

المراقبة البدنية عن بعد للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى  
أندية الهواة لكرة القدم.

**Remote physical monitoring of players in light of the  
cessation of sports activities at the level of amateur  
football clubs.**

-قرومي الحسين<sup>1</sup>، واضح أحمد الأمين<sup>2</sup>، طاهري رابح<sup>3</sup>

<sup>1</sup> guerroumi.elhocine@cuniv-tissemsilt.dz، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، الجزائر.

<sup>2</sup> ouade-amine@hotmail.com، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، الجزائر.

<sup>3</sup> tahri-rabah@univ-alger3.dz، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/10/21	تاريخ الارسال: 2021/06/06
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

إن الانتشار الواسع في العالم لفيروس كورونا (كوفيد 19) أثر جليا في جميع نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والرياضية، ومع تراجع الأنشطة الرياضية أصبح الوضع مصدر قلق كبير في الوسط الرياضي، ولهذا هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع المراقبة البدنية للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة لكرة القدم، وقد طبقت الدراسة على مجتمع من المدربين الناشطين على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، وقد تم اختيار عينة قصدية مكونة من 34 مدرب ومساعد مدرب لمختلف الفئات العمرية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، أما بالنسبة لوسائل جمع البيانات فقد تم الاعتماد على استبيان الكتروني موجه للمدربين، وتم استخدام الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية وكا تريبع للوصول إلى نتائج هذه الدراسة، وبعد تحليل النتائج وتفسيرها توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد مراقبة بدنية للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة.

**الكلمات الدالة:** العملية التدريبية، الإعداد البدني، اللياقة البدنية، توقف التدريب، كرة القدم.

## **Abstract:**

*The wide spread in the world of the Corona virus (Covid 19) has a clear impact in all aspects of economic, social, political and sports life, and with the decline in sports activities, the situation has become a source of great concern in the sports community. Sports at the level of amateur football clubs, and the study was applied to a active coaches at the level of the Football league in Bouira, and an intentional sample of 34 coaches and assistant coaches for different age groups was selected, and the descriptive approach was relied on, as for the means of data collection. An electronic questionnaire directed to coaches was relied upon, and the statistical means represented by percentage and ka-squared were used to reach the results of this study.*

**-key words :** *training process, physical preparation, Fitness, drop out of training, football.*

## **1- مقدمة وإشكالية الدراسة:**

منذ ظهور فيروس كورونا (Covid-19) أواخر عام 2019 وبداية عام 2020 بمنطقة ووهان الصينية، والعالم يعيش حالة من الفزع والخوف، سرعان ما انتشر هذا الفيروس في مختلف دول العالم وأدى إلى ظهور أزمة عالمية في مختلف القطاعات ولم تسلم منها أي دولة سواء الدول المتقدمة او النامية، ويعتبر المجال الرياضي من أكثر القطاعات تضررا جراء أزمة فيروس كورونا، حيث فرض هذا الأخير شللا شبه كامل على الأحداث والمنافسات الرياضية حول العالم. شهد العالم الرياضي تحولا كبيرا في الأيام الماضية، بعدما وجد الرياضيون أنفسهم مجبرين على البقاء في منازلهم نتيجة توقف الأنشطة الرياضية حول العالم جراء جائحة كورونا وتفشي فيروس Covid-19، هذا الوضع وقع جديد، تحول فيه الرياضيون من الملاعب والساحات إلى العالم الذكي، يمارسون فيه الرياضة داخل الغرف والمساحات المحدودة في منازلهم متخذين من وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لاستعراض نشاطهم، فرض هذا التباعد على الرياضيين التعمق أكثر في

العالم الذكي لكونه الوسيلة المتاحة حاليا للتواصل بين اللاعب ومدربه أو مع زملائه في الفريق أو حتى مع جمهوره، وتطلب هذا الوضع من المدربين والمخضرين البدنيين تحضير برامج أسبوعية وتمارين فردية وشرحها للاعبين عبر الانترنت والتواصل بتقنية الفيديو، حيث أوضح المدير الطبي لنادي ريال بيتيس "خوسيه مانويل ألفاريز" أنه تم إعطاء كل لاعب من لاعبي النادي الإرشادات اللازمة حتى الغذائية والطبية" (<https://www.albayan.ae>)، وبخصوص توقف الأنشطة الرياضية والمنافسة الكروية بالجزائر بسبب فيروس كورونا، هذا الأمر دفع بالأندية إلى إعداد برامج تدريبية فردية خاصة للاعبين وفرض عليهم حصص تدريبية يومية من أجل الحفاظ على لياقتهم البدنية وعدم الانقطاع عن التدريبات لحين استئناف المنافسة، لكن هذه الفترة التي يخضع فيها الرياضيون إلى تدريب فردي في المنزل تحتاج إلى مراقبة ومتابعة من قبل المدرب والمخضر البدني والقيام بشرح البرنامج التدريبي وتقديم توجيهات وتعليمات خاصة للاعبين باستخدام تقنيات الفيديو أو وسائل التواصل.... الخ حتى تتم هذه العملية بنجاح، وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة وخاصة على مستوى أندية الهواة نظرا لضعف الإمكانيات الخاصة بالنوادي الهواة وكذا نقص التواصل بين المدربين واللاعبين، ومن خلال هذا فقد قمنا بطرح التساؤل الآتي:

هل هناك مراقبة بدنية عن بعد للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة؟

## 2- الفرضية العامة للدراسة:

لا توجد مراقبة بدنية عن بعد للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة.

## 3- أهداف الدراسة:

- التعرف على واقع المراقبة البدنية عن بعد للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة.
- معرفة هل هناك متابعة من قبل المدربين و المخضرين البدنيين للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة.

#### 4-الجانب النظري:

##### العملية التدريبية:

التدريب لغة: مشتقة من الفعل الثلاثي درب، ودربه مرن عليه وأحكم التصرف فيه، ودربه تدريباً على الشيء مرنه عليه (المنجد في اللغة العربية والإعلام، 2003، ص36).

**اصطلاحاً:** تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن هناك إطاراً عاماً يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس (البشتاوي، الخواج، 2005، صفحة 26).

**إجرائياً:** العملية التدريبية هي العملية التي يتم من خلالها إعداد الرياضيين من أجل تحقيق الانجاز الرياضي وذلك بمساعدة تمارين بدنية، وتكون هذه العملية وفق مبادئ منهجية التدريب الرياضي .

##### الإعداد البدني:

**التعريف الاصطلاحي:** يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية (محمود، 2011، ص32).

وكرة القدم لعبة شاقة ومجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية تمكن اللاعب من أداء مهامه بكفاءة عالية أثناء المباراة.

**التعريف الإجرائي:** هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية التي يشرف عليها عادة المحضر البدني، وتهدف هذه التمارين إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب من أجل الوصول الانجاز الرياضي.

##### أهمية الإعداد البدني:

- تطوير اللياقة الوظيفية والطبية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه وسلامته..

- اكتساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- اكتساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والثابرة.....(عبد البصير، 2004، ص90،89).

### اللياقة البدنية:

**التعريف الاصطلاحي:** هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى استطاعته لمواجهة التدريبات الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد (Dellal, 2008, p236).

الغرض من اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز العالي، لذا فإن عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي (عبد البصير، 2004، ص90).

**التعريف الإجرائي:** هي الحالة البدنية التي يستطيع الرياضي من خلالها القيام بمهامه التدريبية بأفضل كفاءة، وتعتمد على المكونات الجسمية، النفسية والعقلية للرياضي.

### انقطاع التدريب:

**الانقطاع لغة:** يعود الانقطاع في اللغة العربية إلى مصدر الفعل (قطع) والذي يدل على إيقاف فعل أو خرق انسجام أو وجود فجوة أو فقدان صلة وعلاقة متواصلة (بلمسعود، 2010، ص6).

**التعريف الاصطلاحي:** هو الانقطاع المؤقت عن التدريب البدني المنظم الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها، والذي غالبا ما يحدث بعد انتهاء الموسم الرياضي وقبل بدء الموسم (Mujika et Padilla, 2002)، وهو تغير في تكييفات الجسم الفسيولوجية و البدنية ونقص في الانجاز الرياضي عندما ينخفض أو يتوقف التدريب تماما أو بسبب حدوث إصابة أو

انتهاء الموسم الرياضي أو أي ظرف آخر أدى إلى الانقطاع (طارق مصطفى المومني، 2003، ص7).

**التعريف الإجرائي:** هو توقف مؤقت عن التدريبات بسبب إصابة أو مرض أو نهاية الموسم الرياضي أو لأسباب أخرى تؤدي إلى انخفاض في مستوى القدرات البدنية والفسولوجية التي اكتسبها أثناء العملية التدريبية.

### كرة القدم :

**التعريف اللغوي:** هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم (Football) ما يسمى عندهم "الريفي" أو كرة القدم الأمريكية (رومي، 1986، ص5)

**التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم لعبة تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا ويحاول كل لاعب ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلا حارس المرمى أن يلمس الكرة باليد داخل منطقتة التي تعرف بمنطقة الجزاء (رشيد فرحات، 1996، ص217)

**التعريف الإجرائي:** هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب يختلفون في المراكز والمهام، تلعب داخل ملعب مستطيل الشكل يحاول فيها اللاعبون تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

### 5- الجانب المنهجي:

### 5-1- المنهج المتبع :

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (ر. زرواتي، 2007، ص119)، كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في "المراقبة البدنية عن بعد

للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة" ، ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية.

## 5-2- مجتمع وعينة البحث وطريقة اختيارها:

تعرف العينة على أنها الجزء من الكل، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل (ع. بوداود، أ. عطاء الله، 2009، ص68)، أي أخذ مجموعة من أفراد المجتمع المراد دراسته على أن تكون ممثلة له بغرض جمع البيانات الميدانية المطلوبة للدراسة، وفي موضوع دراستنا وللوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية قمنا باختيار عينة بحثنا بالطريقة القصدية (العمدية) حيث اشتملت على 34مدرّب ومساعد مدرّب لمختلف الفئات العمرية الناشطة على مستوى ولاية البويرة.

## 5-3- مجالات البحث :

**المجال البشري:** وتمثل في مفردات عينة البحث والمتمثلة في 34 مدرّب ومساعد مدرّب ناشطين على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة.

**المجال المكاني:** نظرا للظروف المحيطة بالبلاد بسبب الجائحة الصحية، قام الباحثون بتصميم استمارة استبائية الكترونية وتم توزيعها إلكترونيا باستعمال مواقع التواصل الاجتماعي، البريد الإلكتروني لذلك كان المجال المكاني لانجاز الدراسة أغلب الوقت هو البيت.

**المجال الزمني:** استغرق جمع المراجع العلمية للدراسة وكذا تصميم وإرسال الاستمارات الاستبائية الإلكترونية وتفرغ النتائج وتحليلها إحصائيا من طرف الباحثين مدة 20 أيام.

## 5-4- أدوات الدراسة :

**الاستبيان:** الاستبيان هو أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو الوسيلة الوحيدة الميسرة لتعريض المستجيبين لمثيرات مختارة مركبة بعناية بقصد جمع البيانات (ل. فان دالين، 1984، ص395). لذلك قمنا باستخدامه كأداة في دراستنا للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات من خلال

استمارة الاستبيان من خلال تصميم مجموعة من الأسئلة والاستبيان من أنجع الوسائل اقتصادا للوقت والجهد مع الحصول على البيانات من العينة في وقت قصير بصدق. وهو أداة جمع بيانات تحتوي على عدد من الأسئلة أو المفردات التي يستجيب لها المفحوص بطريقة محددة حسب تعليماتها

وتمثلت خطوات تصميم الاستبيان في:

ـ وضع الأسئلة اللازمة لكل متغير

ـ حصر المتغيرات التي يشملها مجال الاستبيان

ـ تحديد المجال الذي يشمل الاستبيان

ـ عرض الصورة الأولية على المحكمين في مجل التخصص

ـ تعديل الاستبيان بناء على آراء المحكمين

ـ تجريب وتقنين الاستبيان على عينة مماثلة لعينة الدراسة

ـ تعديل الاستبيان في ضوء التجريب والتقنين في صورته النهائية

ـ تطبيق الاستبيان على العينة المطلوبة.

وتمثلت استمارة الاستبيان في بحثنا في مجموعة من الأسئلة والتي تمثلت في 27 عبارة موجزة

لأفراد عينة البحث من مدرّبين ومدرّبين مساعدين

ـ الهدف من تطبيق الاستبيان:

تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعدنا في موضوع دراستنا وتزويد الدراسة الميدانية لمعلومات

وخبرات تزيد من مصداقية البحث.

ـ كيفية توزيع الاستبيان:

بعد عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة لتحكيمه ومعاينته والموافقة عليه قمنا

باستهداف أفراد عينة البحث من المدرّبين بطريقة قصدية وقمنا بإرسال الاستمارة الاستبائية

الإلكترونية لهم عن طريق مختلف وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني التي سهلت علينا

عملة التوزيع والجمع.



## 5-5- الوسائل الإحصائية :

وفي بحثنا هذا قمنا بالاعتماد على الوسائل التالية:

النسبة المئوية: يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

عدد التكرارات  $\times 100$

النسبة المئوية % =

عدد الأفراد

### اختبار كا2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يُقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول كا2: ويتكون هذا الجدول من:

كا2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا2 المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها [ن - 1] حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا2 نقوم بمقارنتها مع ب كا2 الجدولة فإذا:

كانت كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$  ونقبل الفرضية البديلة  $H_1$  التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

\_\_ وإذا كانت  $K_2$  المحسوبة أقل من  $K_2$  الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  التي تقول بأنه لا توجد فروق فردية بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

### مناقشة النتائج بالفرضيات:

مثال لتحليل بعض عبارات الاستبيان المطروح:			
العبارات	$K_2$ المحسوبة	$K_2$ الجدولة	الدلالة الإحصائية
العبرة الأولى	40.02	3.841	دال
العبرة الثانية	28.09	5.991	دال
العبرة الثالثة	36.11	3.841	دال
العبرة الرابعة	41.6	3.841	دال
العبرة الخامسة	9.38	3.841	دال
العبرة السادسة	15.33	3.841	دال
العبرة السابعة	7	3.841	دال
العبرة الثامنة	8.65	3.841	دال
العبرة التاسعة	13.96	3.841	دال
العبرة العاشرة	14.02	3.841	دال

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجدول أعلاه تبين أن كالمجدولة أكبر من كالمحسوبة في جميع العبارات المطروحة أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، الأمر الذي يدل على أنه لا توجد مراقبة بدنية للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة.

### الاستنتاج:

من خلال الدراسة التي قمنا بها وتطبيقاتها والمتمثلة في المراقبة البدنية عن بعد للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة في كرة القدم وبعد توزيع الاستمارة الاستبائية الالكترونية والحصول على النتائج والمعلومات المقدمة من طرفهم والتي تمت معالجتها إحصائياً ومناقشتها وتحليلها ومقابلتها بفرضية الدراسة توصلنا إلى بعض الحقائق والنتائج والتي تمثلت في أن أغلب المدربين يتفقون على أن المراقبة البدنية ضرورية ومهمة جداً للحفاظ على مستوى محدد من اللياقة البدنية للاعب كرة القدم كي لا يتراجع مستواه خاصة في ظل توقف المنافسات وحتى التدريبات، إلا أن أغلب المدربين أيضاً أكدوا بعدم قدرتهم على متابعة لاعبيهم رغم قرب المسافة وتوفر المساحات الواسعة والبعيدة عن التجمعات، أن بعض المدربين أكدوا على مساهمتهم في متابعة لاعبيهم وذلك من خلال منحهم برامج تدريبية وطالبوهم بتطبيقها في مواقع تواجدهم في المنزل أو في المناطق التي تخلو من التجمعات كما أكدوا على تواصلهم معهم على مواقع التواصل الاجتماعي وسؤالهم عن نسبة تطبيقهم للبرنامج المقدم إلا أن نسبة المدربين المطبقين لذلك لم تتعدى 2 % من أفراد العينة التي أقمنا عليها الدراسة بالإضافة إلى إهمال تام للفئات الشبانية فمدربي هاته الفئات لم يتواصلوا مع لاعبيهم منذ توقف النشاطات التدريبية والتنافسية، كما تم الإثبات أن معظم المدربين لا يقومون بأداء الاختبارات البدنية في حين أن بعضهم لا يعرف أهميتها وتطبيقها في الميدان بالنسبة للاعب كرة القدم ومما سبق ذكره واستناداً إلى المعطيات السابقة نستنتج أن الفرضية والتي مفادها " لا توجد مراقبة بدنية عن بعد للاعبين في ظل توقف النشاطات الرياضية على مستوى أندية الهواة." قد تحققت.

## الاقتراحات والتوصيات:

- استنادا للنتائج التي تم التوصل إليها ومما سبق ذكره توصل الباحثون إلى مجموعة من التوصيات التي يرون أنها قد تخدم كرة القدم في الوضع الراهن وهي:
  - متابعة اللاعبين عن بعد من خلال استعمال تكنولوجيا المعلومات والاتصال.
  - إنجاز برامج تدريبية وتوزيعها على اللاعبين ومطابقتهم بتطبيقها على الأقل بنسب معينة ومتابعتهم من خلال الاختبارات البدنية والتي أيضا تُجرى عن بعد.
  - إنجاز حوصلة شهرية لمنحى تطور القدرات البدنية للاعبين حتى تكون مرجعا في بداية العمل للموسم أو المواسم القادمة .
  - إجراء تكوين عن بعد لطرق استعمال تكنولوجيا الاتصال كمنصة زوم أو قووقل ميت أو حتى غرفة اتصال على الفيسبوك.

## المراجع:

- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2009.
- بلمسعود باية (2010) أثار الانقطاع على المدينة التقليدية، مجلة العلوم والتكنولوجيا وعلوم الأرض، الجزائر، العدد 32، الصفحات 5-15.
- رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط01، الجزائر: 2007.
- رشيد فرحات. موسوعة كنوز المعارف الرياضية، ط02، دار النظير عبور: 1996.
- رومي جميل، (1986)، كرة القدم، ط01، دار النقائص، بيروت.
- فان دالين ليوبولد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، ط03، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1984.

- عملي عادل عبد البصير، تدريب القوة العضلية، ط01: 2004.
- المومني طارق مصطفى، (2003)، أثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك،الأردن.
- المنجد في اللغة العربية والإعلام، ط40، دار المشرق توزيع المكتبة الشرقية، بيروت، لبنان، 2003.
- موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان: 2011.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الطبعة 01، عمان: 2005.
- Dellal, De l'entrainement à la performance en football, édition de bock, paris, 2008.
- Mujika, I. Padilla, S. (2002-a), Detraining: loss of training-Induced physiological and performance adaptation. part I . Sport Med, 30, p79-87.
- <https://www.albayan.ae/sports/international/2020-04-02->

1.3