

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية على القوة الانفجارية وتطوير السرعة
الهوائية القصوى (vma) للاعبين كرة القدم U17
The impact of continuous circular training with biometric exercises on
explosive force and the development of maximum air speed (vma) for U17
footballers

شرفوف حمزة¹ ، نمرود بشير²

^{1,2} مخبر الرياضة، الصحة والأداء، جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة .

¹ h.cherfouf@univ-dbk.m.dz ، ² b.nemroud@univ-dbk.m.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/15

تاريخ القبول: 2021/03/22

تاريخ النشر: 2021/06/10

الكلمات المفتاحية: -التمارين

البليومترية. -القوة الانفجارية.

- السرعة الهوائية القصوى

(vma).

الباحث المرسل: شرفوف حمزة

الايمل: h.cherfouf@univ-

dbkm.dz

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية على القوة الانفجارية وتطوير السرعة الهوائية القصوى (vma) للاعبين أشبال كرة القدم u17 ولهذا الغرض استخدمنا منهج تجريبي على عينة متكونة من (18) لاعب تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (09) لاعبين لكل مجموعة، تم اختيارها بشكل عشوائي، ثم طبق الباحث البرنامج التدريبي المقنن لمدة (09) أسابيع، بعدها قام بإجراء الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل أن البرنامج المقترح كان له الأثر المعنوي في القوة الانفجارية و السرعة الهوائية القصوى لدى العينة التجريبية وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بتأكيد إستخدام التمارين البليومترية بغرض تطوير القوة الانفجارية والسرعة الهوائية القصوى،

Keywords:

- biometric exercises.
- explosive force.
- vma

Abstract

The study aims to identify the effect of continuous circular training with palium exercises on explosive force and the development of maximum air speed (vma) for players of the u17 cubs and for this purpose we used a pilot method on a sample consisting of (18) players divided into two experimental groups and an officer (09) players for each group, randomly selected, then applied the training program standardized for (09) weeks, then he conducted the dimensional tests on the experimental load, and after collecting the results and processing them statistically it was reached that the proposed program had a moral effect in The explosive force and maximum air speed of the experimental sample and on this basis the study recommended the confirmation of the use of bacteriomatc exercises for the purpose of developing explosive force and maximum air speed,

I - مقدمة:

إن كرة القدم اليوم من أكثر الرياضات الجماعية شعبية و جماهيرية , يتم مشاهدتها ولعبها على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم (Arthur,1998)، كما تحظى بإهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والتميزة بتبيان وتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلا على إحتوائها على مهارات فنية متعددة وقدرات بدنية عالية.

ثم إن المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا عاليا لاسيما وإن تغيرات الإنجاز الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي للقوة والسرعة(أحمد بسطويسي، 1999، ص115).

وأشار كل من الوحش وآخرون (1994) أن الأهمية المتزايدة التي تلقاها كرة القدم في البلدان المتقدمة والنامية المختلفة، جعلت أصحاب الخبرة والإختصاص العاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق مختلفة للإرتقاء بالعمل الجماعي والفردى للفريق، لأن الوصول بمستويات اللاعبين إلى درجة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم بناء اللاعبين منذ الصغر وفق برامج تدريبية مقننة بدنيا ومهاريا وخطيا.

ولقد إهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة وفق الخطط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الإرتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والإهتمام بإعداد المدرب وتأهيلهم علميا

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية على قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم u17

وعمليا، وقد واكب هذا التطور وتقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية(الباسطي، 1995).

ولقد إبراهيم وآخرون (1995) أن تعدد طرق التدريب الرياضي أدى إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى إختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها وإستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق إستثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد، لما لها من تأثير مباشر في إرتفاع مستوى الأداء البدني والمهار.

ولقد أشار أفيني (2003) أنه زادت أهمية القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم في اللاونة الأخيرة، لأن اللعب الحديث إزداد صعوبة وتعقيدا إذ لا بد للاعب أن يكون قادرا على التحرك بسرعة وبدقة عالية والسيطرة على الكرة، ومن ثم تنفيذ المبادئ الأساسية وفق ما تدرب عليه، لذا أصبح علينا لزاما أن نحلل بوعي ما يتميز به لاعبو كرة القدم، ثم التخطيط ووضع برامج تدريبية مناسبة التي تساعدنا على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية التي تمر بعدة عوامل يجب توفرها حتى نستطيع أن تصل إلى مستويات متقدمة يعول عليها، أبو المجد وآخرون (1997).

ويعتبر التدريب البليومتري أحد أشكال تطور طرق التدريب في عالم كرة القدم، حيث لوحظ إتجاه المدربين في إستخدامه في مراحل الإعداد وذلك لأهميته في تطوير القوة العضلية التي تعتبر أهم متطلبات كرة القدم، كما يؤكد ريلي وآخرون (Reilly, etal,) (2003) في دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم على ضرورة تدريبات البليومترية في الإرتقاء بالقدرات البدنية للاعبين.

كما تستخدم تدريبات البليومترية في زيادة إنتاج الطاقة القصوى والقدرة على القفز (Fatouros, I, 2000)، تؤدي فيها تمارين الإنطلاق والتوقف وتغير

الاتجاهات بطريقة متقجرة (Spuns,w, 2003)، كما أنها من الوسائل الحيدة لتنمية القوة الانفجارية والزيادة من مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال المدى الحركي، وتشمل تمارين البليومتريك على الوثب بأشكاله المختلفة، الحبل، الإرتداد والوثب بإرتفاعات مختلفة من وعلى الصناديق والحواجز وغيرها، والأساس في هذا التدريب هو العمل على تكييف الجهاز العصبي العضلي على التغيير في مستوى القوة بشكل أسرع، وذلك عند القيام بحركات الوثب من الأسفل إلى الأعلى خلال كل من الوثب العمودي والأفقي أو مع الوثب وتغيير الوضع في الجري والركض خلال القفز من السقوط أو في الوثب المتعدد من مجموعة صناديق (بسطويسي، 1999).

ويعتبر تقنين حمل التدريب أمر مهم بما يتلائم مع قدرة الفرد الفسيولوجية التي تهدف الى تحسين استجابات الجهازين الدوري التنفسي والجهاز العضلي، من أجل توفير الأكسجين ونقله ومن استخلاصه، مع قياس كفاءة الأجهزة الوظيفية بشكل مستمر خلال مختلف مراحل التدريب الرياضي، والتي تتم نظراً لتطور البحث العلمي من خلال اختبارات ميدانية بديلة تمتاز بالبساطة وإمكانية التطبيق في الميدان بالإضافة الى محاكاتها لظروف المنافسة الرياضية.

وبناء على طرح الإشكالية كان التساؤل التالي:

❖ ما مدى تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية على القوة الانفجارية وتطوير السرعة الهوائية القصوى (VMA) للاعبين كرة القدم u17؟

II - الطريقة وأدوات:

1- المجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم فئة u17 ينشطون في الرابطة الولائية عين الدفلى عددهم (08) فرق بواقع (139) لاعب، أما عينة البحث فقد تكونت من (18) لاعب وكانت عينة عمدية من نادي - عين الأشياخ- حيث تم

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية
على قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم u17

تقسيمها إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (09) لاعبين لكل مجموعة بنسبة مئوية (12.94%) من المجتمع الأصلي.
2- إجراءات البحث / الدراسة: وتشمل على

2-1 - المنهج: إختار الباحث المنهج التجريبي لتلائمه مع طبيعة الدراسة

حيث إعتدنا على التصميمات التجريبية لمجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة.

2-2 - الإختبارات البدنية المستعملة في الدراسة:

2-2-1- اختبار الإرتقاء العمودي:

- إختبار الوثب العمودي - sergent test: الغرض منه قياس الإرتقاء العمودي.

- طريقة الأداء:

يقف اللاعب بإستقامة مواجهها للوحة مدرجة المصققة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعين عموديتين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة من الطباشير، مع ملاحظة على عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة.



شكل 01 : يوضح أداء إختبار الوثب العمودي

الأدوات: اللوحة المدرجة (بالسم) الملتصقة بالحائط ، قطع طباشير، مع قطعة من قماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر، حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن 3،6 متر.

-2-1- إختبار 5دقائق لبريكسي :

الغرض من الاختبار هو قياس القدرة الهوائية العظمى (قدرة الجهاز التنفسي والدوري الدموي) من خلال قياس السرعة الهوائية القصوى vma خلال مدة 5 دقائق.

الأدوات: يجرى على ملعب مسطح في الفضاء يفضل أن يكون ذو مسافة 200 أو 400 متر معلمة على كل 10 متر بالرايات الركنية التي تستخدم في ملعب كرة القدم كما هو موضح في الشكل رقم (09).

- ساعة إيقاف لها ثواني تستخدم لحساب الزمن المخصص للاختبار 5 دقائق.
- صفارة.

- تعليمات الاختبار :

يجب إعلام الفرد المختبر بقطع أكبر مسافة خلال 5 دقائق بأقصى سرعة.
يؤدي الاختبار في مجموعات لضمان عامل المنافسة .
على المختبر عدم التوقف أو المشي خلال 5 دقائق.

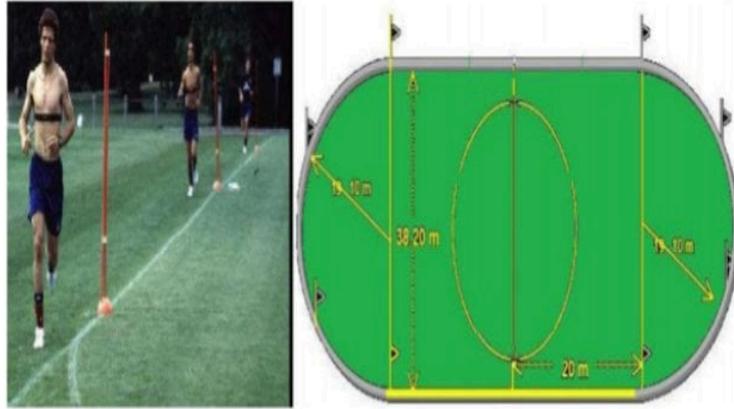
- حساب المسافة المقطوعة من خلال جداء عدد الدورات في طول الدورة الواحدة مع إضافة المسافة المقطوعة في الدورة الأخيرة.

1-1-2 تصنيف بريكسي للسرعة الهوائية القصوى:

تصنيفات بريكسي للسرعة الهوائية القصوى حسب الفئة العمرية بدلالة المسافة المقطوعة d moy وفضل مسافة مقطوعة dmeilleure كما هو ممثل في الجدول.

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية
 على قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم u17

CFA	18ans	16ans	14ans	13 ans	12ans	الفئة
1470	1455	1435	1390	1335	1270	D/moyenne(m)
17.64	17.46	17.22	16.68	16.02	15.24	VMA(km/h)
1640	1640	1560	1520	1460	1410	d/meilleure(m)
19.68	19.68	18.72	18.24	17.52	16.92	VMA(km/h)



الشكل رقم 02: يمثل رسم تخطيطي للملعب لإختبار بريكسي

4-2 - الأدوات الإحصائية: طبيعة الدراسة هي التي تحدد الوسائل الإحصائية

المستخدمة والتي كانت في البحث متمثلة في:

-المتوسط الحسابي: يرمز له ب(س) ويحسب بالقانون التالي:

المتوسط الحسابي المجموع/ عدد العناصر

-الانحراف المعياري:

ويرمز له ب (ع) ويستخدم لمدى معرفة تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (عبد

القادر حلمي، 1993، ص48) ويحسب من خلال القانون التالي:

س1- س2: الفرق بين المتوسط الحسابي الأول والثاني

ع21ع.22: مجموع ملابعات الانحرافات المعيارية للاختبار الاول والثاني

-تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبُعدي في كل عينة (ن1 ن2)

(مقدم عبد الحفيظ، 2002، ص109)

م ف: متوسط الفروق.

(ح ف) 2: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

(ن1): درجة الحرية/ن. عدد افراد العينة.

- صدق الاختبار (الصدق الذاتي):

ملاحظة: بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية المذكورة أعلاه تمت المعالجة

الإحصائية باستخدام المجدول Exel وبرنامج التحليل الإحصائي Spss16.

2-5- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة:

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: حيث تم إجراء الدراسة الأساسية والإستطلاعية في الملعب

الرياضي لبلدية عين الأشياخ لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة.

المجال الزمني : تمت الدراسة في الفترة من 2019/02/08م وحتى

2019/04/18م تم فيها تطبيق البرنامج المقترح وإجراء القبلي والبُعدي لعينة البحث

المجال البشري: لاعبي الرابطة الولائية لكرة القدم عين الدفلى فئة U17 للموسم

الرياضي 2019/2018.

III - النتائج:

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البُعدي		الاختبار القبلي		
					1ع	1س	1ع	1س	
غير دال	0.05	08	2.30	1.96	2.90	37.00	2.55	36.33	العينة الضابطة
دال				18.85	3.30	41.50	2.70	36	العينة التجريبية

يلاحظ الجدول رقم (01) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البُعدي

لعينة البحث في إختبار الإرتقاء العمودي إذ تبين من خلاله أن:

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية على قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم u17

المجموعة الضابطة حققت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره (36.33) وإنحراف معياري قدره (2.55)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي (37.00) وإنحرافا معياريا قدره (2.90)، أما قيمة ت المحسوبة قد بلغت (1.96)، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08، وهي أقل من ت الجدولية والتي قدرت ب (2.30)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي والبعدي لهذه العينة .

أما المجموعة التجريبية لعينة البحث فقد حصلت في الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (36) وإنحرافا معياريا قدره (2.70) أما في الإختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر ب (41.50)، وإنحراف معياري قدر ب(3.30)، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (18.85) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي (2.30) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يتضح من خلال النتائج المدونة أعلاه أن العينة التجريبية حققت فروقا دالة إحصائيا بين الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الوثب العمودي .

الجدول 02: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في

اختبار بريكسي للسرعة الهوائية القصوى

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					1ع	1س	1ع	1س	
غير دال	0.01	05	3.36	5.58	3.05	18.58	3.40	17.3	العينة الضابطة
دال				5.58	5.6	18.86	2.70	17.6	العينة التجريبية

يمثل الجدول (01) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينة البحث

في اختبار بريكسي لقياس السرعة الهوائية القصوى إذ يتبين من خلاله أن:

المجموعة التجريبية لعينة البحث حققت في الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (17.6) وانحرافا معياريا قدره (2.70) أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابيا قدر ب (18.86) وانحراف معياري قدره (2.70)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.58) عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 05 وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية والتي قدرت ب(3.36) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره (17.3) وإنحراف معياري مقداره (3.40)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.58) وإنحرافا معياريا قدره (3.05)، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (2.20) وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 درجة الحرية 05، وهي أقل من (ت) الجدولية والتي قدرت ب(2.3) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لهذه العينة.

VI – المناقشة:

من خلال النتائج المذكورة أعلاه يستخلص الباحث أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الإرتقاء العمودي وإختبار بريكسي لدى لاعبي كرة القدم U17 لصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث تطور العينة التجريبية في هذا الإختبار إلى التأثير الفعال للبرنامج التدريبي المحتوى على التمارين البليومترية والتي تؤدي بأساليب وطرق حديثة مقننة ومتنوعة ومتدرجة تشمل تمارين القفز العمودي والطويل فضلا عن إستخدام طريقة دائرية مستمرة بمجموعات وتكرارات بشكل صحيح مع فترات راحة بينية تتناسب مع هذه الفئة العمرية وذلك في تحسين وتطوير القوة الانفجارية والسرعة الهوائية القصوى،

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية على قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U17

وهذا ما تحدثه التمرينات البليومترية من خلال دورة الإطالة _التقصير (SSC) التي من خلالها تلقى العضلات بعض أنواع الحمل فتتشتت الإطالة السريعة لهذه العضلات المغازل العضلية المنعكسة التي ترسل مثيرا من خلال النخاع الشوكي إلى العضلات، مما يجعلها تنقبض بقوة،(خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، 2005، ص15)، وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة(دراجي عباس، 2018) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي إعتمدت على التمرينات البليومترية بالطريقة التكرارية في تطوير القدرة العضلية والسرعة الهوائية القصوى.

V - خاتمة:

إن برامج التدريب الحديث وفي الوقت الراهن تبنى على أسس وطرق جديدة مختلفة هدفها ترقية مستوى وأداء الرياضي، وقد تطرقنا إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات البليومترية بالطريقة المستمرة على تحسين القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح بالتمرينات البليومترية قد أثر بشكل إيجابي على تطور القوة الانفجارية والسرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم، وأسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارين المستعملين المستعمل لدى لاعبي كرة القدم U17، وعليه نقترح مجموعة من الحلول نودها في النقاط التالية:

-التأكيد على إستخدام التمارين البليومترية بغرض تطوير القدرة العضلية
ينعكس على تحسين المهارات الحركية.

-إتباع أساليب علمية ودراسات مختلفة بما يناسب الفئات العمرية، تراعى فيها
فيها التوزيع الدقيق لحمولات التدريب.

IV – الإحالات والمراجع:

1. بوكراتم بلقاسم ومداني محمد، (2019). تأثير برنامج تدريبي بليومتري على تطوير صفتي السرعة القصوى والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد(16)، العدد (02).
2. شادي عبد الرزاق وبشير حسام، (2019)، أثر التدريب البليومتري باستعمال طريقة التدريب الدائري الفترتي مرتفع الشدة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (16)، العدد(02).
3. كتشوك سيدي محمد، (2011)، أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبليومتريك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد(08)، العدد (08).
4. محمد حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي، الطبعة13، القاهرة، مصر: دار المعارف.
5. عصام عبد الخالق، (1992)، التدريب الرياضي نظريات_تطبيقات، الاسكندرية، دار المعارف.
6. عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل النمكي، (1997)، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
7. سعد محسن اسماعيل، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد.
8. حماد عبد العزيز الصقلي، (2002)، تأثير استخدام البليومتريك على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومسافة الوثب الطويل للناشئين.

تأثير التدريب الدائري المستمر بالتمارين البليومترية
على قوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم u17

9. خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع، (2005)، التدريب البليومتري ج1.
10. خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع، (2009)، التدريب البليومتري للرياضيين (لكل المستويات- رياضات مختلفة)، الاسكندرية، منشأة المعارف.
11. الهايتي وموفق اسعد محمود، (2008)، التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ط1، عمان الاردن، دار دجلة.
12. غازي صالح محمود، (2011)، كرة القدم المفاهيم_التدريب، عمان الاردن، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
13. موفق مجيد المولى، (2008)، الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم، سوريا، دار الينابيع.