



## ***The Effect of Complex Defensive Tactical Drills Using the Pressing Style of Play on Developing the Most Important Bio-motor Abilities for Youth Football Players***

### ***Abstract***

*The aim of this study was to design complex defensive tactical exercises based on a pressing style for youth football players, as well as to identify the effect of these exercises on key biomotor abilities. The researcher adopted an experimental method using a pre-test and post-test design with two equivalent groups: an experimental group and a control group. The research sample was selected randomly through a lottery method and consisted of (20) players from Al-Numaniyah Sports Club. The sample was divided into two groups: (10) players in the experimental group and (10) players in the control group, representing (10.6%) of the total population of (188) players. Homogeneity of the sample was confirmed in variables such as height, body mass, chronological age, and training age using the skewness coefficient. Additionally, equivalence between the two groups was established in these variables prior to the implementation of the experiment. The experimental group followed a complex defensive training program based on pressing situations, ball recovery, and space reduction, whereas the control group followed traditional defensive training methods commonly used in regular training sessions. Biomotor variables were measured using standardized field tests, including transitional speed, reaction speed, speed-strength, agility, and coordination. Performance was analyzed through video tracking using the LiveTag Pro software to record and document situations both temporally and spatially. After presenting, analyzing, and discussing the results, the researcher concluded that the complex defensive tactical training using a pressing style had a positive effect on biomotor abilities, due to its high similarity to real competitive match situations in football. Accordingly, the researcher recommends adopting complex defensive tactical training with a pressing style as an effective training approach in preparing youth football players in line with the demands of modern football.*

**Keywords :** *Defensive Training ,Pressing Style ,Biomotor Abilities ,Youth Football, Physical Perf*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





## أثر تدريبات خطية دفاعية مركبة بأسلوب اللعب الضاغط لتطوير أهم القابليات البيوحركية للاعب كرة القدم الشباب

المشرف: أ. د محمد كاظم عرب

marab@uowasit.edu.iq

الباحث: اسماعيل ابراهيم شاكر

std2024211.ismaelalkhazaali@uowasit.edu.iq

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى إعداد تدريبات خطية دفاعية مركبة بأسلوب اللاعب الضاغط للاعب كرة القدم الشباب، فضلاً عن ذلك التعرف على تأثير هذه التدريبات في أهم القابليات البيوحركية. اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ومن خلال القرعة وهم لاعبو نادي النعمانية الرياضي وعددهم (20) لاعباً، بواقع (10) لاعبين كمجموعة تجريبية و(10) لاعبين كمجموعة ضابطة، وشكلت نسبة (10,6%) من مجتمع البحث البالغ (188) لاعباً. وقد تم التأكد من تجانس العينة في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) باستخدام معامل الالتواء، فضلاً عن تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات قبل تنفيذ التجربة. وقد طبقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً دفاعياً مركباً يركز على مواقف الضغط واسترجاع الكرة وتقليل المساحات، بينما اعتمدت المجموعة الضابطة تدريبات الدفاع التقليدية المعمول بها في الوحدات التدريبية الاعتيادية. تم قياس المتغيرات البيوحركية باستخدام اختبارات ميدانية معيارية شملت السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، والتوافق، كما تم تحليل الأداء من خلال التتبع الفيديوي باستخدام برنامج LiveTag Pro لتسجيل الحالات وتوثيقها زمنياً وحركياً. وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحث إلى أن التدريبات الخطية الدفاعية المركبة بأسلوب الضاغط أعطت نتائج إيجابية في تطوير القدرات البيوحركية، لما لها من تشابه كبير مع المباريات التنافسية في كرة القدم. وبذلك يوصي الباحث باعتماد هذا النوع من التدريبات كمدخل تدريبي فعال في إعداد لاعبي كرة القدم الشباب بما يتوافق مع متطلبات اللعب الحديث.

الكلمات المفتاحية: الكلمات المفتاحية: (التدريبات الخطية الدفاعية، التدريبات المركبة، أسلوب اللعب الضاغط، القابليات البيوحركية).  
2439 مكتبة الوطنية







## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم، والتي تتميز بإيقاع لعب سريع ومتغير يجعل اللاعب في حالة دائمة من التفاعل واتخاذ القرار، حيث تعتمد اللعبة على توزيع الأدوار بين اللاعبين داخل الفريق بشكل يضمن الانسجام الدفاعي والهجومي، مما يجعل الأداء الفردي والجماعي مترابطاً ومتوازناً. كما تتطلب كرة القدم قدرة عالية على الانتقال السريع بين الدفاع والهجوم والتكيف مع متغيرات المباراة والتصرف الفوري في مواجهة المواقف الطارئة، مما يجعل التدريب على هذه اللعبة تحدياً مستمراً للمدربين واللاعبين على حد سواء.

إن التفاعل المستمر بين اللاعبين وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الحفاظ على التركيز والتحكم في الكرة تحت الضغط كلها عناصر أساسية تحدد نجاح الفريق وتكامل أداء لاعبيه. وفي السنوات الأخيرة تطور التدريب الرياضي في كرة القدم ليصبح منظومة متكاملة تهدف إلى تطوير جميع الجوانب المؤثرة في أداء اللاعب بما في ذلك القدرة البدنية والمهارة الفردية والوعي التكتيكي والجوانب النفسية. ولم يعد التركيز على الجوانب البدنية وحدها كافياً لتحقيق الأداء الأمثل، بل أصبح من الضروري تصميم برامج تدريبية تراعي الظروف الواقعية للعب وتعمل أيضاً على الدمج بين العناصر البدنية والخطئية والمهارية في تمرين واحد.

وتتيح هذه البرامج التدريبية للاعبين محاكاة مواقف المباريات الحقيقية، ما يعزز من سرعة الاستجابة ودقة الأداء والتنسيق بين عناصر الفريق، ويقوي قدرة اللاعب على التعامل مع الضغط المستمر وتغير متطلبات المباراة بشكل فوري.

في إطار تطوير الأداء الدفاعي برز أسلوب اللعب الضاغظ كأحد الأساليب التي تعزز فاعلية الدفاع الجماعي، حيث يقوم هذا الأسلوب على ممارسة ضغط مستمر على حامل الكرة وتضييق المساحات المتاحة للفريق المنافس وتحفيز الفريق على استعادة الكرة بسرعة. ويتميز اللعب الضاغظ بأنه يضع اللاعب تحت مواقف مشابهة لتلك التي يواجهها في اللقاءات الرسمية، ويستدعي منه اتخاذ القرارات بسرعة والتفاعل بشكل متواصل مع زملائه وتحقيق التوازن بين الواجبات الفردية والجماعية في الدفاع. إضافة إلى ذلك، يتيح هذا الأسلوب فرصة تطوير الانضباط التكتيكي وتعزيز القدرة على التحرك الجماعي المنسق، مما يجعل الفريق أكثر صلابة وفاعلية في الدفاع.



إن التركيز على هذه التدريبات يصبح في غاية الأهمية عند التعامل مع الفئات العمرية، ومنها فئة الشباب التي تساهم بشكل كبير برفد الأندية والمنتخبات المواهب. فاللاعب الشاب يحتاج إلى برامج تدريبية تراعي قدراته البدنية وخبراته التكتيكية المحدودة وتوفر له تحديات واقعية تساعد على التكيف مع متطلبات اللعب الحديث. كما أن تدريبات الدفاع المركب بأسلوب الضغط تمنح اللاعبين فرصة تطوير مهاراتهم، مما يعزز من استعدادهم البدني والذهني ويساعدهم على اتخاذ القرارات الدفاعية الصحيحة بسرعة وفعالية، ويجعلهم أكثر قدرة على تنفيذ الواجبات الجماعية والفردية بكفاءة عالية.

إن تطوير التدريب الدفاعي المركب بأسلوب الضغط يساهم في تعزيز التفاعل بين اللاعبين داخل الفريق ويرسخ مفهوم التكامل بين الحركة الفردية والانضباط الجماعي، مما يجعل اللاعبين أكثر قدرة على التكيف مع أساليب اللعب المختلفة للفريق المنافس ويزيد من مرونتهم في الأداء الدفاعي، ويطور قدرتهم على الحفاظ على فاعلية الأداء طوال زمن المباراة. إضافة إلى ذلك، فإن التدريب المركب يساعد على رفع مستوى التنسيق بين اللاعبين ويعزز سرعة التحركات الجماعية ويجعل اللاعبين أكثر استعداداً لمواجهة أي ضغط هجومي من الفريق المنافس، مما يساهم في تحسين الأداء الدفاعي للفريق بشكل عام. بناءً على ذلك فإن هذا البحث يسعى إلى دراسة أثر التدريبات الخططية الدفاعية المركبة بأسلوب اللعب الضاغطة على تطوير أداء لاعبي كرة القدم الشباب، مع التركيز على تحسين الاستجابة البدنية والحركية وزيادة كفاءة اللاعبين في تنفيذ الواجبات الدفاعية بشكل منسق وفعال، بما يهيئهم لمواجهة متطلبات اللعب الحديث ويجعلهم أكثر جاهزية للتعامل مع المواقف الواقعية داخل المباريات.

## 1-2 مشكلة البحث

إن التمارين الخططية الدفاعية المركبة تعد أحد الأساليب التدريبية المهمة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم لما تتيحه من دمج منظم بين الجوانب البدنية والحركية والخططية داخل إطار تدريبي واحد. وتزداد أهمية هذا النوع من التمارين عند تطبيقه بأسلوب اللعب الضاغطة الذي يعتمد على تقليل المساحات أمام الفريق المنافس وتسريع استعادة الكرة وتعزيز التنسيق الجماعي بين اللاعبين أثناء الأداء الدفاعي. إلا أن متابعة الباحث لمباريات فئة الشباب أظهرت أن اللاعبين يواجهون صعوبة في تطبيق التمارين المركبة ضمن الضغط الدفاعي، حيث يظهر ضعف في التنظيم والتحريك الجماعي، وبطء في الاستجابة للمواقف المتغيرة، مما يحد من فاعلية الدفاع ويقلل القدرة على فرض السيطرة على الكرة أثناء المباريات.





وتكمن أهمية البحث في تطوير برامج تدريبية تركز على التدريبات الخططية الدفاعية المركبة بأسلوب اللعب الضاغط، بما يسهم في تعزيز استجابة اللاعبين البدنية والحركية وزيادة كفاءتهم في تنفيذ الواجبات الدفاعية وتحسين التنسيق الجماعي، بما يهيئهم للتعامل مع متطلبات اللعب الحديث بكفاءة عالية.

### 3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد تدريبات خططية دفاعية مركبة بأسلوب اللعب الضاغط للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على أثر التدريبات الخططية الدفاعية المركبة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير أهم القابليات البيوحرورية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 3- التعرف على أفضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير أهم القابليات البيوحرورية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

### 4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتدريبات الخططية الدفاعية المركبة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير أهم القابليات البيوحرورية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في القابليات البيوحرورية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-1-5 المجال البشري: لاعبو فريق نادي النعمانية بكرة القدم لفئة الشباب.
- 2-5-1 المجال الزماني: من (10/10/2025) لغاية (29 /12 /2026).
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي النعمانية الرياضي.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

أعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وبما يتميز به عن غيره من المناهج العلمية بدور الباحث الذي لا يقتصر عن وصف الوضع الراهن للظاهرة بل يمتاز بالتدخل الواضح



والمقصود لإعادة تشكيل الظاهرة حيث استخدم المنهج من خلال تصميم قائم على مجموعتين متكافئتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، مع إجراء القياسين القبلي والبعدي، نظراً لملاءمة هذا التصميم لطبيعة مشكلة البحث وقدرته على تحقيق أهداف الدراسة بدقة وموضوعية. والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للدراسة.

## 2-2 مجتمع البحث وعينه

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو أندية محافظة واسط لفئة الشباب (17-19 سنة) المشاركون في دوري المحافظة للموسم الكروي (2025-2026) والبالغ عددهم (188) لاعباً موزعون على ثمان أندية. أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ومن خلال القرعة إذ وقع الاختيار على فريق شباب نادي النعمانية الرياضي إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (10 لاعبين) وضابطة (10 لاعبين)، وتم توزيع العينة عن طريق تقسيم اللاعبين إلى مجاميع وحسب مراكز اللعب وكان الاختيار عشوائياً عن طريق القرعة من كل مركز واستبعد حراس المرمى من الاختبارات القبلي والبعدي، وإضافة لذلك تم استبعاد ثلاث لاعبين من عينة البحث بسبب عدم التزام أحدهم بالحضور للوحدات التدريبية وإصابة لاعبين منهم. إذ طبقت المجموعة الأولى (التجريبية) التدريبات الخطئية الدفاعية المركبة بالأسلوب الضاغط أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد طبقت تمرينات الواجبات الدفاعية الموجودة في المنهج الخاص بالمدرّب وشكلت عينة البحث نسبة (22.3%) من مجتمع البحث، إذ بلغت نسبة العينة الاستطلاعية (11.7%) من مجتمع البحث، في حين بلغت نسبة كل من المجموعتين التجريبية والضابطة (5.3%) لكل منهما.

## الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة

| المجموعة           | الاختبار القبلي        | المتغير المستقل                    | الاختبار البعدي        |
|--------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------|
| المجموعة التجريبية | السرعة الانتقالية      | التدريبات الخطئية الدفاعية المركبة | السرعة الانتقالية      |
|                    | سرعة الاستجابة الحركية |                                    | سرعة الاستجابة الحركية |
|                    | القوة المميزة بالسرعة  |                                    | القوة المميزة بالسرعة  |
|                    | الرشاقة                |                                    | الرشاقة                |
|                    | التوافق                |                                    | التوافق                |





|                        |                                 |                        |                  |
|------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------|
| السرعة الانتقالية      | التدريبات المتبعة من قبل المدرب | السرعة الانتقالية      | المجموعة الضابطة |
| سرعة الاستجابة الحركية |                                 | سرعة الاستجابة الحركية |                  |
| القوة المميزة بالسرعة  |                                 | القوة المميزة بالسرعة  |                  |
| الرشاقة                |                                 | الرشاقة                |                  |
| التوافق                |                                 | التوافق                |                  |

## 2-3 وسائل جمع المعلومات

- الدراسات والبحوث السابقة
- شبكة المعلومات العالمية
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الأستبانة.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياسات.
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات.
- كرات قدم قانونية عدد (12).
- اقماع تدريب عدد (16).
- اهداف صغيرة عدد (4).

P-ISSN:2707-7845 - ساعة توقيت عدد (2).

E-ISSN:2707-7853 - صافرة عدد (2).

- شريط لاصق .

## 2-4 تحديد متغيرات الدراسة

### تحديد القابليات البيوحركية

إطلع الباحث على مجموعة من المراجع والدراسات المتخصصة في علم التدريب الرياضي بهدف تحديد أهم القابليات البيوحركية المرتبطة بموضوع الدراسة وأسفرت عملية المراجعة العلمية عن تحديد (13) قابلية بيوحركية محتملة، ولغرض اختيار الأكثر أهمية منها أعد الباحث استبانة خاصة عُرضت على





مجموعة من الخبراء المختصين البالغ عددهم (15) خبيراً، وبعد جمع الاستبانات وتحليلها إحصائياً تم اعتماد قانون الأهمية النسبية من خلال قسمة الدرجة التي حصلت عليها كل قابلية على الدرجة القصوى الممكنة ثم ضرب الناتج في (100). وقد اعتمد الباحث نسبة (75%) فأكثر معياراً لقبول القابليات البيوحركية وفق ما أشار (له بلوم وآخرون، 1983) الى "أنه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق قبول 75% فأكثر من اراء المحكمين"، وبذلك تعد القابلية مقبولة إذا حصلت على (113) درجة فأكثر من أصل (150) درجة .

وفي ضوء نتائج التحليل الإحصائي لآراء الخبراء، أظهرت النتائج قبول خمس قابليات بيوحركية فقط من أصل القابليات المحددة وذلك لحصولها على نسب أهمية بلغت (75%) فأكثر، مما يعكس وجود درجة عالية من اتفاق الخبراء حول أهميتها وارتباطها المباشر بمتطلبات الأداء المرتبطة بموضوع الدراسة وقد تمثلت هذه القابليات في (سرعة الاستجابة الحركية، والرشاقة، والسرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة، والتوافق) إذ تراوحت نسب أهميتها بين (76.67% - 88.00%). في حين لم تحقق بقية القابليات معيار القبول المعتمد، مما يشير إلى انخفاض مستوى الاتفاق حول أهميتها بالنسبة لطبيعة الأداء الخاص بموضوع الدراسة.

### الجدول (2)

يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية للخبراء في اختيار القابليات البيوحركية

| ت | القابليات البيو حركية      | درجة الأهمية | الأهمية النسبية | النتيجة    |
|---|----------------------------|--------------|-----------------|------------|
| 1 | السرعة الانتقالية          | 121          | 80.67%          | مقبولة     |
| 2 | سرعة الاستجابة الحركية     | 132          | 88.00%          | مقبولة     |
| 3 | السرعة الحركية             | 109          | 72.67%          | غير مقبولة |
| 4 | القدرة الانفجارية          | 102          | 68.00%          | غير مقبولة |
| 5 | تحمل القوة                 | 97           | 64.67%          | غير مقبولة |
| 6 | تحمل القوة المميزة بالسرعة | 102          | 68.00%          | غير مقبولة |
| 7 | تحمل الأداء                | 101          | 67.33%          | غير مقبولة |
| 8 | تحمل السرعة                | 106          | 70.67%          | غير مقبولة |
| 9 | القوة المميزة بالسرعة      | 119          | 79.33%          | مقبولة     |





|    |         |     |        |            |
|----|---------|-----|--------|------------|
| 10 | الرشاقة | 127 | %84.67 | مقبولة     |
| 11 | التوازن | 88  | %58.67 | غير مقبولة |
| 12 | المرونة | 92  | %61.33 | غير مقبولة |
| 13 | التوافق | 115 | %76.67 | مقبولة     |

## 2-5 وصف الاختبارات الخاصة بأهم القابليات البيومترية

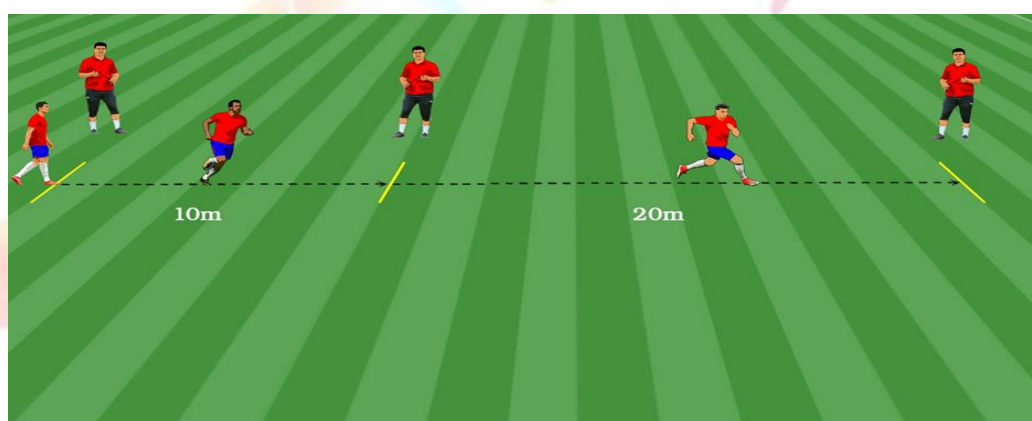
### الاختبار الأول/ اختبار السرعة الانتقالية

اسم الاختبار: اختبار الركض 20م من البدء الطائر (كمال الدين عبد الرحمن درويش وقصري سيد مرسي 2002)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الادوات المستخدمة: شريط قياس، طباشير، ساعة توقيت عدد 2، صافرة.

وصف الاداء: نرسم 3 خطوط متوازية على الارض والمسافة بين الخط الأول والثاني 10م وبين الخط الثاني والثالث 20م، يقف المختبر خلف خط البداية، ومن البدء العالي عند الإشارة يقوم المختبر بالركض تزايدياً بسرعة تصل الى أقصاها عند خط البدء الثاني وينتهي عند نهاية الخط الثالث. التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني وحتى لحظة اجتياز خط النهاية بالثانية وأجزائها. ويسمح للمختبر أداء محاولتين بعد إعطاء راحة قياسية على أن تسجل له أفضلها.



الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



## الاختبار الثاني / اختبار سرعة الاستجابة الحركية

اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون) (قاسم محمد علي حزيم محمد، 2022)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة الحركية.

الأدوات المستخدمة: أرض مستوية بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق، ساعة توقيت

، شريط قياس شواخص عدد (4).

وصف الأداء: يقوم المختبر بالوقوف عند أحد نهايتي خط المنتصف أي باتجاه المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه، أما ناحية اليمين أو ناحية اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى الخط الجانبي الذي أشار إليه المحكم الذي يبعد ( 6.40م) وحين يصل يقوم بإيقاف الساعة.

التسجيل: تحتسب أفضل محاولة يمين أو محاولة يسار لكل لاعب من أصل ثلاث محاولات من كل جانب، وحدة القياس الزمن (الثانية وإجزائها).



الشكل (2)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية ( نيلسون )

## الاختبار الثالث/ اختبار القوة المميزة بالسرعة

اسم الاختبار: 10 حجلات على رجل واحدة ( يمين ويسار ) (علي ناجي جبري ، 2019 ، ص 60)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة : شريط قياس، أرض لأداء الحجل عليها.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439







**وصف الأداء :** الوقوف خلف خط بطول واحد متر على قدم واحدة ، وعند الإيعاز يقوم المختبر بأداء 10 حجلات على رجل واحدة بصورة مستمرة دون التوقف أو ملازمة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحبل، وبعدها يتم إعادة اختبار الحبل على القدم الأخرى.

**طريقة التسجيل:** - المسافة المقطوعة في المؤشر للقدرة العضلية للرجل

- يعاد الاختبار مرتين وتأخذ أحسن محاولة.



الشكل (3)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

#### الاختبار الرابع / اختبار الرشاقة

اسم الاختبار: Agility T Test (نبيل طه حسين ؛ اختبارات اللياقة البدنية ، 2011 ، ص18)

الغرض من الاختبار : الرشاقة

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، أرضية مناسبة للاختبار كما يبدو بالصورة مع المقاسات ، أقماع ، استمارة تسجيل

**وصف الاداء :** يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما هو في الرسم.

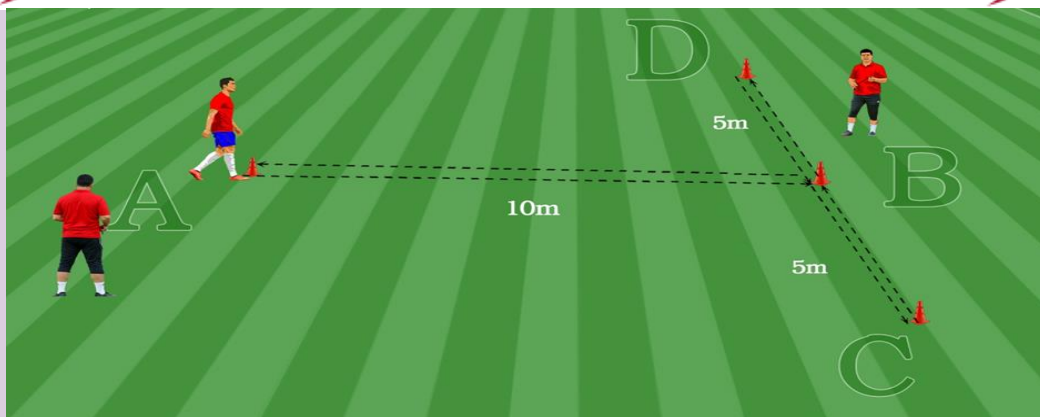
- تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن

- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

- يجري الرياضي من القمع A الى B بأقصى سرعة ومن B الى C ويعود إلى D ثم يعود الى B ويكون الجرى جانبيا معطيا ظهرة للقمع A ثم يعود الى القمع A ويكون الجرى خلفا.

رقم الایجاد فی المكتبة الوطنية 2439





الشكل (4)  
يوضح اختبار الرشاقة

Wasit Journal of Sports Sciences

#### الاختبار الخامس/ اختبار التوافق

اسم الاختبار: الدوائر المرقمة (حسنين هاشم اسماعيل القيسي ، 2021 ، ص 72) .

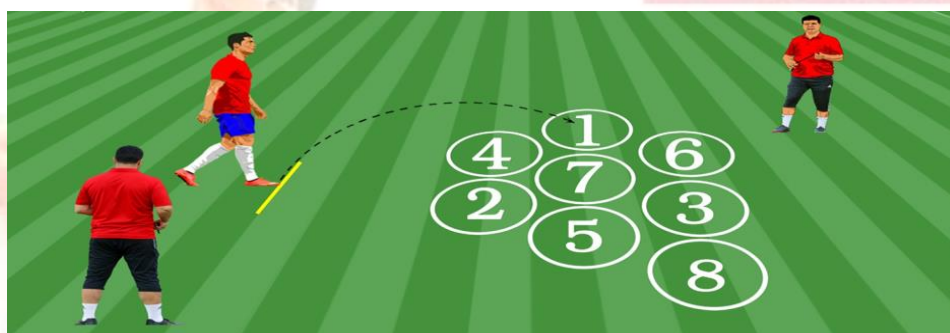
الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العينين والرجلين.

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف، يرسم ثماني دوائر على الأرض قطر كل منها (60) سم.

وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ، ثم إلى الدائرة رقم (3) ، ثم إلى الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر. وحدة القياس الزمن (الثانية

وأجزائها). P-ISSN:2707-7853



الشكل (5)

يوضح اختبار التوافق

2-6 اختبارات البحث القبلية





عمد الباحث وفريق العمل المساعد إلى تنفيذ الاختبارات القبلية الخاصة بعينة البحث، وذلك قبل الشروع بتطبيق البرنامج التدريبي، بهدف تحديد المستوى الابتدائي للمتغيرات المدروسة لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

إذ جرى تطبيق اختبارات القابليات البيومترية يوم الأربعاء الموافق 2025/10/29 في تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي النعمانية الرياضي، حيث خضع أفراد المجموعتين إلى الاختبارات المحددة وفق الإجراءات المعتمدة في البحث، وبإشراف مباشر من الباحث ومتابعة فريق العمل المساعد. وقد حرص الباحث على تثبيت ظروف الاختبار من حيث مكان التنفيذ وتوقيته لجميع أفراد العينة، وذلك لضمان موضوعية القياس والحد من تأثير المتغيرات الخارجية التي قد تؤثر في نتائج البحث.

## 7-2 تكافؤ عينة البحث

تم استخدام التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لضمان أن أي فرق يظهر في نتائج الدراسة يكون ناتجاً عن تأثير المتغير التجريبي فقط وليس نتيجة اختلافات أولية بين أفراد العينة في المتغيرات الدخيلة مثل الطول، الوزن، العمر الزمني، أو العمر التدريبي، والجدول أدناه يبين ذلك .

الجدول (3) يبين تكافؤ افراد عينة البحث

| المعالم الاحصائية<br>المتغيرات | المجموعة الضابطة |        | المجموعة التجريبية |        | قيمة t<br>المحسوبة | مستوى<br>الدلالة | ليفين | مستوى<br>الدلالة |
|--------------------------------|------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|------------------|-------|------------------|
|                                | ع                | س      | ع                  | س      |                    |                  |       |                  |
| سرعة الاستجابة الحركية         | 0.126            | 1.830  | 0.106              | 1.819  | 0.211              | 0.836            | 0.450 | 0.513            |
| السرعة الانتقالية              | 0.318            | 2.838  | 0.322              | 2.814  | 0.168              | 0.869            | 1.942 | 0.185            |
| القوة المميزة بالسرعة          | 1.326            | 20.462 | 1.560              | 20.502 | 0.062              | 0.951            | 0.620 | 0.444            |
| الرشاقة                        | 0.085            | 9.747  | 0.294              | 9.643  | 1.075              | 0.297            | 0.619 | 0.444            |
| التوافق                        | 0.443            | 5.133  | 0.626              | 5.453  | 1.319              | 0.204            | 0.684 | 0.422            |

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





## 2-8 التجربة الرئيسية

تم البدء بتطبيق التدريبات الخططية الدفاعية المركبة بأسلوب اللعب الضاغط في يوم الأحد بتاريخ (2025/11/2)، إذ قام الباحث بإعداد هذه التدريبات بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد طبقت التدريبات التي يضعها المدرب المعتمد للفريق.

كما قام الباحث بتطبيق التدريبات خلال فترة الإعداد الخاص والفترة التي تسبق المنافسات (المباريات التجريبية)، إذ تم تنفيذ البرنامج التدريبي بمعدل (24) وحدة تدريبية خلال (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم ذلك في أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع بالنسبة للمجموعة التجريبية.

وعند أداء التدريبات الخططية الدفاعية المركبة بأسلوب اللعب الضاغط حرص الباحث على تنفيذها بأعلى سرعة ممكنة وبشدة أداء عالية، مع زيادة درجة صعوبة الأداء من خلال إضافة مواقف لعب مختلفة وزيادة عدد اللاعبين المنافسين داخل التمرينات بما يتلاءم مع متطلبات أسلوب اللعب الضاغط في كرة القدم. وقد استُخدمت طريقة التدريب التكراري في أثناء تطبيق التدريبات، إذ كان التنفيذ بشدة قصوى (100%). كما راعى الباحث في كل تمرين أن تكون فترات الراحة بين تكرارات الأداء كاملة بما يسمح بالعودة إلى الحالة الطبيعية واستشفاء أجهزة الجسم الوظيفية.

## 2-9 اختبارات البحث البعدية

عمد الباحث وفريق العمل المساعد إلى تنفيذ الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك بهدف التعرف على مقدار التغير الذي طرأ على المتغيرات المدروسة لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، ومقارنتها بنتائج الاختبارات القبلية.

إذ تم تطبيق اختبارات القابليات البيومترية يوم السبت الموافق (2026/12/27) في تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي النعمانية الرياضي، وبالإجراءات نفسها التي اعتمدت في القياس القبلي، وذلك للمحافظة على ثبات ظروف القياس وضمان موضوعية النتائج. وقد حرص الباحث على توحيد مكان وزمن الاختبارات والإجراءات المتبعة بما يتوافق مع ما تم اعتماده في الاختبارات القبلية، وذلك للحد من تأثير العوامل الخارجية التي قد تؤثر في نتائج القياس.

## 2-10 الوسائل الإحصائية

(رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439)





استعمل الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) لاستخراج المعاللات الإحصائية "وهي عبارة عن مجموعة برامج إحصائية متكاملة من حيث معالجة البيانات و تحليلها واعطاء نتائج وتقارير نهائية بصورة مبسطة" (مازن حسن جاسم، 2019، ص46)

• الوسط الحسابي.

• الوسيط.

• الانحراف المعياري.

• معامل الالتواء.

• معامل ارتباط بيرسون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج أهم القابليات البيوحركية وتحليلها

3-1-1 عرض نتائج أهم القابليات البيوحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها

الجدول ( 4 )

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في أهم القابليات البيوحركية للمجموعة الضابطة

| ت | المتغير                | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | س ف   | ع ف   | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-----------------|---------------|
|   |                        | س               | ع     | س               | ع     |       |       |                 |               |
| 1 | سرعة الاستجابة الحركية | 1.830           | 0.126 | 1.734           | 0.072 | 0.096 | 0.116 | 2.611           | 0.028         |
| 2 | السرعة الانتقالية      | 2.838           | 0.318 | 2.559           | 0.118 | 0.279 | 0.316 | 2.788           | 0.021         |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة  | 20.462          | 1.326 | 21.268          | 0.877 | 0.806 | 0.810 | 3.145           | 0.012         |
| 4 | الرشاقة                | 9.747           | 0.085 | 9.436           | 0.246 | 0.311 | 0.284 | 3.462           | 0.007         |
| 5 | التوافق                | 5.133           | 0.443 | 4.693           | 0.106 | 0.440 | 0.449 | 3.098           | 0.013         |

3-1-2 عرض نتائج أهم القابليات البيوحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول ( 5 )

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في أهم القابليات البيوحركية للمجموعة التجريبية

| ت | المتغير                | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | س ف   | ع ف   | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-----------------|---------------|
|   |                        | س               | ع     | س               | ع     |       |       |                 |               |
| 1 | سرعة الاستجابة الحركية | 1.819           | 0.106 | 1.585           | 0.076 | 0.234 | 0.163 | 4.540           | 0.001         |
| 2 | السرعة الانتقالية      | 2.814           | 0.322 | 2.333           | 0.134 | 0.481 | 0.331 | 4.598           | 0.001         |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة  | 20.502          | 1.560 | 22.149          | 0.356 | 1.647 | 1.570 | 3.317           | 0.009         |
| 4 | الرشاقة                | 9.643           | 0.294 | 9.073           | 0.130 | 0.570 | 0.268 | 6.722           | 0.000         |





|       |       |       |       |       |       |       |       |         |   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---|
| 0.001 | 4.848 | 0.687 | 1.054 | 0.109 | 4.399 | 0.626 | 5.453 | التوافق | 5 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---|

### 3-1-3 عرض نتائج أهم القابليات البيومترية وتحليلها للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول ( 6 )

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في أهم القابليات البيومترية

| ت | المتغيرات              | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | T     | مستوى الدلالة |
|---|------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------|---------------|
|   |                        | س                | ع     | س                  | ع     |       |               |
| 1 | سرعة الاستجابة الحركية | 1.734            | 0.072 | 1.585              | 0.076 | 4.513 | 0.000         |
| 2 | السرعة الانتقالية      | 2.559            | 0.118 | 2.333              | 0.134 | 3.999 | 0.001         |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة  | 21.268           | 0.877 | 22.149             | 0.356 | 2.943 | 0.009         |
| 4 | الرشاقة                | 9.436            | 0.246 | 9.073              | 0.130 | 4.126 | 0.001         |
| 5 | التوافق                | 4.693            | 0.106 | 4.399              | 0.109 | 6.132 | 0.000         |

### 3-3 مناقشة النتائج للمتغيرات المبحوثة

من تحليل نتائج الجداول ( 7،8،9،10،11،12 ) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، في القابليات البيومترية وأنواع الدفاع وجاءت هذه الفروق لصالح الاختبارات البعديّة، مما يدل على حدوث تطور في أداء أفراد المجموعتين. ومن الجدير بالذكر أن كلتا المجموعتين خضعتا لنفس عدد الوحدات التدريبية، حيث تلقى أفراد كل مجموعة (24) وحدة تدريبية اثناء مدة التطبيق، غير أن الاختلاف كان في طبيعة المنهاج، إذ اعتمدت المجموعة التجريبية على الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث، بينما اعتمدت المجموعة الضابطة على منهاج تدريبي وضعه المدرب بناءً على خبرته وأساليبه المعتادة في التدريب.

ويعزو الباحث هذا التفوق إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم للمجموعة التجريبية اعتمد على مبدأ التكامل بين الجوانب البدنية والحركية والخططية، إذ لم يتم تدريب كل جانب بصورة منفصلة، بل ضمن إطار أدائي موحد يحاكي متطلبات المباراة، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه (Dellal وآخرون، 2012) من أن التمارين التي تنفذ في ظروف مشابهة للمنافسة تسهم في تطوير الأداء البدني والخططي معاً، إذ إن





تعرض اللاعب لمواقف لعب حقيقية ومتغيرة يساعد على تحسين قدرته على التكيف مع الضغوط الزمنية والمكانية، ويؤدي إلى رفع كفاءة اتخاذ القرار أثناء الأداء.

كما يشير (يوسف لازم كماش وصالح بشير، 2006) "إلى أن التدريب في كرة القدم يجب أن يعتمد على مواقف لعب حقيقية تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية والخطية، إذ إن عزل هذه المكونات يقلل من فاعلية الأداء، بينما يسهم دمجها في تطوير الاستجابة الحركية والتفكير الخطي لدى اللاعب بصورة متكاملة". ومن خلال تحليل نتائج القابليات البيوحركية، يتضح أن التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية جاء نتيجة اعتماد التمرينات على مواقف حركية متغيرة وسريعة، فرضت على اللاعبين الاستجابة الفورية واتخاذ القرار في زمن قصير، فضلاً عن تكرار الانطلاقات والحركات المتنوعة تحت ضغط المنافس، الأمر الذي أسهم في تطوير هذه القابليات بصورة مترابطة.

ويشير (عبد الجبار سعيد، 2016) "إلى أن سرعة الاستجابة الحركية تتطور من خلال التدريب على مثيرات متعددة ومتغيرة، إذ إن تعرض اللاعب لمواقف غير متوقعة يجبر الجهاز العصبي على التكيف السريع معها، مما يؤدي إلى تحسين سرعة معالجة المعلومات واختيار الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب".

كما يؤكد (محمد محمود عبد الظاهر، 2018) "أن تطوير السرعة يرتبط بزيادة كفاءة الجهاز العصبي العضلي، إذ يعمل التدريب المتكرر في ظروف زمنية قصيرة على تحسين القدرة على إنتاج القوة بسرعة، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على أداء اللاعب في المواقف التي تتطلب سرعة انتقال أو استجابة فورية. ويرى (حسين علي العلي، 2006) أن الأداء الحركي المتقجر في الألعاب الجماعية يعتمد على التكامل بين القوة والسرعة، إذ لا يمكن تحقيق أداء فعال دون وجود توازن بين هذين العنصرين، وهو ما يتحقق من خلال التمرينات التي تجمع بين الجهد البدني السريع والأداء المهاري تحت الضغط.

كما يشير (يوسف لازم كماش وآخرون، 2019) "إلى أن الرشاقة تتطور من خلال التدريب في بيئات حركية متغيرة تتطلب تغيير الاتجاه بسرعة والتكيف مع المواقف المختلفة، إذ إن اللاعب الذي يتعرض لمواقف متنوعة يكون أكثر قدرة على التحكم بحركته والمحافظة على توازنه أثناء الأداء، ويؤكد أن التوافق الحركي يمثل أساساً مهماً في تحقيق الدقة والانسيابية في الأداء، إذ إن التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة يساعد على تنفيذ المهارات بصورة اقتصادية وفعالة دون هدر في الجهد.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



في حين أشار (أمر الله أحمد البساطي) إلى أن القابليات البيوحركية تمثل القاعدة الأساسية للأداء الحركي في كرة القدم، إذ إن تطوير هذه القابليات يساهم في تحسين مستوى الأداء العام للاعب، سواء في الجوانب الهجومية أو الدفاعية. وفي المقابل، فإن التحسن الذي ظهر لدى المجموعة الضابطة، رغم وجوده، كان محدوداً نسبياً، ويعزى ذلك إلى اعتمادها على أساليب تدريبية تقليدية لا تتضمن مواقف ضغط حقيقية، مما يقلل من فاعلية التكيفات البدنية والحركية.

وأكد ذلك (أحمد يوسف، 2014) إلى أن ضعف تنوع وشدة المثيرات التدريبية يؤدي إلى محدودية التطور في القدرات البدنية، إذ إن التكرار التقليدي للتمرينات دون إدخال متغيرات جديدة لا يحفز الجهاز العصبي بالشكل الكافي لتحقيق التكيف المطلوب. أما فيما يتعلق بالمتغيرات الدفاعية، فقد أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية، وهو ما يعكس طبيعة البرنامج التدريبي القائم على أسلوب اللعب الضاغط، الذي يفرض على اللاعبين أداء الواجبات الدفاعية تحت ضغط زمني ومكاني مستمر.

ويؤكد (غازي محمود صالح، 2011) أن الضغط على حامل الكرة يقلل من خياراته الهجومية، إذ يجبره على اتخاذ قرارات سريعة قد تكون غير دقيقة، مما يزيد من احتمالية فقدانه للكرة ويمنح الفريق المدافع فرصة أكبر لاسترجاعها. كما يشير (مفتي إبراهيم، 1996) إلى أن الأداء الدفاعي يعتمد بشكل كبير على سرعة الإدراك والتوقيت المناسب، إذ إن اللاعب الذي يمتلك قدرة عالية على قراءة الموقف يستطيع التدخل في اللحظة المناسبة لقطع الكرة أو إبعادها قبل وصولها إلى الخصم. ويؤكد (حنفي محمود مختار، 1998) أن الفوز بالكرات الهوائية يتطلب تكاملاً بين القوة والتوقيت والتوازن، إذ إن نجاح اللاعب في هذه المهارة يعتمد على قدرته على القفز في اللحظة المناسبة مع الحفاظ على توازنه أثناء الأداء، لذا فإن التدريب عندما يكون مواقف لعب متغيرة يساعد على تحسين القدرة على اتخاذ القرار الدفاعي، إذ إن تكرار المواقف المختلفة يمنح اللاعب خبرة أكبر في اختيار الحلول المناسبة أثناء اللعب. ويرى (موفق مجيد المولى، 1999) أن التمرکز الصحيح والتوازن الحركي يعدان من أهم العوامل التي تساهم في نجاح الأداء الدفاعي، إذ يساعدان اللاعب على التحكم في مجريات اللعب والحد من خطورة المنافس. كما يؤكد (حسن السيد أبو عبده، 2013) أن التنظيم الدفاعي والضغط الجماعي يمثلان من أهم الأساليب الحديثة في استرجاع الكرة، إذ إن العمل الجماعي المنظم يساهم في تقليل المساحات وإجبار المنافس على ارتكاب الأخطاء. ويلاحظ أن هذا التطور في المتغيرات الدفاعية لم يكن منفصلاً عن تطور القابليات البيوحركية، بل جاء نتيجة مباشرة لها، إذ أن الأداء الدفاعي يعتمد على تكامل الصفات البدنية والحركية.





ويشير (Morgan, 1998) إلى أن التمرينات المركبة التي تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية والخطئية تسهم في تحقيق تطوير شامل في مستوى اللاعب، إذ إن هذا النوع من التدريب يحاكي متطلبات المباراة بشكل مباشر. كما يؤكد (Aguilar, 2012) أن استخدام مواقف اللعب المصغرة يسهم في تحسين التفكير الخطئي وسرعة اتخاذ القرار، نتيجة تعرض اللاعب لمواقف متكررة تتطلب استجابات سريعة ومناسبة.

في حين يرى (Buck & Tiarrion, 1990) أن التدريب الذي يحاكي ظروف المنافسة يكون أكثر فاعلية في تطوير الأداء، إذ إن اللاعب يتعرض لضغوط مشابهة لما يحدث في المباراة، مما يسهم في تحسين قدرته على التكيف مع هذه الظروف.

كما يشير (يوسف لازم وصالح بشير، 2006) إلى أن أسلوب اللعب الضاغط يهدف إلى تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطئية من خلال مواقف لعب حقيقية، إذ يسهم هذا الأسلوب في رفع كفاءة الأداء العام للاعب وفي ضوء ذلك، يتضح أن البرنامج التدريبي المستخدم قد حقق أهدافه في تطوير القابليات البيومترية والمتغيرات الدفاعية بصورة متكاملة، مما انعكس إيجاباً على مستوى الأداء العام للاعبين في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهو ما يؤكد أهمية اعتماد الأساليب التدريبية الحديثة القائمة على اللعب الضاغط في إعداد لاعبي كرة القدم.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء ماتم عرضه من نتائج، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- أثبتت النتائج أن أهم القدرات البيومترية الخمسة قد تطورت في القياس البعدي لكلا المجموعتين، إلا أن المجموعة التجريبية تفوقت بشكل أكبر بسبب طبيعة التدريبات الخطئية الدفاعية المركبة التي دمجت الجانب البدني بالمهاري والخطئي.

2- التدريبات الخطئية الدفاعية المركبة بالأسلوب الضاغط اشتملت على مواقف لعب حقيقية وشدة

مشابهة لشدة المنافسة مما أسهم ذلك في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً على حد سواء

3- اتباع الباحث لمبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومعادلة الراحة مع الجهد بصورة علمية أدى إلى حصول تكيف بدني ومهاري أفضل لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

4- أظهر اللاعبون تفاعلاً أفضل وحماساً أكبر مع التمارين الخطئية المركبة، مما انعكس إيجاباً على

جودة الأداء واستيعاب المهارات الخطئية الدفاعية.



## 2-4 التوصيات

- 1- اعتماد التدريبات الخططية الدفاعية المركبة بالأسلوب الضاغط في برامج إعداد لاعبي كرة القدم الشباب، لما أظهرته من تأثير إيجابي واضح على تطوير القابليات البيوحرورية.
- 2- ضرورة دمج الجانب البدني مع المهاري والخططي في تمرين واحد، إذ أثبتت الدراسة أن الدمج بين هذه الجوانب يحقق نتائج أسرع وأكثر فعالية من التدريب المنفصل.
- 3- الاهتمام بالترج في الشدة والحجم التدريبي وفق المبادئ العلمية للتدريب الرياضي، لتجنب الإرهاق وضمان استمرار التطور في القدرات البدنية والمهارية.
- 4- التركيز على التمارين التي تحاكي ظروف اللعب الحقيقية، سواء من حيث المساحة أو المواقف أو زمن الأداء، لأنها ترفع من كفاءة اللاعب في اتخاذ القرار وتزيد من سرعة استجابته الدفاعية.
- 5- استخدام تدريبات متنوعة تحافظ على دافع اللاعبين وتقلل الملل، وينبغي أن تجمع بين التحدي والمتعة بما يتناسب مع فئة اللاعبين الشباب.

## المصادر

- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2014.
- حسين العلي وعامر فاخر: البيومترك (التدريبات القوة الانفجارية)، بغداد، مكتب القرار، 2006.
- حسن السيد ابو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الإسكندرية، 2013.
- حسنين هاشم اسماعيل القيسي؛ تأثير تمارين مركبة بأوزان مضافة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب بأعمار (17-19) سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- علي ناجي جبري؛ تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض القدرات البدنية والحركية وأداء المهارات المركبة بكرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم - التدريب)، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، بغداد، 2011.
- قاسم محمد علي حريم محمد؛ أثر تمارين بأسلوب اللعب الضاغط في أهم القابليات البيوحرورية والدفاع رجل لرجل وتقليل نسبة الحيازة للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وقصري سيد مرسى؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.







- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.
- نبيل طه حسين؛ اختبارات اللياقة البدنية، ط1، اللجنة الأولمبية البحرينية، قسم التدريب والتطوير الرياضي، 2011.
- يوسف لازم كماش وآخرون: إعداد وتدريب اللاعبين الناشئين لكرة القدم، عمان، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2019.

- Aguiar, M., et al. (2012): A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games, Journal of Human Kinetics.
- Buck, and Tiarrison (1995): More Effects of Imaginational Model Skill Teaching (Mastery Learning).
- Wootten, Morgan (1998): Coaching Basketball Successfully, Leisure Press, U.S.A.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



عدد خاص – أبحاث مستلة لطلبة الدراسات العليا  
تاريخ النشر 1 حزيران 2026