



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



**The Effect of Combined Exercises on the Development of Certain
Biomechanical Abilities and the Accuracy of Dribbling and Shooting Skill in
Soccer**

Assoc. Prof. Haider Ghazban Ibrahim

Iraq. Al-Mustansiriya University. College of Physical Education and Sports Sciences

haider1966cavo@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 12-11-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of combined exercises on the development of certain biomechanical abilities and the accuracy of ball-handling and scoring skills among soccer players. The researcher employed an experimental approach using a single-group design with pre- and post-tests, as this was appropriate for the nature of the problem. The study sample consisted of players from Al-Zawraa Club under the age of 17, totaling 20 players after excluding a number of players for the purposes of the exploratory study. The researcher implemented a training program that included compound exercises combining physical and skill-based components. The program lasted for 8 weeks, with 3 training sessions per week, totaling 24 training sessions. The tests used measured certain biomechanical abilities, such as leg explosive strength, speed-specific strength, and motor coordination, as well as ball handling accuracy and soccer shooting accuracy. The data were statistically analyzed using the mean, standard deviation, and the t-test. for paired samples using SPSS. The research results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test across all variables examined, indicating the effectiveness of the combined exercises in developing biomechanical abilities and improving the accuracy of ball-handling and scoring skills among soccer players. The researcher concluded that combined exercises effectively contribute to improving players' physical and skill performance, as they integrate physical and skill aspects within training situations that mimic actual game conditions. The researcher recommended incorporating combined exercises into training programs for soccer players and conducting similar studies on different age groups and other skill variables.

Keywords: compound exercises, biomechanical abilities, ball handling and scoring, soccer

تأثير تمارين مركبة لتطوير بعض القدرات البيومترية ودقة مهارتي المناولة والتهديف

بكرة القدم

أ.م.د. حيدر غضبان إبراهيم

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

haider1966cavo@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/11/12 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين المركبة في تطوير بعض القدرات البيومترية ودقة مهارتي المناولة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة المشكلة. وتمثلت عينة البحث بلاعبي نادي الزوراء تحت (17) سنة، إذ بلغ عددهم (20) لاعباً بعد استبعاد عدد من اللاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية. طبق الباحث برنامجاً تدريبياً تضمن تمارين مركبة تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية، واستمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، بواقع (24) وحدة تدريبية. وشملت الاختبارات المستخدمة قياس بعض القدرات البيومترية مثل القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والتوافق الحركي، فضلاً عن اختبار دقة المناولة واختبار دقة التهديف بكرة القدم. وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) للعينات المترابطة بواسطة برنامج (SPSS). وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات المبحوثة، مما يدل على فاعلية التمارين المركبة في تطوير القدرات البيومترية وتحسين دقة مهارتي المناولة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم. واستنتج الباحث أن التمارين المركبة تسهم بشكل فعال في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين، لما توفره من دمج بين الجوانب البدنية والمهارية ضمن مواقف تدريبية تشبه ظروف اللعب الفعلية. وأوصى الباحث بضرورة اعتماد التمارين المركبة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم، وإجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية ومتغيرات مهارية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التمارين المركبة، القدرات البيومترية، المناولة والتهديف، كرة القدم

1-المقدمة:

تُعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً في العالم، وتشهد تطوراً مستمراً في الجوانب البدنية والمهارية والخططية نتيجة التقدم في علوم التدريب الرياضي. ويعتمد الأداء المتميز في كرة القدم على تكامل مجموعة من القدرات البيوحركية مثل القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، والتوافق الحركي، إذ تمثل هذه القدرات الأساس في تنفيذ المهارات الأساسية بدقة وكفاءة عالية. وتُعد مهاري المناولة والتهديف من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم إذ ترتبط الأولى ببناء الهجمة وتنظيم اللعب، في حين تمثل الثانية المحصلة النهائية للجهد الهجومي، ويعتمد نجاحهما على مستوى التطور في القدرات البيوحركية للاعب. وقد ظهر في السنوات الأخيرة توجه حديث في التدريب الرياضي يعتمد على استخدام التمرينات المركبة، التي تجمع بين أكثر من عنصر بدني أو مهاري في الوحدة التدريبية الواحدة، مما يسهم في محاكاة ظروف اللعب الفعلية ورفع كفاءة الأداء. ويُعد هذا الأسلوب أكثر واقعية وفاعلية مقارنة بالتمرينات التقليدية التي تعزل المكونات البدنية عن المهارية. وتكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات مركبة تهدف إلى تطوير بعض القدرات البيوحركية وانعكاسها على دقة مهاري المناولة والتهديف في كرة القدم، بما يسهم في تقديم إطار علمي تطبيقي يمكن أن يستفيد منه المدربون في تطوير العملية التدريبية وتحقيق مستويات أداء أفضل.

ومن خلال متابعة الباحثة للوحدات التدريبية والمباريات، لاحظت وجود ضعف نسبي في دقة مهاري المناولة والتهديف لدى بعض لاعبي كرة القدم، رغم خضوعهم لبرامج تدريبية منتظمة. وقد يعود ذلك إلى اعتماد بعض المدربين على تمرينات تقليدية تفصل بين الإعداد البدني والمهاري، مما يؤدي إلى ضعف الترابط الوظيفي بين القدرات البيوحركية والأداء المهاري أثناء المباراة لذا فقد برزت الحاجة إلى اعتماد تمرينات مركبة تسهم في تطوير القدرات البيوحركية وربطها بالأداء المهاري في ظروف مشابهة للمنافسة. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل للتمرينات المركبة تأثير في تطوير بعض القدرات البيوحركية ودقة مهاري المناولة والتهديف بكرة القدم؟

ويهدف البحث إلى:

1- إعداد تمارين مركبة لتطوير بعض القدرات البيومترية ودقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير التمارين المركبة في تطوير بعض القدرات البيومترية ودقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

2- إجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عددها (25) لاعبا بأعمار تحت 17 سنة حيث

تم استبعاد 5 لاعبين 3 لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و(2) حراس مرمى وبذلك

يصبح عدد العينة 20 لاعبا. وتم التأكد من تجانس أفراد العينة في المتغيرات الآتية

(الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي) وذلك باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء. كما مبين في جدول (1)

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1.68	65،1	2.59	0.45 -
الوزن	كغم	67.00	67.00	2.92	1.10 -
العمر	سنة	16.83	16	0.71	0.26
العمر التدريبي	سنة	3.25	3.00	0.75	0.47 -

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة قدم قانوني
- كرات قدم قانونية عدد (10)
- أقماع تدريبية (Cones)
- ساعة توقيت إلكترونية
- شريط قياس
- استمارات تسجيل البيانات
- صافرة تحكيم

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: الاختبارات البيومترية

الاختبار الأول: اختبار الوثب العريض من الثبات (مجيد، 2017، 103)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين
- الأدوات: مكان مناسب للوثب؛ شرط قياس؛ إشارات ملونة
- وصف الأداء:
- يقف المختبر خلف خط البداية القدمان متباعدتان ومتوازيتان.
- يبدأ المختبر بمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين الميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام
- طريقة التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر أثر تركه اللاعب من خط البداية أو عند نقطة ملاسة الكعبين للأرض - يعطي للمختبر 3 محاولات ويحسب له أفضلها



شكل (1) اختبار القوة الانفجارية للرجلين

الاختبار الثاني: القوة المميزة بالسرعة (عبد الحمزة، 2011، 256)

- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ثانيه
- الهدف من الأخبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت صافرة، شريط قياس، استمارة التسجيل
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم المختبر بالحجل على رجل واحدة وباختياره وبخط مستقيم بأسرع ما يمكن
- التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة 10 ثوان وتعطي للمختبر محاولة واحدة فقط



شكل (2) يبين اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الاختبار الثالث: اختبار الدوائر المرقمة (حسنين، 2001، 329)

- الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والرجلين

- الادوات: ساعة توقيت؛ طباشير يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون لكل منها 60 سم.

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم 1 عند سماع اشارة البدء يقوم للاعب بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 ثم الى الدائرة رقم 3 وهكذا حتى الدائرة رقم 8 ويتم ذلك بأقصى سرعة كما في الشكل

التسجيل: الزمن الذي يستغرقه اللاعب لإنجاز الاختبار.



شكل (3) يبين اختبار التوافق الحركي للرجلين

ثانيا: المناولة باتجاه هدف صغير من بعد 10م (لازم، 16، 2004)

الاختبار الأول: مناولة باتجاه هدف صغير من بعد (10م)

الغرض من الاختبار: دقة المناولة.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، وشاخص شريط قياس، هدف صغير، أبعاده (75×100) سم.

وصف الأداء يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10) م من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.

طريقة التسجيل: يعطى لكل مختبر (3) محاولات، إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة، ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العمود، أو العارضة وتدخل، وصفر للمحاولة الفاشلة، عندما تكون الكرة خارج الهدف.

ثانيا: اختبار دقة التهديف بكرة القدم

اسم الاختبار: التهديف نحو مرمى مقسم الى مربعات (سلمان صالح، 137، 2011)

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى

الادوات: شريط قياس، هدف كرة قدم قانوني، ملعب كرة قدم، كرات قدم 5

طريقة الاداء: توضع (5) كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارده عن خط المرمى والمسافة

بين كرة واخرى 1 ياردة اذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب

اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض

طريقة التسجيل: تحتسب عدد التصويبات التي تدخل الاهداف المحددة من الجانبين كلاهما بحيد

ث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة.

(5) درجات الى المنطقة رقم 5

(4) درجات الى المنطقة رقم (4)

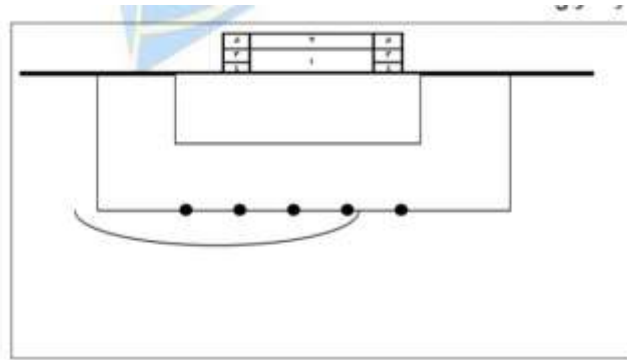
(3) درجات على المنطقة رقم (3)

درجتان الى المنطقة رقم (1)

صفر درجة خارج حدود المرمى

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة إذا مست لكرة الشريط تحسب

للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة



شكل (4) يبين اختبار دقة التهديف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أُجريت تجربة استطلاعية على (3) لاعبين من خارج عينة البحث بتاريخ 2025/4/2 بهدف:

- التأكد من صلاحية الاختبارات.

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.

- التأكد من كفاءة الأدوات.

- تدريب فريق العمل المساعد

وكذلك قام الباحث بتطبيق بعض التمرينات للعينة وكان الهدف منها معرفة الزمن الذي يستغرقه أداء كل تمرين لتنظيم سقف زمني للوحدات والتمرينات وعدد تكراراتها بشكل تقريبي وتحديد الشدة والحجم المناسب للعينة وفق طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري ومدى استيعاب افراد العينة للتدريبات حيث تم تطبيق اختبار تقنين مكونات الحمل التدريبي للتمرينات المركبة عن طريق إعطاء تمرينات بدنية قصوية لمعرفة زمن الاداء القصوي لأفراد عينة البحث.

2-6 الاختبارات القبلية:

أُجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم 2025/4/3 في الساعة 4 عصرا في ملعب نادي الزوراء الرياضي حيث تم اجراء الاختبارات المهارية (دقة المناولة ودقة التهديف) و تم اجراء

الاختبارات البيومترية.

2-7 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات الخاصة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبإشراف مباشر من قبل الباحث وبمساعدة الكادر المساعد اذ تم تطبيق التمرينات بتاريخ 2025/4/4 ولمدة شهرين حيث انتهى تطبيق البرنامج التدريبي يوم 2025/6/3 على عينة البحث وبما يتناسب مع مستوى العينة وقدراتهم المهارية والبدنية والحركية واستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والاسلوب والتكراري حيث تم التدريب بشدة (80-100) ونسبة الراحة الى العمل (1-2) (1-1) وبلغ عدد الوحدات التدريبية ضمن المنهج التدريبي للعينة (٢٤) وحدة تدريبية موزعة على ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع والتي كانت في الايام (السبت والاثنين والاربعاء) وقد راع الباحث التدرج في الوحدات التدريبية في تطبيق التمرينات المركبة (مهارة -بيوحركية) على طول مده تطبيق المنهج التدريبي وقد تم تحديد وقياس الشدة على اساس اقصى انجاز لكل لاعب وكذلك استخدم فترات راحة بين تمرين واخر وبين كل مجموعة واخرى وذلك حسب الهدف المطلوب في كل وحدة تدريبية

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء مدة البرنامج التدريبي بتاريخ 2025/6/4 أُعيد تطبيق نفس الاختبارات القبلية وب نفس الظروف (المكان، الوقت والإجراءات) لضمان دقة المقارنة بين النتائج.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- اختبار (T) للعينات المستقلة.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ومن ثم تحليلها إحصائيًا باستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والمستقلة، بهدف التعرف على تأثير التمرينات المركبة المقترحة في تطوير بعض القدرات البيوحركية ودقة مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

جدول (2) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في بعض القدرات البيوحركية ودقة مهارتي المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
القوة الانفجارية للرجلين	سم	1.50	0.05	1.60	0.04	0.06	0.04	4.85	0.00	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	00،20	1.10	00،25	1.8	1.60	1.19	5.32	0.00	معنوي
التوافق	ثانية	9.05	0.60	7.30	0.65	1.55	0.50	10.65	0.00	معنوي
دقة المناولة	درجة	3	0.5	4	0.4	1.50	0.60	8.20	0.00	معنوي
دقة التهديف	درجة	14	1.40	16	1.2	2.50	0.70	10.45	0.00	معنوي

معنوي بمستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية ن-1

3-2 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي في جميع المتغيرات المبحوثة والمتمثلة في القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والتوافق، إضافة إلى دقة مهارتي المناولة والتهدف. ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي، والتي تضم أداء أكثر من مهارة أو قدرة بدنية في تمرين واحد، مما أسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين. إذ إن التمرينات المركبة تعمل على إشراك أكثر من مجموعة عضلية في الوقت نفسه.

(علاوي، 1994، 214)

الأمر الذي يؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين نتيجة التكرار المستمر للحركات السريعة والقوية، فضلاً عن تحسين القدرة على إنتاج القوة بأقصى سرعة ممكنة، وهو ما انعكس إيجاباً على نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة.

كما يمكن تفسير التطور الحاصل في صفة التوافق إلى أن التمرينات المركبة غالباً ما تتطلب أداء حركات متناسقة ومتراصة بين الأطراف المختلفة للجسم. (حسين، 1998، 133)

الأمر الذي يساعد اللاعبين على تحسين السيطرة العصبية العضلية وتنظيم الحركة بدقة، مما يؤدي إلى تحسين التوافق الحركي لديهم.

أما فيما يتعلق بدقة مهارتي المناولة والتهدف، فإن التطور الذي ظهر في نتائج الاختبار البعدي يعود إلى أن التمرينات المركبة اعتمدت على أداء المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ضمن مواقف تدريبية تشبه ظروف اللعب الفعلية، مما ساعد اللاعبين على تحسين دقة الأداء المهاري تحت ظروف مختلفة من السرعة والتركيز. كما أن التكرار المستمر للمهارات ضمن التمرينات المركبة أدى إلى تثبيت المسار الحركي الصحيح للمهارة. (بسطويسي، 1999، 156)

وبالتالي تحسين مستوى الدقة في مهارة المناولة والتهدف.

ويرى الباحث أن الدمج بين الجوانب البدنية والمهارية في التمرينات المركبة يعد من الأساليب التدريبية الفعالة في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم، لأنه يساهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة باللعبة وفي الوقت نفسه يرفع من كفاءة الأداء المهاري، وهو ما يتفق مع مبادئ التدريب الرياضي الحديثة التي تؤكد ضرورة التكامل بين الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أفضل مستوى من الأداء. (محجوب، 2002، 87)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أسهمت التمرينات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- أدت التمرينات المركبة إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث نتيجة الدمج بين القوة والسرعة في الأداء الحركي.
- 3- ساعدت التمرينات المركبة في تطوير التوافق الحركي لدى اللاعبين بسبب اعتمادها على حركات متناسقة ومركبة بين أجزاء الجسم المختلفة.
- 4- أظهرت النتائج أن التمرينات المركبة كان لها تأثير إيجابي في تحسين دقة مهارة المناولة لدى لاعبي كرة القدم.
- 5- أسهمت التمرينات المركبة في تطوير دقة مهارة التهديف نتيجة التكرار المنظم للمهارات ضمن مواقف تدريبية مشابهة لظروف اللعب.

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات المركبة في تدريب لاعبي كرة القدم لما لها من تأثير إيجابي في تطوير القدرات البيومترية والمهارات الأساسية.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بدمج الجوانب البدنية والمهارية في الوحدات التدريبية لما له من دور في تحسين مستوى الأداء أثناء المباريات.
- 3- إجراء دراسات مشابهة باستخدام تمرينات مركبة مختلفة لتطوير مهارات وقدرات أخرى لدى لاعبي كرة القدم

المصادر

- الخيكاني، عامر سعيد والجبوري، ايمن هاني (2016) المرشد في كتابة الرسائل والاطاريح العلمية. دار الضياء للطباعة والتصميم النجف الاشرف.
- حسنين، محمد صبحي (2001) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة: ج1، ط 4: (القاهرة، دار الفكر العربي
- زاير، محمد علي مجيد (2014)؛ أثر تمرينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف لدى اللاعبين الشباب لكرة القدم، اطروحة دكتوراة، غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
- علاوي، محمد حسن (1994) علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- حسين قاسم حسن (1998) علم التدريب الرياضي. بغداد: دار الحكمة.
- محبوب وجيه (2002) نظريات التعلم الحركي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- أحمد بسطويس (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الحمزة، بعث (2011) تصميم وتقنين بطاريتي اختبار بدنية مهارية (للاختبار ناشئ خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير
- لازم، اسعد (2004) تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم بأعمار 15-16 سنة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
- العطوان، عماد كاظم (1999) أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

نموذج وحدة تدريبية

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	المجاميع	التكرارات	الشدة %	زمن الأداء	وصف الأداء	اسم التمرين المركب	ت
2 د	40 ث	3	6	85%	20 ث	يقوم اللاعب بأداء وثب عريض للأمام ثم يستلم الكرة من المدرب ويقوم بالمناولة نحو هدف صغير من مسافة 10م	الوثب للأمام ثم المناولة نحو هدف صغير	1
2 د	45 ث	3	5	85-90%	20 ث	الحجل على رجل واحدة لمسافة 10م بأقصى سرعة ثم استلام الكرة ومناولتها مباشرة لزميل	الحجل السريع ثم المناولة	2
2 د	1 د	3	6	90%	25 ث	الجري المتعرج بين (6) أقماع لمسافة 15م ثم التسديد مباشرة نحو المرمى	الجري المتعرج بين الأقماع ثم التهديف	3
2 د	1 د	3	5	90%	25 ث	استلام الكرة من المدرب ثم مراوغة شاخصين والتهديف نحو المرمى	استلام الكرة + مراوغة + تهديف	4
2 د	1 د	3	5	85-90%	25 ث	تمرير سريع بين ثلاثة لاعبين لمسافة قصيرة ثم يقوم اللاعب الأخير بالتهديف نحو المرمى	تمريرات سريعة بين ثلاثة لاعبين ثم التهديف	5
2 د	3	3	3	85-90%	4 د	مباراة مصغرة في مساحة محددة مع التركيز على المناولة السريعة والتهديف المباشر	لعب مصغر (4 ضد 4)	6

