مجلة صبراتة للعلوم البحرية والشاملة
Sabratha Journal
for Marine and Total Sciences

العدد الثالث
Sebtmber 2026 سبتمبر

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية على أداء التسديد في كرة القدم لدى طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

د. الشريف عبد الجليل الشريف الغزالي.
(عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بنغازي)
Sheefo100@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف البحث الى تحسين بعض الصفات البدنية وتأثيرها على أداء تسديد الكرة على المرمى لدى طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة في كلية التربية البدنية المرج والتي اشتملت على (11) طالب وتمثل ما نسبته (50%) من مجتمع البحث. وكانت وسائل جمع البيانات: قياس العمر قياس واختبارات جهاز التسديد. استخدم الباحث البرنامج الاحصائي. من نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (*0.001) بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأداء الدخول المتكور المواجه فتحا على التسديد بمتوسط حسابي في القياس القبلي 3.12 درجة بانحراف معياري 0.55 و6.13 درجة وانحراف معياري 1.12 في القياس البعدي مما يدل على فاعلية الوحدات التدريبية في تحسين الصفات البدنية لدى طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

الكلمات المفتاحية: القوة العضلية، المرونة، التسديد على المرمى، البرنامج التدريبي، طلبة التربية البدنية

مجلة صبراتة للعلوم البحرية والشاملة
Sabratha Journal
for Marine and Total Sciences

العدد الثالث
Sebtmber 2026 سبتمبر

The Effect of a Training Program for Developing Some Physical Attributes on Shooting Performance in Football among Fourth-Year Students in the Department of Sports Training and Movement Sciences

Dr. Al-Sharif Abdel Jalil Al-Sharif Al-Ghazali

(Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi)

Sheefo100@gmail.com

Abstract:

This research aims to facilitate improvements in the performance of the open-faced approach to the soccer game with fourth-year students in the Department of Sports Training and Movement Sciences. An experimental group was used, employing a pre-test/post-test design, as it is suitable for the nature of the research. The sample was randomly selected from fourth-year students in the Department of Sports Training and Movement Sciences at the Faculty of Education, Al-Marj, comprising (11) students, representing less than (50%) of the research population. Data collection methods included age measurement and soccer game tests. Statistical software was used. The results showed statistically significant differences at the (*0.001) level between the arithmetic classifications of the pre-test and post-test results for the open-faced approach to the parallel bars exercise, with a mean score of 3.12 in the pre-test (standard deviation 0.55) and 6.13 in the post-test (standard deviation 1.12). This indicates that the specified units are accurate in improving the performance of fourth-year students in the Department of Sports Training and Movement Sciences.

Keywords: Muscular strength, Flexibility, Shooting on goal, Training program, Physical education students

1-1 – مقدمة البحث:

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو جميع المجالات ويتسابق العلماء والباحث لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات ووسيلتهم في ذلك الدراسة العلمية والبحث في جميع المجالات.

كما تعد كرة القدم إحدى الرياضات الأساسية العالمية والتي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدورات الاولمبية والبطولات والمهرجانات الدولية ومميزاتها تجعلها في مقدمة الأنشطة الرياضية وقد ظهر تقدم مستوى الأداء المهاري في كرة القدم تقدماً ملحوظاً وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الأسس والمبادئ العلمية (أبو الدهب والسيد، 2013).

يشير عبد الحق (2011) إلى أن كرة القدم من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب، وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات والتي تستمر معه لممارستها في المستقبل ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينه للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها. كما أن كرة القدم هي إحدى أنواع الرياضة التي يؤدي فيها الجانب المهاري دوراً هاماً، وهذا يجعل القائم على دراسة الحركة في هذه الرياضة يلُم بالمتغيرات التي تمكن اللاعب من الأداء الأفضل فالتوجيه الصحيح لعمليات التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديان دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري (عبد الحق، 2011).

ويشير محمود (2007) إلى ضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط، لذا فإنه يجب أن تعتمد برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات كرة القدم.

ويؤكد شحاته (2003) على مدى أهمية الارتباط الوثيق بين الاعداد البدني وتنمية وتحسين أداء المهارة الحركية الخاصة بنوع النشاط الممارس، حيث يتطلب الوصول الى أعلى مستوى أداء مهاري للحركات، ان يتمتع اللاعب بالعديد من القدرات البدنية العامة، والخاصة، مما يساعد على الارتقاء بمستوى ادائه المهاري على كرة القدم.

2.1 مشكلة البحث:

يسعى التدريب الرياضي الحديث إلى حل المشكلات المرتبطة بالأداء وفق أساليب وطرق تدريبية مبنية على أسس علمية تعتمد وتستند على مبادئ التدريب الرياضي في بناء البرامج التدريبية التخصصية، وفي محاولة منا لوضع الحلول العلمية لتلك المشكلات بهدف الوصول بالرياضي للأداء الأمثل في جميع الأحوال فإننا نستخدم أفضل البرامج التدريبية التي تسهم في تطوير الرياضيين بصفة عامة ورياضي كرة القدم بصفة خاصة حيث تعتبر كرة القدم من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، فهي تحتاج الى تطوير عناصر اللياقة البدنية، بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم، من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة.

يشير عبد البصير (2004) إن كرة القدم من الرياضات التي ترافق الطلبة طيلة مشوارهم التكويني الأكاديمي بكليات التربية البدنية والرياضية وضمن المقررات الإلزامية التي يخضع لها الطلبة، اذ يتلقون من خللها تكوينا نوعيا متخصصا باعتبارها من الرياضات القاعدية التي تنمي الجانب البدني إذ تعد أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في رفع اللياقة البدنية مما ينعكس على الصحة العامة وتفادي الإصابات ويساعد في تحسين الأداء المهاري، بالإضافة إلى انها تضفي تحسينا عاما على القوام كما ويعمل كرة القدم أيضا على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة والشجاعة.

يرى الباحث كونهم طلاب بالسنة الرابعة أن كرة القدم من المقررات والأنشطة الإجبارية في كلية التربية البدنية المرج بجامعة بنغازي وإن التدريب في سن متقدم يحتاج برامج تدريب وتنمية لبعض الصفات البدنية كونه امرأ بالغ الأهمية للمساعدة في الوصول إلى مستوى الإنجاز دون عوائق نظرا لما تتطلب هذه الرياضة من قدرات بدنية ومهارية عالية وكذلك لما فيها من هاجس خوف كبير لدى العديد من الطلاب من السقوط من الأجهزة خصوصا التسديد وحدوث الإصابة وإن غياب هذا الاهتمام وعدم التهيئة البدنية المناسبة يؤدي إلى قصور في الأداء لذى رأى الباحث ضرورة إجراء هذا البحث للتعرف على تأثير تحسين بعض الصفات البدنية على الأداء على التسديد في كرة القدم.

3.1- أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في طبيعة الموضوع الذي تناوله الباحث حيث تجيب نتائج هذا البحث على العديد من التساؤلات التي تدور في أذهان المدربين والباحثين والمهتمين بجانب التدريب في مهارات كرة القدم، ويعد النجاح والارتقاء بمستوى الطلاب والوصول بهم إلى مراتب متقدمة إنجاز غاية في الأهمية، ولا يتم هذا الإنجاز إلا بتوفير برامج أو جرعات تدريبية حديثة تعمل على تنمية الجوانب البدنية والمهارية والنفسية بالإضافة إلى أن هذا البحث يساعد في وضع الحلول المتعلقة بالصعوبات التي تواجه الطلاب أثناء التدريب على مهارات كرة القدم والأجهزة والكشف عن أهمية الوحدات (الجرعات) التدريبية.

4.1- أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة العضلية والمرونه) المختارة لدى طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.
2. تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أداء تسديد الكرة على المرمى لدى أفراد العينة.

5.1- فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الصفات البدنية القوة العضلية والمرونة ، لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أداء تسديد الكرة على المرمى، لصالح القياس البعدي

1.3- مجالات البحث:

المجال المكاني:

تتمثل الحدود المكانية للبحث في كلية التربية البدنية المرج.

المجال البشري:

يتكون من طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية البدنية المرج.

المجال الزمني:

أجرى الباحث البحث في الفترة الزمنية المنحصرة في العام الجامعي (2024).

2.3- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

2.4 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة في كلية التربية البدنية المرج والتي اشتملت على (11) طالب وتمثل ما نسبته (50%) من مجتمع البحث.

2.5 تجانس العينة:

بعد تحديد حجم عينة البحث، والتي اشتملت على (11) طالب من طلبة قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية البدنية المرج، قام الباحث بالتحقق من درجة تجانس العينة ككل في متغيرات الطول والوزن والعمر البيولوجي، كما يوضح الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر البيولوجي	السنة	23	0.60	2.07
الطول	سم	165.20	8.63	0.71
الوزن	كجم	63.50	4.69	0.64

يتضح من الجدول رقم (1) أن هناك تجانسا في عينة البحث في متغيرات قيد البحث، حيث تراوح معامل الالتواء ما بين 0.64 و2.07 وهو يقع بين (±3) مما يدل على أنها تتوزع توزيعا طبيعيا يتوافق مع توزيع مجتمع البحث.

2.6.1 وسائل جمع البيانات:

قياس العمر: تم الحساب من تاريخ الميلاد بالسنة.

قياس الطول: كانت وحدة القياس السنتيمتر، وتم القياس بواسطة شريط قياس من نوع (Total).

قياس الوزن: كانت وحدة القياس بالكيلو جرام، وتم بواسطة ميزان طبي إلكتروني من نوع (Smart body scale)

2.6.2- اختبارات القوة العضلية:

1- اختبار الاقعاء من وضع الانبطاح المائل squat Thrus Test

2- اختبار الانبطاح المائل والدفع بالذراعين Push- Ups Test

2.6.3- اختبارات المرونة:

1- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس Wells and Dillon and Reach Test

2- اختبار رفع الكتفين Shoulder Elevation Test

2.6.3- اختبار الأداء:

اختبار جهاز التسديد

كان ترتيب الاختبارات كالأتي: اختبار الأداء ومن ثم الاختبارات البدنية المرونة ومن ثم القوة وفصلت بين الاختبارات فترة راحة حوالي (10) دقائق، والملحق رقم (2) يوضح طريقة الأداء.

2.7.1 المعاملات العلمية للاختبارات:

رغم تمتع الاختبارات بالقيمة العلمية العالية حيث تم استخدامها في العديد من البحوث والدراسات السابقة إلا انا الباحث أبو إلا أن يتأكدوا من خلال دراسة استطلاعية، للتحقق من مناسبة الاختبارات لأهداف البحث، بإجراء الاختبارات على عينة من داخل المجتمع البحثي، وخارج إطار العينة الأساسية للبحث، للتأكد من الثقل العلمي الذي يتمتع به الاختبار على النحو التالي:

2.7.2- معامل الصدق:

استخدم الباحث اسلوبين لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والأداء ومدى ملائمتها لأفراد العينة، وكان الأسلوب الأول من خلال استشارة المحكمين من الأساتذة في كلية التربية البدنية المرج والمتخصصين في التدريب الرياضي حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين وتوصل الباحثين إلى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما أجمع عليه المحكمين مراعين الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل المحكمين ويبين المرفق رقم (2) استمارة تحكيم الاختبارات والمرفق رقم (1) أسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية وأماكن عملهم بالإضافة إلى الصدق الذاتي والذي استخرج عن طريق الجذر التربيعي للثبات.

2.7.3- معامل الثبات:

للتحقق من ثبات أدوات جمع البيانات استخدم الباحث طريقة إعادة التطبيق، لحساب ثبات الاختبارات على عينة استطلاعية مكونه من (6) طلاب من طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد 10 أيام من التطبيق الأول،

وذلك لحساب معامل الثبات للاختبار، وتم إيجاد معامل ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية، حيث أوضحت النتائج وجود معامل ارتباط عالي، كما هو موضح بالجدول رقم (2).

جدول رقم (2) يوضح معامل الثبات لوسائل جمع البيانات

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الثبات	الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة للرجلين	مرة	13.93	1.98	13.97	2.01	*0.98	*0.99
القوة للذراعين	مرة	11.76	1.33	11.91	1.62	*0.96	*0.97
مرونة الجذع	سم	21.20	6.52	21.36	7.65	*0.98	*0.99
مرونة الكتفين	سم	31.60	8.73	31.64	10.22	*0.93	*0.96
اختبار جهاز التسديد	درجة	2.50	0.39	2.55	0.37	*0.89	*0.94

(*) دال عند مستوى الدلالة (a = 0.05)

يتضح من الجدول رقم (2) أن هناك ارتباط دال عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول، والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية، مما يدل على ثبات الاختبارات.

3.1- الوحدات التدريبية:

انطلاقا من أهداف البحث قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية باستخدام التمرينات الرياضية.

3.2- هدف الوحدات التدريبية:

تأثير تحسين بعض الصفات البدنية على أداء الدخول المتكور المواجه على التسديد، وتم تصميم الوحدات طبقا للمراجع النظرية والدراسات السابقة.

3.2.1- أسس وضع الوحدات التدريبية:

قام الباحث بمراعاة بعض النقاط عند تصميم الوحدات التدريبية وتمثلت في النقاط الأتية:

1- مراعاة أن تتماشى التمرينات مع الهدف العام للوحدات التدريبية.

2- مناسبة التمرينات لسن وامكانيات الطلاب البدنية.

3- التدرج من السهل إلى الصعب عند أداء التمرينات.

4- التنوع في التمرينات ومراعاة عامل الاثارة والتشويق والمنافسة.

5- إعطاء فترة من الراحة البينية بين كل تمرين وأخر طبقا لتصميم الوحدات.

3.2.3- محتوى الوحدات التدريبية:

اشتملت الوحدات التدريبية على الأجزاء التالية:

أولا- الجزء التمهيدي: - مدته 15 دقائق، والغرض منه تهيئة وإحماء أجزاء الجسم المختلفة، ويشمل على الحركات الأساسية والتمرينات العامة.

ثانيا- الجزء الرئيسي: - وكانت مدته 45 دقيقة، والهدف منه تحسين صفتي القوة المرونة عن طريق التمرينات الرياضية وتأثيره على الأداء المهاري.

ثالثا- الجزء الختامي: - ومدته 10 دقائق، ويشتمل على تمرينات التهدئة والاسترخاء، والهدف منه ارجاع الجسم إلى حالته الطبيعية.

3.3.3- المدة الزمنية للوحدات التدريبية:

بلغت الفترة الزمنية لتنفيذ الوحدات التدريبية أسبوعان بواقع وحدتين في الأسبوع، وقد بلغ إجمالي الوحدات التدريبية (4) وحدات تدريبية، زمن الوحدة 70 دقيقة.

4 - الدراسة الأساسية للبحث:

شرع الباحث في أخذ القياسات وتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج حدود العينة الأساسية للبحث للتأكد من الثقل العلمي للاختبارات، وبعد التأكد قام الباحث بإعداد كل ما يلزم للخوض في التجربة الأساسية والتي مرت بعدة مراحل وهي:

مرحلة القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي (اختبارات القوة والمرونة والاداء) لمعرفة مقدار القوة ومستوى المرونة لدى عينة البحث بتاريخ 2024/1/8.

مرحلة تنفيذ الوحدات التدريبية:

تم تنفيذ الوحدات التدريبية لمدة 3 أسابيع وذلك من الفترة 2024/1/15 إلى 2/1 /2024.

مرحلة القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية (اختبارات القوة والمرونة والأداء) بتاريخ 2024/2/5.

4.1 - المعالجات الإحصائية:

1- المتوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط بيرسون.

4- معامل الالتواء.

5- اختبار T test للعينات المستقلة وغير المستقلة.

تم استخدام البرنامج الاحصائي Spas الذي يشير اختصارا إلى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية statistical package for Social Sciences إصدار 2018.

نتائج البحث ومناقشتها.

1.5- عرض نتائج التساؤل الأول للبحث ومناقشته:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصفات البدنية قيد البحث (القوة العضلية، المرونة) وأداء مهارة على التسديد لدى طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.

للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (t) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الاقعاء	مرة	12.00	1.80	13.85	2.01	15.55	*0.001
اختبار الانبطاح	مرة	11.84	1.43	13.81	1.51	14.68	*0.001
اختبار ثني الجذع	سم	22.20	3.52	23.31	3.44	11.23	*0.001
اختبار رفع الكتفين	سم	32.50	6.31	33.81	6.11	8.65	*0.001
اختبار الأداء	درجة	3.12	0.55	6.13	1.12	31.33	*0.001

***دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)**

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (*0.001) بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للصفات البدنية في اختبار الاقعاء لقياس قوة عضلات الرجلين ما قبل الخوض في الوحدات التدريبية بلغ المتوسط الحسابي 12.00 وبعد الوحدات التدريبية بلغ 13.85 وبانحراف معياري في القياس القبلي 1.80 وانحراف معياري في القياس البعدي 2.01 واختبار الانبطاح لقوة عضلات الذراعين بلغ القياس القبلي 11.84 والقياس البعدي 13.81 وانحراف معياري في القياس القبلي 1.43 وفي القياس البعدي 1.51 كما يوضح المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمرونة الجذع بمتوسط حسابي 22.20سم في القياس القبلي وبانحراف معياري

3.52 أما في القياس البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 23.31 وبانحراف معياري 3.44 كما يوضح المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمرونة الكتفين والذراعين بمتوسط حسابي 32.50سم وبانحراف معياري 6.31 وفي القياس البعدي 33.81 وانحراف معياري 6.11 وكما يوضح المتوسط الحسابي لأداء الدخول المتكور المواجه فتحا على التسديد بمتوسط حسابي في القياس القبلي 3.12 درجة بانحراف معياري 0.55 و6.13 درجة وانحراف معياري 1.12 في القياس البعدي مما يدل على فاعلية الوحدات التدريبية في تحسين الصفات البدنية لدى طلبة السنة الرابعة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ما أنعكس إيجابا على مستوى الأداء لدى الطلبة في أداء الدخول المتكور المواجه فتحا على التسديد وأتفق هذا البحث مع بحث صالح محمد (2011) وعودة (2009) ودورجو وآخرون (2009) والكساندر وآخرون (2007) وهذا يدل على أنا تحسين الصفات البدنية من خلال الوحدات التدريبية لها فاعلية على مستوى الأداء في جمباز الأجهزة لدى الطلبة وخصوصا القوة والمرونة خصتا أنا الطلبة غير متمرسين على كرة القدم في سن مبكر وإنا الوحدات التدريبية لكرة القدم تكون ذات فاعلية في تحسن الصفات البدنية ومستوى الأداء.

الاستنتاجات والتوصيات

1.6- الاستنتاجات.

1- ان الوحدات التدريبية لها تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين الصفات البدنية.

2- إن الوحدات التدريبية لها تأثير على تحسين الصفات البدنية وتحسين الأداء المهاري.

3- صلاحية الوحدات التدريبية في تحسين الصفات البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية ولاعبي كرة القدم.

2.6- التوصيات.

1- تعميم نتائج البحث على أعضاء هيئة التدريس لمساق كرة القدم بكلية التربية البدنية المرج للاستفادة منه في إعداد برامج تدريبية وتوفير قيم مرجعية للقياسات لتقويم البرامج التدريبية والتطور لدى الطلبة داخل الكلية.

2- استخدام الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية الصفات البدنية لدى طلبة جميع الأقسام بكلية التربية البدنية خاصتا أنا مقرر كرة القدم مقرر أساسي.

3- إجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي على مختلف الألعاب الفردية الأخرى.

أولا المراجع العربية:

1- إبراهيم، مروان والياسري، محمد (2004). **اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي**. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، عمان.

2- أبو الدهب إيمان سليمان، السيد عائشة عبد المولى (2013). **أسس تدريب كرة القدم الفني للآنسات**. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

3- أحمد، حمدي (2009). **التدريب الرياضي**. المنهل للطباعة، مصر.

4- أحمد، ساري وعبد الرازق، نورما (2001). **اللياقة البدنية والصحة**. دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

5- البشتاوي، مهند والخواجا، أحمد (2005). **مبادئ التدريب الرياضي**. دار وائل، الأردن.

6- برهم، عبد المنعم (1995). **موسوعة كرة القدم العصرية**. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

7- حسن، هبة عبد العظيم (2009). **تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حصان القفز لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط**. مجلة أسيوط لعلوم فنون التربية الرياضية، مصر.

8- حماد، مفتي إبراهيم (2001). **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

9- حمدان، سري وسليم، نورما (2001). **اللياقة البدنية والصحية**. عمان، دار الأوائل، الأردن.

10- شحاته، محمد إبراهيم (2003). **تدريب كرة القدم المعاصر**. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

11- شحاته، محمد إبراهيم (2006). **أساسيات التدريب الرياضي**. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

12- عبد البصير، عادل (2004). **أسس ونظريات كرة القدم الحديث**. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

13- عبد الحق، عماد صالح (2011). **أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية**. مجلة الجامعة الإسلامية، م 19، ع1، ص 519-538، غزة، فلسطين.

14- عبدالسلام، محمد محمود (2002). **كرة القدم للمبتدئين**. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

15- عبد الفتاح، أبو العلا (1997). **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**. دار الفكر العربي، مصر.

16- عبد الفتاح، أبو العلا (2003) **فسيولوجيا التدريب والرياضة**. دار الفكر العربي، مصر.

17- عسكر، صلاح (2009). **قانون التحكيم الدولي لمسابقات بطولات كرة القدم للرجال في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم والمسابقات الإقليمية والقارية والمشاركات الدولية**. مصر.

18- علي، عادل عبدالبصير (2004). **التدريب الدائر اسسه وتطبيقاته**. المكتبة المصرية، الإسكندرية، مصر.

19- عيد، أحمد (2018). الموسم التدريبي في كرة القدم، مصر

20- محمد، إسماعيل إبراهيم، وداود، سوزان سليم (2004) **علاقة القوة الانفجارية للرجلين بأداء القلبة الهوائية الأمامية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني**. مجلة التربية الرياضية، م 13، ع 2، بغداد، العراق.

21- محمود، محمود أحمد الصغير (2007). **فعالية التمرينات النوعية باستخدام معلومات التغذية الراجعة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية البدنية للبنين، قسم نظريات وتطبيقات كرة القدم، مصر.

22- محمود، مسعد على (2006). **المدخل إلى اللياقة البدنية**. مطبعة 6 أكتوبر، مصر.

23- الهزاع، هزاع بن محمد (2005). **فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية**. جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع، الرياض، السعودية.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

24- Baggett, Kelly. (2005). **The vertical jump development bible**. Higher- Faster- Sports.

25- Chu, Donald. Faigenbaum, Avery. Falkel, Jeff. (2006). **Progressive Plyometrics For Kids. Healthy learning**. USA.

26- Foran, Bill. Pound, Robin.(2007). **Complete conditioning for basketball**. Human Kinetics. USA.

27- Gajdosik, rl. (2001). **Passive extensibility of skeletal muscle review of the literature with clinical implications**. Clin biomech (Bristol, avon).

28- Knetz, Mecha. (2004). Fitness and body. Rav Gon. Moscow.

29- Luc Cayla, jean.,& Lacrampe, Remy. (2007). **Manuel pratique de l'entrainement.** Paris: Editions Amphora.

30- Meckel, Y. (2005). **Physical fitness**. Sh, Bann. paris.

31- Wilmore, jack. Costill, David. (2004). **Physiology of sport and exercise.** Human Kinetics. USA.

32- Woodrup, jack. (2009). **The fundamentals of vertical jump training**. Vertical Mastery.

33- Yessis, Michael. (2009). **Explosive plyometrics**. Ultimate athlete concepts. USA.