

تحليل اثر برامج تدريبيه في مجال تطوير المهارات الاساسية للاعبات كرة القدم للنساء

مقال من إعداد- review article

ديانا حيدر غضبان

diana.haidar2204p@copew.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د. عبير داخل حاتم

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد

الملخص

تناولت العديد من الدراسات سواء كانت عربية او اجنبية البرامج التدريبية التي تعتمد عليها في تحديد وتشكيل الحمل التدريبي والاستخدام المناسب للاساليب والطرق التدريبية المناسبة للاعبين للوصول بهم الى المستويات الرياضية العالية ومن منطلق هذا يتم اعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا والذي يكون ضمن برنامج تدريبي متكامل للوصول الى اعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس وكافة الالعاب الرياضية بشكل عام ومن بينها لعبة كرة القدم حيث يتم فيها استخدام بعض الاساليب التدريبية الملائمة لنوع الهدف التدريبي والعمر التدريبي والفترة الزمنية المخصصة للتدريب مثل استخدام الاسلوب الفترتي المرتفع ومنخفض الشدة والاسلوب التدريب المتقاطع والدائري وغيرها والتي تعمل على تطوير الصفات البدنية والحركية والمهارات الاساسية للاعبات كرة القدم وهناك العديد من البحوث التي تناولت هذه الجوانب والتي سوف يتم عرضها في هذا المقال

الكلمات المفتاحية : برامج تدريبية ، المهارات الاساسية ، للاعبات كرة القدم للنساء

**Analysis of the impact of training programs in the field of
developing the basic skills of women's soccer players**

University of Baghdad, Iraq.

Diana Haider Gadban

Asst.Prof.Dr.Abeer Dakell Hatim

**College of Physical Education and Sports Sciences for Woman / University of
Baghdad**

Abstract

training the foreign, have dealt with Many studies, whether Arab or programs that depend on them in determining and shaping the training

load and the appropriate use of appropriate training methods for players to reach high sporting levels. From this standpoint, the player is prepared physically, skillfully, tactically, and psychologically, which is part of an integrated training program to reach the highest possible level in the practiced activity and for all sports in general, including the gameing methods are used that are appropriate of football, where some train to the type of training goal, the training age, and the time period intensity –and low –allocated for training, such as the use of the high training method, the circular training method, –interval method, the cross and others, which work to develop qualities. The physical, movement, and basic skills of female soccer players. There is a lot of research that has addressed these aspects, which will be presented in this article.

Keywords: training programs, basic skills for womens soccer players.

المقدمة :

تناولت الكثير من الدراسات عن برامج تدريبية فعالة أحد العوامل الرئيسية لتطوير المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم للنساء، ولكن تقييم أثر هذه البرامج يعتبر أمراً حيوياً لفهم فعاليتها وتحسينها. يهدف هذا المقال إلى إجراء تقييم نقدي وتحليلي لأثر برامج تدريبية في تطوير المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم النسائيات. تطورت كرة القدم على مر السنين لتصبح رياضة شهيرة ومحبوبة عالمياً، ولا تقتصر ممارستها على الرجال فقط، بل تشهد النساء أيضاً اهتماماً متزايداً بهذه الرياضة. ولتحقيق الأداء المميز في مجال كرة القدم، تلعب المهارات الأساسية دوراً حيوياً، وهذا يتطلب برامج تدريبية مخصصة تهدف إلى تعليم وتطوير هذه المهارات. تتضمن برامج التدريب للنساء في كرة القدم تعليم مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية، مثل التحكم بالكرة، والتمرير، والتسديد، واللياقة البدنية، وفهم تكتيكات اللعب، وغيرها. كما تركز هذه البرامج على تنمية الثقة بالنفس وروح الفريق، وتعزيز الروح الرياضية والاحترافية، يهدف هذا النوع من التدريب إلى خلق بيئة تعليمية وتطويرية تشجع النساء على اكتساب المهارات اللازمة للمشاركة في مجال كرة القدم بكل ثقة وإتقان. وبفضل هذه البرامج التدريبية، يمكن للنساء تحقيق إمكاناتهن الكاملة في هذه الرياضة والمساهمة بشكل فعال في تطويرها وتعزيز مكانتها في المجتمع.

تقييم البرامج التدريبية الحالية:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع برامج التدريب في كرة القدم للنساء، وقد قدمت نتائج مهمة حول فعالية هذه البرامج وتأثيرها على تطوير المهارات ورفع مستوى الأداء لدى اللاعبات. من بين هذه الدراسات:

تؤكد لباد معمر (٢٠١٠) ان البرامج التدريبية الفعالة هي القاعدة الاولى والوسيلة الاساس لتأسيس الفرق واعدادها ورفع مستواها فنيا ومهاريا وخصوصا الفئات العمرية الصغيرة دون ١٢ سنة وهي الاساس التي تمد الفرق الاعلى سنا باللاعبين في الاندية الرياضية فاعلية البرامج التدريبية تاتي فعال في تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم. تطرقت دراسة بلعروسي (٢٠٠٨م) الى استخدام التدريب البدني المدمج لتطوير المهارات الاساسية في كرة القدم والذي يعتمد على طريقة التدريب التبادلي (قصير - قصير) المدمج مع تقنية التصور العقلي البصري . اما (موفق اسعد وفراس مجيد ،٢٠٢٠) اشار الى التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وسرعة الاداء والمهاري المركب ودقة التهديف خاصة الامر الذي دعا كافة المدربين واللاعبين الى الاهتمام بالتدريبات المركبة وتتميتها بالصورة التي تساهم في تنفيذ الواجبات التدريبية بشكل مؤثر ومستوى عالي .ويشير (محمد حسان ،٢٠٢٠) ان المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات هي نوعية خاصة من المهارات العالية والتميزة بكرة القدم للصالات وفن اتقانها والتي بدون اتقانها بدرجة عالية تصبح امكانية تنفيذ الخطط التدريب والتحرك صعبة للغاية تبين دراسة (عبد الله حويل واحمد خضير ،٢٠١٧) ان التعرف على التمارين المناسبة والملائمة والمنظمة والتي يمكن التحكم بها من حيث سرعة الاداء وفهم الواجبات الملقاة على اللاعب تعد من الامور الهامة قبل وضع البرنامج التدريبي وتخطيط حمل التدريب ويوضح (شامل كامل ،٢٠١٢) ان من المعروف ان المهارة في كرة الصالات هي جوهر اللعبة وذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول الى المستويات العالية كما ان المهارات الاساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأه عالية والتصرف بالكرة بصورة اسرع .اشاره دراسة (عبد الله حويل ،واحمد خضر ، ٢٠١٧) الى اهمية استخدام التمرينات مهارية المقرونة بالرشاقة والتي اضرهت تطورا ايجابيا في في السرعة الحركية والمهارات الاساسية للاعبات كرة القدم للصالات تحت سن ١٧ سنة (ديانا حيدر،٢٠١٦) الى اهمية البرنامج التدريبي متخصص في تطوير بعض القدرات البدنية التي لها اثر كبير في تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم والتي اضرهت تطورا كبيرا في مهارة التهديف للاعبين كرة القدم فيما اهتمت دراسة (ضياء منير ومحمد عبد الحسين ،٢٠٠٥) الى اهمية التدريب الموزع والمتجمع وتأثيره الايجابي على تطوير دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم دراسة (غريب اكرم ،٢٠٢٢) استكشفت تأثير برنامج تدريبي مبني على التصور العقلي في تحسين المهارات لدى لاعبين كرة القدم . أشارت الدراسة إلى تحسن ملحوظ تطوير المهارات الاساسية حيث ساهم

التطور العقلي المصاحب للاداء المهاري في التقليل من الاخطاء وسرعة التعلم والاداء المهاري للاعبين بعد انتهاء البرنامج التدريبي. دراسة (خلود جمعة ومحمد غني، ٢٠١٩) التي ركزت على اعتماد التمرينات المركبة في البرامج التدريبية ووضحت الدراسة ان التمرينات المعدة هي التي ساعدت على تنمية القدرات المهارية لما لها من تأثير ايجابي على اداء لاعبات كرة القدم صالات. اما دراسة (زهير قاسم ونغم مؤيد، ٢٠١٣) فقد استخدمت المنهج تدريبي مهاري يعتمد على مجموعة من التمارين تشبه الى حد كبير ما تؤديه اللاعبه في الملعب من اداء مهاري بالكرة وبدون كرة حيث حصل تحسنا واضحا في جميع المهارات الاساسية للاعبات. وتطرقت دراسة (نانسي مجدي واخرون، ٢٠٢٢) الى اهمية استخدام التمرينات اللاهوائية في البرنامج التدريبي حيث اجرى الباحثون التدريبات اللاهوائية على لاعبات كرة القدم لتحسين مستوى الاداء البدني وبينت النتائج ان تدريبات الهيبوكسك كانت ذات تثير ايجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث. وفي بحث اخر بينت دراسة (نهبرد محمد طالب ٢٠٢٣) الى استخدام اساليب تدريبية مختلفة في البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم حيث استخدم الباحث التمارين بالاسلوب المحطات واسلوب الفارتك وكانت افضلية النتائج لتدريبات اسلوب المحطات في تطوير المتغيرات المهارية. وتطرقت دراسة (عصام ناجح، ٢٠٢٠) الى استخدام التدريب البلايومتر في البرنامج التدريبي وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى ناشئي كرة القدم وت استنتج الباحث ضرورة تطبيق البرامج التدريبية البلايومترية كوسيلة للارتقاء في القدرات البدنية والحركية لجميع الفئات العمرية في كرة القدم. اما دراسة (وسام عبد الرزاق وهشام رعد، ٢٠٢٢) تطرق الباحثان الى التمرينات بأستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في البرنامج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التهديد للاعبات كرة القدم الصالات وظهرت النتائج ايجابية في استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في البرنامج الاتدريبي ادى الى سهولة الاداء الحركي من حيث القوة والسرعة واتخاذ القرار السريع. اما دراسة (محمد علي مجيد ٢٠٠٩) فإشارت الى اهمية استخدام الوسائل في المجال التدريبي لمختلف الالعاب وخصوصا في كرة القدم حيث يتم استخدام التمارين مع الكرة وودونها او الاثنين معا على تدريب بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم اما دراسة (محمد سعد ابو النصر، ٢٠٢٢) استخدم التدريب المتقاطع في البرنامج التدريبي على اداء بعض المهارات المركبة للناشئين في كرة القدم وظهر النتائج تأثيرا ايجابيا على اداء الهجومي والمهاري للاعبين. في حين هدفت دراسة (ناصرباي كريمة، ٢٠٢١) الى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب المستمر لتطوير صفة التحمل (الايوكسجيني، وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم بعمر ١٧ والذي كان له تأثير ايجابي للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبات. اما دراسة (ملوك كمال وبوشامه فريد، ٢٠٢٢) استخدم الباحث البرنامج التدريبي بالاسلوب التمارين الباليستية على تنمية

القوة العضلية للاعبين كرة القدم باعمار ١٨ سنة واطهرت النتائج فاعلية البر نامج التدريبي اما دراسة (ليزا رستم يعقوب، ٢٠٢٣) استخدمت التمرينات بالاسلوب بالمتباين في البرنامج التدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات الشباب والذي اظهر فاعلية هذه التمارين نتائج معنوية في متغيرات البحث. ثم تطرقت دراسة (مجيد حميد مجيد، ٢٠٢١) الى اعداد برنامج تدريبي بدني مهاري لتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات والذي كان له الاثر البالغ في تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات. اما دراسة (اميم سلمان ؛ ٢٠١٧) (استنتجت التأثير الايجابي للتطبيقات التدريبية في بعض تطوير مهارتي المناولة ودقة التهديف بكرة القدم) . حين اشارت دراسة (بوشامة فريد وكمال ملوك ،٢٠٢٠) الى استخدام الحبال المطاطية في البرنامج التدريبي والذي دل على فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية القوة الانفجارية للاعبين كرة القدم دون ١٧ سنة . واكدت دراسة (بلفريطس ياسين ونابي محمد، ٢٠١٩) على استخدام التدريب المدمج في البرنامج التدريبي والذي عمل على تحسين اداء بعض المهارات الاساسية (التمرير ودقة التسديد والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم اقل من ١٩ سنة في حين اشارت دراسة (Depeng Sun and Tieli Yang، ٢٠٢١) الى استخدام تمارين شبة القرفصاء مع مستويات متفاوتة من ضغط انسداد الشرايين اثناء التدريب على تقييد تدفق الدم والذي يؤدي الى تحسين الاداء بعد تنشيط وتحسين القفز العمودي لدى لاعبات كرة القدم تطرقت دراسة (اثير عصام عبد الرزاق واحمد ناجي ،٢٠١٩) الى تاثير التمرينات التنافسية بمساحات مصغرة في تطوير اللعب والمهارات الفنية لانها تتجه نحو اللعب الواقعي من خلال كثرة اتخاذ القرارات وعدد مرات لمس الكرة .فيما اشارة دراسة (احمد عريبي عوده ونور صباح لواس،٢٠١٦)اهتم البحث بدراسة الجوانب الفنية الخاصة بالمهارات لارتباطها بالقدرات التوافقية وهو عبارة عن ربط المهارات المتقدمة الواحدة مع الاخرى وتؤدي بدون فاصل زمني .اما دراسة (منير عبد الصاحب ترك) ان استخدام التدريبات القفز الارتدادي الجانبية والعكسية تعمل على تطوير مستوى القدرات الانفجارية للعضلات الخلفية وتطوير مستوى القدرات الانفجارية للعضلات الجانبية لجهة اليسار واليمين لدى حراس المرمى الناشئين.فيما كانت دراسة (رعد علي حسين واخرون ،٢٠٢٣)الى ضرورة استخدام واعتماد الادوات التفاعلية في التعلم لدورها الكبير في زيادة سمة دافعية التعلم من خلال التشويق والاثارة والمحاكاة وذلك لايجاد الطول المناسبة من خلال استثارة جوانب الرغبة والاستعداد للتعلم والتدريب واتقان المهارة وتثبيتها .اما دراسة (ايفان نعمة كاظم ورعدة اسماعيل ،٢٠١٩) ان التمارين المهارية الاساسية التي استخدمت للعينة اظهرت نتائج ايجابية وتطورا ملحوظا في المهارات الاساسية اشارت دراسة (ديانا حيدرو ووداد كاظم الزهيري،٢٠٢١)الى اهمية وفاعلية استخدام الادوات المساعدة التدريبية حيث استخدم جهاز

الرانندوم شوت والهدف الالكتروني في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات. فيما بينت دراسة (موفق اسعد محمود وفؤاد حماد عسل، ٢٠١٣) الى استخدام تمارين مركبة الغرض منها تطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم لما لها من دور اساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي يستطع اللاعب من خلالها تحقيق النتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخططية المطلوبة. اشارت دراسة اخرى ل (عبد الله محمود غانم، ٢٠١٦) والتي اشارت اهمية وفاعلية استخدام البرامج التدريبية لتحسين مستوى الاداء المهاريوالقدرات الحركية لناشئي كرة القدم الخماسي في المراحل العمرية المبكرة اما دراسة (حيدر عبد القادر نعمة واسامة حسين الطائي، ٢٠٢٠) ان التمرين البدنية باساليب تدريبية مختلفة تأثير ايجابي في تطوير انواع القوة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهوبة الرياضية لكرة القدم باعمار ١٣-١٤ سنة في دراسة (هشام حمدان عباس الشمري و عبد الله غازي حمدان الشمري، ٢٠٢٠) اشارت الى تأثير التمرينات الخاصة الفوت وورك ذو فاعلية في تطوير القدرات الحركية (التوافق والرشاقة) وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات. اما دراسة (هبة علي منذر وصباح قاسم خلف، ٢٠٢٣) ان التمرينات الخاصة المشابهة للمنافسة ذو فاعلية في تطوير دقة التهديف والمهارات الاساسية لدى طالبات المرحلة الثالثة في كرة القدم الصالات. اما دراسة (حسين صدام عمران و فارس سامي يوسف مالك، ٢٠٢٣) استخدم فيها التمرينات المركبة والتي اظهرت نتائج ايجابية في تطوير بعض المهارات الاساسية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم. تطرقت دراسة (ناجي كاظم علي، ٢٠٢٢) الى تأثير الالعاب الصغيرة في بعض المهارات الاساسية للاعبين اشبال نادي الزوراء بكرة القدم والتي حققت نتائج وفاعلية في تطبيقها فيما اشارت دراسة (علي حسين هاشم الزامل، ٢٠١١) الى اهمية ارتباط القدرات العقلية مع المتغيرات النفس جسمية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم. اما دراسة (خليل ابراهيم سليمان و موسى عدنان موسى، ٢٠١١) الى استخدام التمرينات المقترحة على الشبكة بحجب الويا ومدى فاعليتها في تطوير القدرات الادراكية الحس حركية للذراعين ومهارة استعادة الكرة من الشبكة بالكرة الطائرة اما دراسة (خوزي حميد عبد الله ومحمد حسن مصطفى، ٢٠٢٤) بين فاعلية التمرينات المهارية الفردية والجماعية في تطوير الجانب الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات من حيث سرعة التفكير الخططي ومرونة التفكير اما دراسة (Ali Hamid AbadAhmed Abdel Moneim Hasnawii) تطرقت الى اهمية التوافق العضلي العصبي لاضهار جمال الاداء في لعبة كرة القدم من خلال اتقان مهاراته الاساسية اما دراسة (ربيع خلف الزهيري، وعمر سمير ذنون، ٢٠٢١) الى نجاح تقنية الواقع الافتراضي في تقييم مستوى التصرف الخططي الهجومي للركلة الجانبية للاعبين كرة القدم الصالات (فيما اشارت دراسة (موفق اسعد محمود الهيتي و حاتم عبد الكريم محمد، ٢٠١٢) الى

التأثير الإيجابي استخدام الشبكة التدريبية في بعض المتغيرات الكيموحيوية لدى لاعبي كرة القدم فيما استنتجت دراسة (محمد خالد وآخرون، ٢٠١٢) توجد علاقة تناغم بين الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الصالات اما دراسة (سهاد قاسم سعيد، ٢٠١٢) تؤكد على ان التدريب بالاوزان المضافة ساعدت في تطوير اللاعبين بشكل كبير وكذلك ان التدريب بالوثب بالحبل ساهم بشكل فعال في تطوير السرعة الانتقالية الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة. اما دراسة (نوفل قحطان ووليد خالد، ٢٠١٠) الى استخدام ثلاث اساليب تدريبية في تنمية القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة السلة. وتطرقت دراسة (مظفر صالح محسن، ٢٠١٧) الى استخدام الاسلوب التدريبي العشوائي والموزع في تطوير الرشاقة والدرجة للاعبين كرة القدم الناشئين اما دراسة (Ali Mahdi and Hisham Atta"2024) اشارت الى تأثير التمرينات الخاصة البدنية والحركية والمعرفية لحكام كرة القدم على الناقل العصبي السيروتونين وسكر الدم وتأثيرها على ادائهم اما في دراسة (هادي احمد خضر، ٢٠١٦) اشارت الى فاعلية استخدام الشبكة التدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والحركية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

٢-العوامل المؤثرة في فعالية البرامج التدريبية:

- تحليل العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار لضمان فعالية برامج التدريب، مثل تصميم البرنامج، وجودة التدريب، ومدى تنوع التمارين.

١- يجب الاعتماد على المصادر العلمية والتدريبية الملائمة عند وضع وتصميم البرنامج التدريب

ي

٢- تحديد الاختبارات القبلية للاعبين واجراء الاختبارات البدنية والمهارية لهم

٣- تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي

٤- تطبيق الوحدات وملائمتها لالمناخ والمستوى التدريبي ومستوى التطور وكذلك الهدف من التد

ريب هل هم تخطيط لبطولات ذات موسم واحد ام موسمين الخ

٥- تنوع التمارين خلال البرنامج التدريبي بما يحقق الغاية والهدف من البرنامج وكذلك الابتعاد

عن الملل والرتابة ولضمان عدم وصول اللاعبين الى حاجز السرعة او هضبة التعلم

الخاتمة :

يسلط المقال الضوء على أهمية تقييم أثر برامج تدريبية في تطوير المهارات الأساسية

للاعبين كرة القدم النسائية، ويقدم توصيات لتحسين وتطوير هذه البرامج للمساهمة في

تحقيق أداء أفضل للاعبات.

الاستنتاجات :

استنتجت الباحثة ان الابحاث سلطت الضوء على استخدام برامج تدريبية متنوعة وفعالة لتحسين القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية للاعبات كرة القدم الصالات وكذلك الساحات المكشوفة حيث يعد استخدام التنوع في التمارين والوسائل التدريبية المختلفة الى ابراز الطاقات الكامنة داخل اللاعب وعدم السير على وتيرة واحده وتما ريت تقليدية . كذلك استخدام عدة تدريبات منها تدريبات الهيبوكسك والتدريب الفكري المرتفع وال منخفض الشدة والاسلوب الدائري والمتقاطع وغيرها التوصيات :

- ١- التعرف على اساليب تدريبية حديثة
- ٢- عمل دورات تدريبية للمدربين واطلاعهم على احدث طرق واساليب التدريب
- ٣- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
- ٤- ان يمارسون اللاعبين التدريبات وسط اجواء من المنافسة
- ٥- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم التدريبي من حيث اذا كان الليا قة البدنية او المهارية او الخططية
- ٦- اجراء الاختبارات الاسبوعية للاعبين لضمان تطور مستوى اللاعب لمعالجة حالات ضعف التمارين والبرنامج التدريبي واجراء التعديلات عليه على ضوء النتائج المصادر

١- اميم سلمان مهدي ,, ,تأثير بعض التطبيقات التدريبية في تطوير مهارتي المناولة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

Vol. 16 No. 2 (2017): Modern Sport,, Modern Sport,;
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/488>

٢- هادي احمد خضر ،فاعلية استخدام الشبكة التدريبية في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب ،بحث منشور ،مجلة الرياضة المعاصرة المجلد ١٥ العدد ٤ سنة ٢٠١٦

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/86> Vol. 15 No. 4 (2016): Modern Sport

٣- ديانا حيدر غضبان ووداد كاظم الزهيري،تأثير تمرينات مركبة باستخدام جهاز الراندوم شوت والهدف الالكتروني في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لحراس مرمى الشباب بكرة القدم للصالات بحث منشور ،مجلة الرياضة المعاصرة المجلد ٢٠ العدد ٣، ٢٠٢١

<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0022>

٤- - موفق اسعد محمود وفؤاد حماد عسل ،تأثير استخدام منهج تدريبي مقترح بتمرينات مركبة لتطوير مهارات اللعب الهجومي الفردي بكرة القدم ،بحث منشور ،مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية /المجلد الثاني العدد التاسع ٢٠١٣

<https://www.iasj.net/iasj/download/acv8da6071a18090>

٥- هبه علي منذر وصباح قاسم خلف ،تأثير التمرينات المشابهة للعب في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم الصالات ،بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية /جامعة بغداد ،المجلد ٣٥ العدد ٢ ٢٠٢٣

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(2\)2023.1479](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1479)

٦- ناجي كاظم علي ،تأثير الالعاب الصغيرة في بعض المهارات الاساسية للاعبين اشبال نادي الزوراء بكرة القدم ، بحث منشور مجلة التربية الرياضية ،المجلد ٣٤، العدد ٢٠٢٢، ١،

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(1\)2022.123](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(1)2022.123)

٧- مظفر صالح محسن ،تمرينات باسلوب العشوائي والموزع واثرها في تطوير الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم للصالات للاعبين الناشئين لنادي الشعلة الرياضي ،المجلد ١٦. العدد ٢٠١٧، ٢

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/59>

10-Ali Mahdi and Hisham Atta”The effect of special exercises on some functional variables and cognitive abilities and their relationship to the level of performance of second-class referees in the game of football

<https://doi.org/10.54702/3ckewn78>

11 Ali Hamid AbadAhmed Abdel Moneim Hasnawii –Neuromuscular compatibility and its relationship to the speed of skillperformance among Abbasiya Youth Forum football players

<https://doi.org/10.54702/sfy7bx97>

12-Faiq Younis Ali Al-Sabaawi,The effect of the two reciprocal methods and small groups indeveloping social interaction and developing skill performance for some basic skills in football ;Modern Sport.vol.23.No,2.2024

<https://doi.org/10.54702/2pnqzr88>