

تأثير الإعداد المهاري على تطوير القدرات المهارية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة المرحلة العمرية من (14 إلى 16 سنة)

The Impact of Skill Preparation on the Development of Specific Skills in Basketball Players Aged 14 to 16 Years

أ. أسامة محمد القماطي أ. عبد الرحمن عبد الرزاق عبدو أ. كمال سعيد التاورغي
Osama Mohammed Al-Qamati Abdul Rahman Abdul Razaq Abdu Kamal Saeed Al-Tawargi

k.altwrqe@uot.edu.ly

عضو هيئة تدريس بكلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة / جامعة
طرابلس

تاريخ القبول / 2025/11/11

a.abdu@uot.edu.ly

عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة / جامعة طرابلس

درجة التقييم (75)

u.elgmami@uot.edu.ly

عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس

تاريخ الاستلام / 2025/7/16

الكلمات المفتاحية: الإعداد المهاري- تطوير القدرات المهارية الخاصة

Research Summary Skill Preparation- Development of Specific Skill Abilities

ملخص البحث:

يتناول هذا البحث أثر برنامج إعداد مهاري على تطوير القدرات المهارية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة في الفئة العمرية (14-16 سنة). تنبع أهمية البحث من اعتبار المهارات الأساسية كعناصر حاسمة في أداء لاعبي كرة السلة، مع التركيز على مهارات التمرير، التصويب، المراوغة، والتحرك بدون كرة. اعتمد الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 17 لاعباً من نادي الاتحاد بطرابلس، باستخدام قياسات قبلية وبعديّة، وتنفيذ برنامج تدريبي مهاري لمدة 6 أسابيع (3 جلسات أسبوعية). أظهرت النتائج تحسناً ذا دلالة إحصائية في جميع المهارات المختبرة بعد تطبيق البرنامج. استند التحسن إلى دمج التمارين المهارية مع الخصائص البدنية للفئة العمرية، مما عزز الكفاءة الحركية والفنية. وأكدت النتائج توافقها مع الدراسات السابقة التي أوضحت فعالية التدريب المهاري المنظم. الاستنتاجات أبرزت فاعلية البرنامج في تحسين المهارات، وأوصى الباحث باعتماد مثل هذه البرامج في تدريب الناشئين، مع مراعاة الخصائص الفسيولوجية والنفسية، وتطبيق تقييمات معيارية دورية

Abstract:

This research addresses the effect of a skill preparation program on the development of specific skills in basketball players aged 14 to 16 years. The importance of the study stems from recognizing fundamental skills as critical elements in the performance of basketball players, focusing on passing, shooting, dribbling, and movement without the ball.

The researcher relied on an experimental approach involving a sample of 17 players from the Al-Ittihad Club in Tripoli, using pre-test and post-test measurements, and implementing a skill training program for six weeks (three sessions per week).

مقدمة البحث:

تُعد الرياضة اليوم واحدة من أبرز المجالات الحيوية التي تُسهم في بناء الإنسان بدنيًا، ونفسيًا، واجتماعيًا، وثقافيًا، إذ لم تعد ممارسة الأنشطة الرياضية مجرد ترفٍ أو هواية، بل أصبحت علمًا يقوم على أسس دقيقة تشمل الجوانب البدنية، والمهارية، والنفسية، والعقلية، التي تهدف جميعها إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في مختلف الألعاب الجماعية والفردية. (عبد الحميد، 2016)

وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم، لم تعد أساليب التدريب الرياضي عشوائية، بل باتت تعتمد على قواعد علمية راسخة تُعنى بتطوير الجوانب الفنية والتكتيكية والمهارية والبدنية وفق خصائص كل لعبة رياضية، وخصوصًا الألعاب الجماعية التي تتطلب تكامل هذه الجوانب مثل كرة السلة (الشناوي، 2020)

تحتل لعبة كرة السلة مكانة مرموقة بين الألعاب الجماعية على مستوى العالم، لما تتميز به من سرعة في الأداء، وتنوع في المهارات، وتكتيكات متغيرة تتطلب قدرة عالية على التركيز، وسرعة اتخاذ القرار، وامتلاك قدرات بدنية ومهارية خاصة. ومن هنا، فإن مستوى اللاعب في كرة السلة لا يُقاس فقط بالقدرة على تنفيذ التمارين البدنية، بل بمدى امتلاكه للمهارات الخاصة مثل المراوغة، التمرير، التصويب، التحرك دون كرة، واستغلال المساحات، وهي ما تُعرف بالقدرة المهارية الخاصة (الحميد، 2018)

ويُعد الإعداد المهاري من أهم ركائز العملية التدريبية، ويقصد به إعداد اللاعب لأداء المهارات الحركية الخاصة باللعبة بدقة وسرعة وفاعلية، سواء في الحالات الهجومية أو الدفاعية. ويُعتبر هذا النوع من الإعداد نقطة التقاء بين الجانب البدني والفني، حيث تُبنى المهارات على أساس من الكفاءة البدنية، ويتم تطويرها من خلال تكرار الأداء وصلقه في مواقف مشابهة للمنافسة (حمودة، 2022)

إن تطوير المهارات الخاصة في كرة السلة يجب أن يتم في ضوء خصائص النمو والتطور الجسمي والحركي للاعبين، لاسيما في المرحلة العمرية من 14 إلى 16 سنة، وهي من المراحل التي تُعد حساسة جدًا من حيث التغيرات البدنية والنفسية، وتُعرف في الدراسات العلمية بفترة "التحول النمائي" أو "ذروة النمو الطولي" PHV، والتي تشير إلى وجود فرص ذهبية لتعلم المهارات بشكل أكثر ثباتًا وفاعلية (M. J. Coelho E Silva، 2008)

وقد أظهرت دراسات متعددة أن المرحلة بين 14 و 16 عامًا هي من أهم الفترات لتطوير القدرات المهارية، نظرًا لكون اللاعب يكون قد تجاوز المرحلة التأسيسية وبدأ في مرحلة التخصص المهاري. وقد أكدت دراسة (Gabbett, 2013) أن الدمج بين تدريبات الإعداد البدني والتقني والمهاري في هذه السن يُعطي نتائج فعالة في تطوير الأداء الفني لدى لاعبي كرة السلة.

كما بيّنت دراسات عربية حديثة مثل دراسة (حمدي، 2021) أن الإعداد المهاري المنتظم، المعتمد على خطط مدروسة، يُحسّن من سرعة الاستجابة الحركية، ودقة التمرير، والقدرة على اتخاذ القرار الفني في المواقف التنافسية.

مشكلة البحث:

تُعد المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة مثل التمرير، التصويب، المراوغة، والتحرك بدون كرة من العناصر الحاسمة التي تُميز اللاعب المتميز عن غيره، ويمثل إتقان هذه المهارات ركيزة أساسية في الأداء الفني الجماعي والفردى على حد سواء. وعلى الرغم من توفر برامج تدريبية بدنية وتقنية في الأندية والمدارس الرياضية، إلا أن الإعداد المهاري ما يزال يعاني من نقص في التوجيه العلمي، خاصة في الفئة العمرية الناشئة التي تمر بمرحلة حرجية من النمو والتطور الحركي.

وقد لوحظ من خلال خبرة الباحث الميدانية ومراجعته لعدد من البرامج التدريبية في المؤسسات والأندية الرياضية أن هناك قصوراً واضحاً في الاهتمام بالإعداد المهاري المنتظم والموجه وفق أسس علمية تتماشى مع خصائص المرحلة العمرية من 14 إلى 16 سنة، حيث يتركز معظم التدريب إما على الجانب البدني أو الخططي دون الدمج الفعال مع الجانب المهاري، مما يؤدي إلى ضعف في تطوير المهارات الحركية الخاصة التي تُعد جوهر الأداء في كرة السلة.

كما أن كثيراً من المدربين لا يراعون التغيرات البيولوجية والنفسية التي يمر بها اللاعبون في هذه المرحلة، وبالتالي فإن البرامج التدريبية تُقدّم بطريقة تقليدية موحدة لا تراعي الفروق الفردية أو مراحل النضج، وهو ما قد يُضعف من فاعلية التدريب ويُؤخر تطور المهارات الخاصة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- تأثير الإعداد المهاري على تطوير القدرات مهارية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة المرحلة العمرية من (14 إلى 16 سنة)

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات مهارية الخاصة (المراوغة – التمرير – التصويب – التحرك بدون كرة) لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

1. الإعداد المهاري: (Skill Preparation)

العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير المهارات الحركية الأساسية والخاصة بلعبة كرة السلة، مثل التمرير، التصويب، المراوغة، والتحرك بدون كرة، وذلك من خلال تدريبات منظمة ومتدرجة تتناسب مع المستوى العمري والمهاري للاعبين، وتنفذ ضمن برنامج زمني محدد. (حمودة، 2022)

2. القدرات المهارية الخاصة: (Specific Skill Abilities)

وهي مجموعة من القدرات التي ترتبط بشكل مباشر بتنفيذ المهارات الفنية الأساسية في كرة السلة، وتشمل دقة التصويب، سرعة المراوغة، قدرة التمرير، والتحرك الفعال دون كرة. ويتم قياسها باستخدام اختبارات معيارية معتمدة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي. (حمودة، 2022)

3. كرة السلة: (Basketball)

رياضة جماعية تعتمد على الأداء المهاري العالي، وتُمارس بين فريقين، يهدف كل منهما إلى إدخال الكرة في سلة الخصم. وهي تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية، المهارية، والفكرية، خاصة في المراحل السنية الصغيرة لتأسيس الأداء التنافسي لاحقاً. (الحמיד، 2018)

4. المرحلة العمرية (14-16 سنة: Age Group 14-16)

ويقصد بها في هذا البحث: الفئة السنية التي تتراوح أعمار أفرادها بين 14 إلى أقل من 17 سنة، وهي مرحلة تتميز بحدوث تغييرات بدنية ونفسية هامة، وتُعد من الفترات المثالية لتطوير المهارات الحركية المعقدة، بما في ذلك المهارات الرياضية الخاصة. (حمدي، 2021)

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

. دراسة الباحث: محمد عبدالله (عبدالله، 2019)

السنة 2019 :

العنوان: أثر برنامج تدريبي مهاري على تطوير مهارات كرة السلة لدى الناشئين

الهدف: تقييم فاعلية برنامج تدريبي مهاري في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة الناشئين.

العينة 30 : لاعباً تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).

الإجراءات: تنفيذ برنامج تدريبي مكثف لمدة 10 أسابيع يتضمن تمارين مهارية مركزة على التمرير والتصويب والمراوغة. **النتائج:** أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في جميع المهارات المختبرة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2. دراسة الباحث: أحمد حسن (أحمد، 2021)

السنة 2021 :

العنوان: تأثير الإعداد المهاري المنظم على القدرات المهارية الخاصة في كرة السلة للناشئين
الهدف: تحديد مدى تأثير برنامج إعداد مهاري منظم على القدرات المهارية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة في الفئة العمرية 14-16 سنة.

العينة 25: لاعباً من نادي رياضي محلي.

الإجراءات: تطبيق برنامج تدريبي مهاري لمدة 8 أسابيع مع استخدام اختبارات معيارية لتقييم القدرات المهارية قبل وبعد البرنامج.

النتائج: تحسنت القدرات المهارية بشكل إحصائي ملحوظ في المجموعة التجريبية، مع استقرار نسبي في المجموعة الضابطة.

3. دراسة الباحث (Smith, 2017), J. Smith :

السنة 2017 :

العنوان: The Effect of Skill Training on Basketball Performance in Adolescents

الهدف: دراسة أثر التدريب المهاري المكثف على أداء لاعبي كرة السلة المراهقين.

العينة 40: لاعباً مراهقاً من مدرستين ثانويتين.

الإجراءات: تدريب مكثف لمدة 12 أسبوعاً يركز على تحسين مهارات التمرير، التصويب، والتحرك بدون كرة. **النتائج:** لوحظ تحسن كبير في اختبارات المهارات الفنية والسرعة الحركية بالمجموعة التي خضعت للتدريب، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تؤكد الدراسات على أهمية البرامج التدريبية المهارية المنظمة لتحسين القدرات المهارية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة الناشئين (العمر 14-16 سنة).
- أظهرت النتائج أن التدريب المكثف والمتخصص يُحسن مهارات التمرير، التصويب، والمراوغة، والتحرك بدون كرة بشكل ملحوظ مقارنة بالبرامج التقليدية.
- وجود فروق معنوية إحصائية بين المجموعات التجريبية والضابطة يؤكد فاعلية الإعداد المهاري الممنهج.
- أهمية مراعاة خصائص المرحلة العمرية في تصميم البرامج التدريبية لتحقيق أفضل النتائج.
- ضرورة الاعتماد على اختبارات معيارية موثوقة لتقييم القدرات المهارية قبل وبعد التطبيق التدريبي لضمان دقة النتائج.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي؛ نظرًا لأنه الأنسب لدراسة أثر برنامج الإعداد المهاري على تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة في المرحلة العمرية من 14 إلى 16 سنة، حيث يمكن التحكم في المتغيرات ومتابعة تأثير البرنامج التدريبي.

مجالات البحث:

- البشري : لاعبي كرة السلة في الفئة العمرية (14-16 سنة) بنادي الاتحاد طرابلس.
- الزماني : من بداية 2025/3/15 الى 2025/4/26 (مدة البرنامج التدريبي 6 أسابيع)
- المكاني : صالة الألعاب الرياضية لنادي الاتحاد طرابلس .

عينة البحث:

تم اختيار عينة مكونة من 17 لاعبًا من لاعبي كرة السلة بالفئة العمرية (14-16 سنة) بطريقة العينة العمدية من نادي الاتحاد طرابلس حيث تمثل نسبة 100/100

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- أدوات التدريب : معدات كرة السلة (كرات، سلال، أجهزة قياس زمن)، وأدوات تدريب المهارات (أقماع، حواجز).
- الاختبارات والقياسات:

○ اختبار التمرير الدقيق (Passing Accuracy Test)

○ اختبار التصويب على الهدف (Shooting Accuracy Test)

○ اختبار المراوغة (Dribbling Test)

○ اختبار التحرك بدون كرة (Off-ball Movement Test)

تجانس العينة:

تم قياس تجانس في المتغيرات البدنية والمهارية الأساسية قبل بدء البرنامج التدريبي باستخدام اختبار الفرق بين المتوسطات، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول 1 يوضح تجانس العينة

المتغير	عدد القيم	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأقصى	الحد الأدنى
العمر	17	14.71	0.99	16	14
الوزن	17	57.41	4.01	67	51
الطول	17	1.78	0.033	1.86	1.72

الدراسة الاستطلاعية:

تم تنفيذ دراسة استطلاعية على 5 لاعبين من خارج العينة الأساسية لاختبار مدى ملاءمة الأدوات التدريبية والاختبارات، وتعديل بعض التمارين التي لم تتناسب مع والمهارية للاعبين السبت 2025/3/8 الى يوم الخميس 2025/3/13.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المهاري على افراد العينة لمدة 6 أسابيع في الفترة 2025/3/15 الى يوم 2025/4/26 بواقع (3 جلسات تدريبية أسبوعياً، كل جلسة 90 دقيقة).

المعالجات الإحصائية:

- اختبار (t) للعينات المستقلة لمقارنة مجموعتي البحث قبل وبعد التدريب.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة لمقارنة القياس القبلي والبدي داخل كل مجموعة.
- استخدام برنامج (SPSS) للتحليل الإحصائي، مع اعتماد مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

عرض النتائج:

جدول 2 يوضح الفرق بين القياس القبلي والبدي وقيمة t

المتغير	القياس القبلي (المتوسط)	القياس القبلي (الانحراف المعياري)	القياس البدي (المتوسط)	القياس البدي (الانحراف المعياري)	قيمة (t)	الدلالة (p)
اختبار التمرير (درجة من 100)	75.9	6.0	85.3	5.2	7.02	(0.000) معنوية
اختبار التصويب (درجة من 100)	71.0	6.4	83.0	5.8	6.45	(0.000) معنوية
اختبار المراوغة (ثنائي)	8.1	1.0	6.7	0.8	-6.22	(0.000) معنوية
اختبار التحرك بدون كرة (درجة من 100)	70.5	6.3	81.0	5.4	6.68	(0.000) معنوية

يتضح من الجدول (2) ان

- اختبار التمرير :اظهر القياس البعدي تحسناً كبيراً في دقة التمرير مقارنة بالقياس القبلي، مع متوسط أعلى (85.4 مقابل 74.8)، ما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المهاري في تطوير هذه القدرة.
- اختبار التصويب :تحسن ملحوظ في مستوى التصويب لدى القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، مع دلالة إحصائية عالية.
- اختبار المراوغة :قل زمن تنفيذ المراوغة بشكل ملحوظ في القياس البعدي (6.8 ثواني) مقابل (8.2 ثواني) في القياس القبلي، مما يعكس زيادة سرعة الأداء المهاري.
- اختبار التحرك بدون كرة : سجلت القياس البعدي درجات أعلى في الأداء، مما يدل على تحسين التحكم الحركي والوعي المكاني لدى اللاعبين.

جميع الفروق بين القياسين كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($p < 0.05$) ، مما يؤكد أن البرنامج المهاري المقترح كان له تأثير إيجابي ملموس على تطوير القدرات مهارية الخاصة.

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات مهارية الخاصة بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التصويب، المراوغة، والتحرك بدون كرة

توافق هذه النتائج مع ما توصل إليه (حمدي، 2021) الذي أكد أن البرامج التدريبية المهارية المنظمة تؤدي إلى تحسن ملحوظ في المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة الناشئين، إذ أن التمارين المركزة على المهارات الفنية تعزز الأداء الفني بشكل واضح. كذلك تتفق نتائج البحث مع دراسة (أحمد، 2021) التي أشارت إلى أن الإعداد المهاري المنظم يساهم بشكل كبير في رفع مستوى القدرات مهارية الخاصة لدى اللاعبين الشباب، مع مراعاة الخصائص الفسيولوجية والنفسية للفئة العمرية.

أما من الناحية العملية، فبرنامج الإعداد المهاري المقدم في البحث استخدم تمارين متنوعة ومتدرجة من حيث الصعوبة والكثافة، مما ساعد اللاعبين على تحسين مهاراتهم بفعالية دون التعرض للإرهاق، وهذا ما ينسجم مع مبادئ التدريب الرياضي الحديث (Robert E. Smith, 2014)

زيادة سرعة المراوغة وتقليل زمنها يعكس تطوراً في التناسق الحركي والتحكم في الكرة، وهو ما أكدته دراسة (Smith, 2017) التي أكدت أن التدريب المهاري المكثف يحسن القدرات الحركية الدقيقة ويقلل من زمن تنفيذ المهارات.

من ناحية التحرك بدون كرة، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً لدى عينة البحث، وهذا يعكس زيادة الوعي المكاني والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة، وهو جانب مهم في كرة السلة الجماعية (Jean Côté, 2007).

ان هذه النتائج لها أهمية في تصميم برامج إعداد مهاري تستهدف تنمية القدرات الفنية والمهارية بصورة منظمة، مع مراعاة الفروق الفردية وعوامل العمر والنمو، ما يساهم في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. أثبت برنامج الإعداد المهاري المقترح فاعليته في تحسين القدرات المهارية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة في الفئة العمرية 14-16 سنة.
2. أظهر القياس البعدي لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي تحسناً ذا دلالة إحصائية في مهارات التمرير، التصويب، المراوغة، والتحريك بدون كرة مقارنة بالقياس القبلي.
3. البرامج التدريبية المنظمة والمصممة وفق أسس علمية تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية تساهم بشكل ملحوظ في تطوير الأداء الفني للناشئين.
4. تجانس العينة في المتغيرات الأساسية قبل بداية التدريب أكد صحة تصميم البحث وموضوعيته.

التوصيات:

1. يوصى الباحثون باستخدام برامج إعداد مهاري ممنهجة تستهدف الفئات العمرية لتحقيق أفضل نتائج في مهارات كرة السلة.
2. ضرورة مراعاة الجوانب الفسيولوجية والنفسية الخاصة باللاعبين عند تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية.
3. الاهتمام بالتقييم الدوري للمهارات باستخدام اختبارات معيارية موثوقة قبل وبعد تنفيذ البرامج التدريبية لقياس مدى فاعليتها.
4. اقتراح إجراء دراسات مستقبلية لاختبار تأثير برامج إعداد مهاري مشابهة على فئات عمرية أخرى أو في رياضات مختلفة.
5. توفير بيئة تدريبية محفزة ومجهزة بأدوات حديثة تساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- حسن أحمد. (2021). تأثير الإعداد المهاري المنظم على القدرات المهارية الخاصة في كرة السلة للناشئين. مجلة الرياضة والتنمية.
- علي حمدي. (2021). أثر برنامج تدريبي مهاري على تطوير الأداء الفني للاعبين كرة السلة الناشئين. طرابلس: مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- علي سعد عبدالحميد. (2016). أسس التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي – الطبعة الأولى.
- فؤاد حمودة. (2022). الأساليب المهارية والتكتيكية في الألعاب الجماعية. طرابلس: دار الكتاب الوطني.
- محمد عبد الحميد. (2018). المدخل الحديث في تدريب كرة السلة. عمان: دار المسيرة.
- محمد عيسى الشناوي. (2020). التدريب الرياضي الحديث. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث – الطبعة الأولى.
- محمود عبدالله. (2019). برنامج تدريبي مهاري على تطوير مهارات كرة السلة لدى الناشئين. طرابلس: مجلة العلوم الرياضية

ثانياً المراجع الأجنبية

- A. J. Figueiredo, et al M. J. Coelho E Silva. (2008). *Functional capacities and sport-specific skills of 14- to 16-year-old male basketball players: Size and*. European Journal of Applied Physiology.
- et al Robert E. Smith. (2014). *Effects of practice on basketball shooting performance*. Journal of Sports Science Medicine.
- J. Smith. (2017). *The effect of skill training on basketball performance in adolescents*. International Journal of Sports Science Coaching.
- John Baker Bruce Abernethy Jean Côté. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise*. Handbook of Sport Psychology (3rd ed).
- Timothy J Gabbett. (2013). *The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder* ?British Journal of Sports Medicine