

## The impact of integrated training during the period of physical preparation on the development of The distinctive power of speed in footballers U19

BABA MOUHSSIN <sup>1\*</sup>, AZZIZI BRAHIM<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> University of Bounaama Khemis Miliana, Algeria, Laboratory of Sports Health & Performance. ([mouhssin.baba@univ-dbkm.dz](mailto:mouhssin.baba@univ-dbkm.dz))

<sup>2</sup> University of Bounaama Khemis Miliana, Algeria, Laboratory of Sports Health & Performance. ([B.azzizi@univ-dbkm.dz](mailto:B.azzizi@univ-dbkm.dz))

Received: 03/04/2024

published: 01/08/2024

### ABSTRACT

The aim of this study is to propose a training program using the integrated training method and its effect on the development of speed-power in football players during physical preparation –middle class. the experimental study was conducted on two samples consisting of 18 players from each team of football players under 19 years ,were chosen in a vertical manner. the experimental sample was in the El milia players , he has been used the training program consisted of 16 training units at a rate of 2 units per week for eight weeks.the most important conclusions we reached were that the proposed training program using the integrated training method achieved a positive development between the tribal and post.

**Keywords: integrated training; period of physical preparation; distinctive power.**

<sup>1</sup> مخبر الرياضة الصحة والأداء جامعة خميس مليانة

<sup>2</sup> مخبر الرياضة الصحة والأداء جامعة خميس مليانة

### المقدمة

نظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة دائما يفكرون في إيجاد افضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستويات العليا , ففي وقتنا الحاضر تتجه الأنظار نحو اتجاهات جديدة في التدريب الرياضي غرضها إحداث نقلة نوعية ترتقي باللاعبين لتحقيق الانجاز الرياضي , مما دفع بالعلماء إلى دراسة العديد من الأساليب التدريبية في ظل تأثر مجال التدريب في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية , إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيما يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب .

فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلائم مع الخصائص الفيزيولوجية والبدنية والنفسية للمتدربين وهذا من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل و أحدث الأساليب التي تتناسب مع طبيعة النشاط التخصصي. (مختار، 1980، صفحة 19)

ومع تطور منهجية التدريب في كرة القدم حيث أصبحت مفاهيمها تزداد يوما بعد يوم وتتوعدت محاور عملها بعدما كانت في منتصف سنوات الثمانينات تقريبا نفسها تتكرر (Ekblom, 1986, p. 50), والاختلاف في النتيجة يرجع الى نوعية وقيمة اللاعبين الموجودين في كل فريق (eriksson, Railow, Maston, & Goran, 2001), لذا فبعض الشعوب اهتمت بالمكون البدني على غرار المنتخب الانجليزي بينما اهتم آخرون بالمكون التقني على غرار البرازيل وركزت أخرى على المكون الخططي كما هو الحال بالنسبة للايطاليين , واعتمد الألمان على المكون النفسي , أما في المنهجية الحديثة فقد أصبحت كل هذه المكونات بنفس الأهمية إن لم نقل مندمجة ومتكاملة .

وبما أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد والتحصير هي الخصوصية أي مقارنة التمارين والتدريبات لما يحدث في المنافسة الرسمية (douvet, 2005) ولذلك يجب على المدرب إتباع الوسائل والأساليب التي تضمن إعداد اللاعب بنديا وتقنيا وخططيا ونفسيا حتى تكون التنمية شاملة لجميع عضلات وأجهزة الجسم ومكونات الأداء بدرجة متوازنة , وفي سياق الحديث عن

الإتجاهات التدريبية الحديثة التي عرفت رواجاً كبيراً في الأوساط التدريبية في تحضير اللاعبين وإعدادهم على مختلف الفئات العمرية والمراحل التدريبية والتي نخص فيها بالذكر التدريب المدمج الذي يعتمد "على برمجة عمل مركب يستهدف أولويات فردية في العمل مع توزيع مثالي للحمولة, (Erickmombaerts, 1999, p. 18). بحيث لا يكون هناك جوانب تحضير بدنية وأخرى تقنية منفصلة, والذي يهدف في الأساس إلى توجيه ومراقبة المجموعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل .

حيث تتميز كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية, وتعتبر صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية في المستويات العالية . فالسرعة تعتبر من عوامل الانجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية, حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها وفي اتحاد بناء الهجمة أثناء سير اللعب , أو الصراعات الثنائية أو أهمية مباحثتها أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضيق الهجوم المضاد للفريق المنافس. (منذرهاشم و الخياط, 2000, صفحة 30)

كما أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية

في كرة القدم الشاملة ومأكده كل من Pagniev1997, Grindler 1976, Diatchov 1987

حيث أن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة والسرعة تأخذ طابعاً مميزاً وهاماً

في كرة القدم الحديثة , وتبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل والجري السريع

لمسافات قصيرة مصحوباً بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة والقصيرة في مساحات

مختلفة, كذلك القيام بالحركات التقنية في مختلف الأوضاع وبسرعة كبيرة , ثم السقوط

والنهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب ....

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين نلاحظ تركيز التدريب الحديث في كرة القدم التحضير المدمج سواء بالكرة أو بدونها من

أجل تطوير الجانب البدني والمهاري والخططي على حد سواء , ومن الخلفية النظرية للباحث والعمل كمحضر بدني نصل الى الموضوع الذي يتمحور حوله البحث وهذا بطرح التساؤل الرئيسي التالي : هل للألعاب المصغرة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط u19 ؟

-التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي للعينه الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة و التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟

2-فرضيات الدراسة :

1-1-الفرضية الرئيسية :

-للألعاب المصغرة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط u19؟

2-2-الفرضيات الفرعية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي للعينه الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة و التجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

**3-أهداف الدراسة :**

- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي للعينات الضابطة والتجريبية .
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي والبعدي للعينات الضابطة .
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي للعينات التجريبية .
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق دالة إحصائية لصفة القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي والبعدي للعينات التجريبية والضابطة .

**4-أهمية الدراسة :**

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة إبراز أهمية طريقة التدريب المدمج بالنسبة للعملية التدريبية .
- إبراز أهمية وضع البرامج التدريبية في تطوير الصفات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة.
- الخروج بتوصيات و إقتراحات لإثراء الخلفية النظرية للمدربين في هذا الجانب.

**6- مفاهيم الدراسة :****6-1- التدريب المدمج :**

مصطلح مدمج *intégration* ، يلقب بلقب الكامل من جميع الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية)، الحركية (البدنية)، الوجدانية (الإنفعالية) .

-هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين .(Dellal, 2011)

**6-2- القوة المميزة بالسرعة :**

اصطلاحاً هي تنمية قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة ، هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة ، أي تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبتي القوة والسرعة في وقت واحد. (أبولعلا و سيد أحمد، 1993)

**7- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :****7-1- الدراسة الاستطلاعية :**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على 5 لاعبين من عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من إجرائها هو :

معاينة مكان التطبيق والتأكد من إمكانية تطبيق الاختبار ميدانياً وكذلك للوقوف على الأدوات المستعملة لجمع المعلومات وضبط العينة ومعرفة العقبات التي تعترض سير الدراسة ميدانياً لتجاوزها فيما بعد دون أية مشكلة .

**7-2-منهج الدراسة :**

بما أن الدراسة تقتضي تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج فإنها تقتضي تطبيق المنهج التدريبي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء قياسات قبلية وبعدي .

**7-3-مجتمع وعينة الدراسة :**

تمثل مجتمع البحث في فريق شباب الميلية فئة الأواسط المنتمي الى القسم الجهوي الأول لرابطة قسنطينة لكرة القدم والبالغ عددهم 23 لاعب .

و تعتبر العينة الجزء الأساسي الذي يدور حوله البحث العلمي ولذلك اختياره يعد من الخطوات المهمة لانجاز أي دراسة فهي تجنب الباحث الوقوع في الأخطاء كما تعطي للنتائج دقة ومصداقية كبيرة ، حيث تم اختيار العينة في هذه الدراسة بطريقة قصدية وضمت 23 لاعب من نادي شباب الميلية فئة الأواسط ، حيث تم استبعاد 5 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم تقسيم أفراد العينة الى ضابطة وتجريبية وتحتوي كل مجموعة على 9 لاعبين.

**7-4-مجالات الدراسة :**

-المجال المكاني : تم إجراء الدراسة على ملعب بوتياس ببلدية الميلية ولاية جيجل .

المجال الزمني : أجريت الدراسة الميدانية خلال المرحلة التحضيرية من 2023/09/01 الى 2023/11/05 .

المجال البشري : شملت على 18 لاعب من فريق شباب الميلية فئة أواسط U19 .

**7-5-أدوات الدراسة :**

شملت الدراسة على إختبار ميداني واحد تمثل في إختبار القفز على رجل واحدة لمسافة 30 متر .

-الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

-الأدوات المستخدمة : يستخدم في هذا الاختبار شريط قياس , ميفاتي , وضع علامة عند خط البداية والنهاية , مراقب يشرف على عملية القياس .

-طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية وتكون رجل القفز الى الأمام والرجل الحرة الى الخلف وعند سماع صافرة البداية ينطلق اللاعب بالقفز على رجل واحدة للمسافة المحددة ويحسب الوقت المستغرق بالثواني , ويعطى كل لاعب محاولتان تسجل الأفضل بينهما .

-الشروط العلمية للاختبار :

لاجراء أي اختبار يجب على الباحث احترام الشروط الأساسية والعلمية والمتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية ثبات الاختبار : حيث قام الباحث بتطبيق و اعادة الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية والمكونة من 5 لاعبين باستخدام معامل الارتباط لبيرسون ثم حساب معامل الثبات .  
صدق الاختبار : يقصد به أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر .

الجدول (1) يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبار.

الصدق الذاتي	الثبات	وحدة القياس	الهدف من الاختبار	الاختبار
0.92	0.85	الثانية	قياس القوة المميزة بالسرعة	اختبار القفز على رجل واحدة لمسافة 30 متر

الموضوعية: بما أنها اختبارات بسيطة وسهلة الفهم فهي بعيدة عن التأويل الذاتي وبالتالي تعتبر ذات موضوعية.

6-7-تصميم البرنامج التدريبي :

يعد البرنامج التدريبي الجزء الأهم من الدراسة ويجب أن يكون مبني بطريقة علمية تحقق الغاية من الدراسة وأهم ماجاء فيه :  
-تضمن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح 08 أسابيع أي مايعادل إجمالاً 16 وحدة تدريبية , مدة كل حصة لاتتجاوز 90 د بما فيها الجزء الختامي بواقع حصتين أسبوعياً قبل مرحلة المنافسة .  
-ضرورة الإحماء الجيد قبل الشروع في تطبيق الجزء الرئيسي من الحصة التدريبية  
-تشكيل التمارين بطريقة مدمجة بالكرة وبدونها مع ضرورة تحديد زمن ومدة العمل والراحة .

7-7-الأساليب الاحصائية المستخدمة : اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الاحصائية التالية :

-الصدق الذاتي-المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ولعينتين مرتبطتين -معامل الارتباط بيرسون.

8--عرض النتائج وتحليلها :

-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية :

الجدول (02) يمثل نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية

العيندة	عدد العيندة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	09	11.62	0.38	8	0.05	0.58	0.79	غير دال
التجريبية	09	11.97	0.44	8	0.05	0.58	0.79	دال

من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل نتائج الاختبار البدني للمجموعة الضابطة والتجريبية نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث بلغت قيمة T المحسوبة (0.58) بدلالة احصائية (0.99) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) .

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في الاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة.  
-عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

الجدول (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الاختبار	عدد العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدي	T المحسوبة
الاجتهاد القبلي	62	11.0	0.40	8	0.05	1.78	0.72
الاجتهاد البعدي	68	11.5	0.50	8	0.05	1.78	0.72

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي قد حققت متوسطا حسابيا بلغ (11.62)، وحققت انحرافا معياريا قدره (0.40)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فنلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ (11.68)، في حين حقق انحرافا معياريا قدره (0.50)، كما نلاحظ أن T المحسوبة قد بلغت (0.72) وهي أصغر من T الجدولية المقدرة ب(1.78) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في إختبار اللقوة المميزة بالسرعة. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (04) يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الاختبار	عدد العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدي	T المحسوبة
الاجتهاد القبلي	97	11.09	0.44	8	0.05	1.86	3.63
الاجتهاد البعدي	78	12.08	0.38	8	0.05	1.86	3.63

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المجموعة التجريبية خلال الاختبار القبلي قد حققت متوسطا حسابيا بلغ (11.97)، وحققت انحرافا معياريا قدره (0.44)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فنلاحظ أن المتوسط الحسابي قد بلغ (12.78)، في حين حقق انحرافا معياريا قدره (0.38)، كما نلاحظ أن T المحسوبة قد بلغت (3.63) وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب(1.86) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة، وهذا يفسر أنه يوجد تأثير ايجابي عند وضع برنامج تدريبي يستخدم فيه طريقة التدريب المدمج . عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية :

الجدول (05) يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	09	11.68	0.38	8	0.05	3.26	0.004	دال
التجريبية	09	12.78	0.44	8	0.05	3.26	0.004	دال

من خلال الجدول (05) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (3.26) بدلالة (0.004) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

**الاستنتاج :** نستنتج مما سبق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يفسر أنه يوجد تأثير إيجابي عند وضع برنامج تدريبي يستخدم فيه طريقة التدريب المدمج.

9- مناقشة نتائج الفرضيات :

**مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) ومن خلال التحليل الإحصائي توصل الباحث الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية وهذا ما يؤكد أن الفريقين بنفس المستوى ولا توجد اختلافات بينهم حيث بينت ذلك نتائج الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صدق الفرضية الجزئية الأولى.

**مناقشة نتائج الفرضية الثانية :** من خلال النتائج المتوصل اليها في الجدول (03) تبين أن العينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لم يحدث لها أي تطور في عنصر القوة المميزة بالسرعة وهذا يدل أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي إذ بلغت t المحسوبة (0.072) وهي أصغر من t الجدولية والتي بلغت (1.78) وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

**مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :** من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين النتائج المتوصل اليها بين الاختبار القبلي والبعدي يتبين أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية عند تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج على عكس المجموعة الضابطة التي لم يحدث لها أي تطور في عنصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة) ، حيث بلغت t المحسوبة (3.63) وهي أكبر من t الجدولية والتي بلغت (1.86) وهذا يؤكد صحة الفرضية الثالثة .

**مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:** من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية والثالثة تبين أنه يوجد تطور في عنصر القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج حيث توصلت النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية .

ومن ضوء ماسبق من مناقشة للفرضيات يتضح فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية

• **اقتراحات وتوصيات :**

-تأكيد على المدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب الحديثة سواء في الإعداد البدني أو المهاري .

-استخدام برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج لمختلف التخصصات الرياضية وخاصة الرياضات الجماعية .

-ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي في عملية الإعداد البدني لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية في كرة القدم .

-التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية والمهارية والخططية والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني .

-إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير التحضير البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

*football perfectionement* .(2005) .Claude douvet

.paris: edition amphora . *tactique*

*Av small sided games versus* .(2011) .Dellal

.*interval training in amateur soccer players*

*appleid physiology of soccer* .(1986) .Ekblom

.*sports med 3*

*foofbal de l'analyse du* .(1999) .Erickmombaerts

.ediction actio . *la formation du joueur à jeu*

.Erikson Goran و Maston ،Railow ،SG eriksson

*on soccer –the inner game and* .(2001)

. Eds reed swain INC .*improving performance*

أبوالعلا، و نصر الدين سيد أحمد. (1993). *فسيولوجيا اللياقة*

*البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.*

حنفي محمود مختار. (1980). *القاهرة: دار الفكر العربي.*

منذرهاشم، و علي الخياط. (2000). *قواعد اللياقة البدنية في كرة*

*القدم . عمان: دار المناهج للنشر.*