض

معدل قيمة متوسط النسبة المئوية العامة للإجابات الصحيحة على عبارات الإختبار فكانت (42.25 %) بالمقابل إرتفع متوسط النسبة المئوية العامة للإجابات الخاطئة على عبارات المجال حيث كان (57.75 %) مما يدل على أن مستوى المعرفة المهارية لدى عينة البحث من مدربي ناشئي كرة القدم منخفض.

ويعزو الباحث إنخفاض مستوى المعرفة المهارية لأفراد عينة البحث إلى قلة إكتسابهم للخبرات المعرفية المتعلقة بالإعداد المهاري وقد أوكلت لهم مهمة التدريب من قبل إدارات الأندية التابعين لها، فهم يقومون بإعداد البرامج التدريبية من خلال مايمتلكونه من معلومات متواضعة دون التعمق في إستخدام المعارف والمعلومات النظرية المتعلقة بأساسيات ومبادئ نظريات التدريب الرياضي وتطبيقها بجميع جوانب العملية التدريبية وواجباتها الأساسية ومنها الإعداد المهاري.

وفي هذا الصدد ينبه علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (2003) بأن التدريب الرياضي عملية علمية فنية تطبيقية تخصصية قد لا يدركها أي شخص ، فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كان أقدر على تخطيط العملية التدريبية بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين والفريق إلى أقصى درجة. (البيك وعباس، 2003)

ويؤكد علي فهمي البيك وآخرون (2009) بأنه يجب على المدرب أن يكون ملما بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب بل يسعى دائما لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (البيك، عباس، و أبوعبدة، 2009)

ويرى الباحث أن ماتبين في الجدول السابق يمثل مشكلة إدارية وفنية لتطوير العملية التدريبية بكرة القدم لفئة الناشئين حيث يؤدي ذلك إلى الحد من تقدم المستوى التدريبي وبالتالي إلى عدم وجود إنجاز رياضي ويؤكد الباحث على أن عدم الإهتمام بمعالجة تلك المشاكل وإيجاد الحلول الجدرية لها سيؤدي إلى إضعاف العملية التدريبية عامة والإعداد المهاري كقاعدة على وجه الخصوص، وبالتالي سيكون ذلك حجر عثرة أمام إفراز وظهور صفوف متتالية من الرياضيين المميزين للعبة ، ليكونوا نواة للفرق الوطنية وتحقيق الإنجازات الرياضية في البطولات الإقليمية والدولية .

الإستنتاجات

في ضوء هدفا البحث والخطوات المتبعة للتحقق من صحة التساؤل توصل الباحث للإستنتاج التالي :-

1- أن هناك ضعفاً واضحاً في مستوى المعرفة المهارية لعينة البحث (المدربين) بشكل منخفض في معظم عبارات الإختبار.

التوصيات :-

في ضوء هدفا وعينة البحث يوصي الباحث بما يلي:-

1- إعتماد الإختبار المعرفي المصمم كأداة لقياس مستوى المعرفة المهارية للمدربين.
2- ضرورة وجود إستراتيجية بإتحاد كرة القدم من خلال تصميم خطة واضحة لتطوير مستوى المعرفة المهارية للمدربين بإقامة دورات على فترات متباعدة يتخللها فترة زمنية محددة لابد للمدرب من قضاءها في مجال التدريب.
3- ضرورة التنسيق بين المشرفين على إقامة الدورات بالإتحاد والسادة المحاضرين بالدورات التأهيلية بتقديم مفردات علمية يستفيد منها المدرب في المجال التطبيقي التنفيذي أي ربط المعلومات المعرفية بالجانب العملي التطبيقي .
4- إجراء توأمة بين إتحادات الألعاب والأندية الرياضية مع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للإستفادة من الخريجين المتميزين والمتخصصين في التدريب الرياضي .
5- اجراء دراسات مشابهة لتقييم المستوى المعرفي للمدربين في الألعاب الفردية والجماعية.

المراجع

حسن السيد أبوعبدة. (2015). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم(بين النظرية والتطبيق). الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.

زكي حسن. (1997). المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب. الإسكندرية: منشأة المعارف.

ظافر أحمد منصور. (2007). تأليف *تحليل الأداء الفني لكرة القدم* (صفحة 31). الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع.

عدنان فدعوس عمر. (2023). دراسة واقع إدارة المعرفة لدى مدربي كرة القدم في العراق فئة (B) الآسيوية. العراق: مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة،المجلد 5 ،العدد 2.

علي فهمي البيك. (2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم . الإسكندرية: منشأة المعارف.

علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، و محمد أحمد أبوعبدة. (2009). *طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات الهوائية واللاهوائية* (صفحة 47). الإسكندرية: منشأة المعارف.

علي فهمي البيك، و عماد الدين عباس. (2003). المدرب الرياضي. الإسكندرية: الناشر للمعارف.

قاسم لزام صبر، يوسف لازم كماش، و صالح بشير سعد. (2005). *أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم* (صفحة 127). الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة.

مفتي إبراهيم حماد. (2001). تأليف *التدريب الرياضي الحديث* (صفحة 210). القاهرة: دار الفكر العربي.