



تأثير تدريبات كسر الضغط في السرعة الانتقالية ومهاتري

(الاستلام – التمير) بكره القدم الشباب

م. اركان حسن جبار

م.د قاسم محمد علي حريم

qasimali@uowasit.edu.iq

arkanjabbar@uowasit.edu.iq

م.م محمد عبد ابو الذر عبد

gl1505@uowasit.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط

الملخص:

تأتي أهمية البحث كونه محاولة بحثية تعمل على تطوير فكر المدرب واللاعب من خلال اعداد تدريبات كسر الضغط التي تعمل على الاحتفاظ بالكرة بين لاعبي الفريق في مناطق الثلث الدفاعي واشراك حارس المرمى مع بقية اللاعبين في هذه التدريبات والابتعاد عن فكرة ابعاد الكرة او التشتيت بدون تعين وانما الاحتفاظ بالكرة وبناء اللعب من الخلف والانتقال إلى الامام برغم وجود ضغط من قبل لاعبي الفريق المنافس.

وقد هدف البحث الى : إعداد تمارين كسر الضغط في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكره القدم للشباب. فضلاً عن معرفة تأثير تمارين كسر الضغط في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكره القدم للشباب. وفرض الباحث أن هنالك تأثير لتمرينات كسر الضغط في بعض القدرات البدنية للشباب. كما أن هنالك تأثير لتمرينات كسر الضغط في المهارات الأساسية بكره القدم للشباب.

أما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية قضاء الكوت بكره القدم لفئة الشباب للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددهم (126) لاعباً، أما عينة البحث



فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي النهريين والشرقية فئة الناشئين وعددهم (28) لاعبًا، تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية النهريين والمجموعة الضابطة الشرقية ولكل مجموعة ضمت (16) لاعبًا.

وبذلك توصل الباحثين إلى أهم الاستنتاجات وهي أن التمرينات الخطئية كسر الضغط ساهمت بتطوير القدرات البدنية وهي (السرعة الانتقالية القصوى). وان التمرينات الخطئية ذات الطابع الدفاعي تعمل على رفع مستوى اللاعب المهارية والبدنية . فضلاً عن ان تطور القدرات البدنية مجتمعةً اسهمت بشكل مباشر في تطوير مهارة الاستلام من الحركة ثم التمير بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية : تدريبات كسر الضغط , السرعة الانتقالية , كرة القدم .



The effect of pressure-breaking exercises on the transitional speed and my skills (receiving - passing) in youth football

Dr. Qassem Muhammad Ali Hazim **M. Arkan Hassan Jabbar**
qasimali@uowasit.edu.iq *arkanjabbar@uowasit.edu.iq*

M.M. Muhammad Abd Abu Dhar Abd
gl1505@uowasit.edu.iq

**College of Physical Education and Sports Science/Wasit
University**

Abstract.

The importance of the research comes as a research attempt that works to develop the coach and player's thinking through preparing pressure-breaking exercises that work to keep the ball between the team's players in the defensive third areas and to involve the goalkeeper with the rest of the players in these exercises and to stay away from the idea of removing the ball or distraction without appointment but rather keeping With the ball

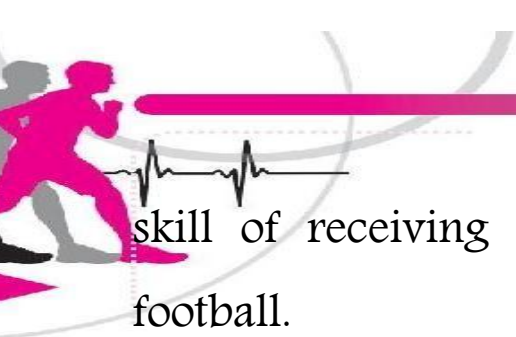


and building play from the back and moving forward, despite the presence of pressure from the players of the opposing team.

The research aimed to: Preparing stress-busting exercises in some physical abilities and basic football skills for young people. In addition to knowing the effect of stress-busting exercises on some physical abilities and basic football skills for youth. The researcher hypothesized that there is an effect of stress-busting exercises on some of the physical abilities of young people.

As for the research community and its sample, the research community was determined by the football players of the Kut district clubs for the youth category for the sports season 2021-2022, who numbered (126) players. The research sample was divided into two experimental groups, the two rivers, and the eastern control group, and each group included (16) players.

Thus, the researchers reached the most important conclusions, which are that the tactical exercises to break the pressure contributed to the development of physical abilities, which is (maximum transitional speed,). And the tactical exercises of a defensive nature work to raise the player's skill and physical level. In addition, the development of the combined physical abilities directly contributed to the development of the



skill of receiving from the movement and then passing the football.

Keywords: pressure-breaking exercises, transitional speed, football.



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تتميز لعبة كرة القدم بأنها لعبة مفتوحة وتعتمد بالدرجة الأساس على حركة اللاعب المنافس فضلاً عن قدرات اللاعب نفسه , ولا يخفى عن المهتمين والمختصين بكرة القدم أنها لعبة تأخذ اتجاهين أساسيين هما الجانب الهجومي والجانب الدفاعي وتتعدد الأساليب والمواقف الخطئية للجانبين وكسر الضغط إحدى تلك المفاهيم الحديثة التي تكون ضمن الجانب الهجومي كون الفريق يمتلك الكرة .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في كونه فكرة جديدة تعمل على تغيير ثقافة ابعاد الكرة او قطعها بدون هدف معين من قبل المدافعين عندما يواجهون ضغط عالي من قبل لاعبي الفريق المنافس وانما ارساء فكرة بناء اللعب من الخلف رغم وجود الضغط .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال المشاهدة لدوريات الفرق الاجنبية لاحظ الباحثين إن لاعبي الفريق المدافع رغم الضغط العالي المنفذ من قبل الفريق المنافس وفي الثلث الدفاعي إلا انهم يقوموا بعملية بناء اللعب من الخلف والاحتفاظ بالكرة والانتقال بها من مكان إلى اخر ومن منطقة إلى اخرى وفي كثير من الاحيان اشراك حارس المرمى في عملية الاحتفاظ بالكرة رغم خطورة موقع الحارس وقربه من المرمى ولا يفضلون عملية ابعاد الكرة او تشتيتها بدون تعين مستخدمين فكرة الفريق الذي يمتلك الكرة هو الفريق المهاجم والخطر على عكس الفريق الذي لا يمتلك الكرة هو الفريق المدافع الذي يفكر دائماً في عملية قطع الكرة ثم بناء الهجمات.

3-1 أهداف البحث :

- 1 - إعداد تدريبات كسر الضغط في السرعة الانتقالية ومهاتي (الاستلام - التمرير) بكرة القدم الشباب.
- 2 - معرفة تأثير تدريبات كسر الضغط في السرعة الانتقالية ومهاتي (الاستلام - التمرير) بكرة القدم الشباب.



4 1 فروض البحث :

1- هنالك تأثير لتمرينات كسر الضغط في السرعة الانتقالية ومهاتي (الاستلام - التمرير) بكرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب لأندية قضاء الكوت للموسم 2021-2022.

2-5-1 المجال الزمني: من 2022/2/1 ولغاية 2022/6/2.

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الشهداء لكرة القدم .

2 -منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

اتبع الباحثين المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث , واختار أيضاً تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية قضاء الكوت بكرة القدم لفئة الناشئين وهم (الكوت والجهاد والعزة والشهداء والشرقية والنهرين وواسط) للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددهم (126) لاعباً، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية أيضاً وهم لاعبو نادي النهرين والشرقية فئة الناشئين وذلك لتوافر متطلبات البحث فيهم وبلغ عدد عينة البحث (32) لاعباً، تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية تمثلت بشباب النهرين والمجموعة الضابطة تمثلت بشباب الشرقية ولكل مجموعة ضمت (16) لاعباً، وبذلك شكلت عينة البحث نسبة (22.22%) من مجتمع البحث. والجدول (1) يوضح مجتمع وعينة البحث.



جدول (1) يوضح مجتمع وعينة البحث

ت	مجتمع البحث	عدد اللاعبين	عينة البحث	
			المجموعة الضابطة (الشرقية)	المجموعة التجريبية (الشهداء)
1	الكوت	18	16 لاعباً	16 لاعباً
2	الجهاد	18	16 لاعباً	16 لاعباً
3	العزة	18	16 لاعباً	16 لاعباً
4	الشهداء	18	16 لاعباً	16 لاعباً
5	الشرقية	18	16 لاعباً	16 لاعباً
6	النهرين	18	16 لاعباً	16 لاعباً
7	واسط	18	16 لاعباً	16 لاعباً

الجدول (2) بين تجانس مجتمع البحث

النتيجة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
متجانس	0.119	0.067	176	174	سم	الطول
متجانس	0.253	3.77	68.5	67.75	كغم	الكتلة
متجانس	0.615	0.886	17.5	17.25	سنة	العمر الزمني
متجانس	0	0.534	4.35	4.5	سنة	العمر التدريبي

1-2-2 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :

1-1-2-2 تجانس العينة :

لغرض إيجاد تجانس كافة أفراد مجتمع البحث في من حيث (الطول ، كتلة الجسم ، العمر الزمني، العمر التدريبي) ، استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكما مبين في الجدول (2) .



من خلال نتائج الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على

تجانس مجتمع البحث في جميع المتغيرات.

2-1-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي , فقد لجأ الباحثين الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			\pm ع	س	\pm ع	س		
غير معنوي	0.571	0.169	0.756	8.377	0.768	8.385	ثانية	السرعة الانتقالية
غير دال	0.511	0.432	0.032	0.291	0.023	0.288		الاستلام من الحركة ثم التمرير

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من

مستوى الدلالة (0.05) , ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا , فإن دلالة الاختبار غير معنوية .

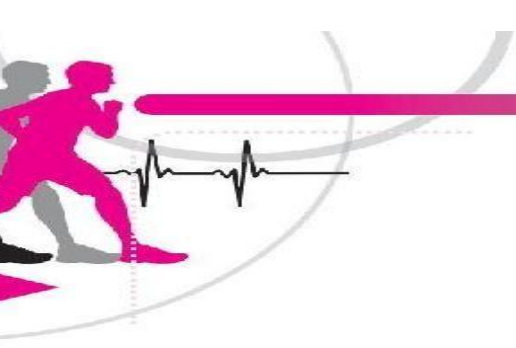
3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة :-

1-3-2 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للاعبين .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- ملعب كرة قدم قانوني .



➤ كرات قدم قانونية عدد (10) .

➤ شريط قياس بالسنتيمتر.

➤ ساعة توقيت رياضية عدد (3).

➤ صافرة عدد (3).

➤ اقمام عدد (10) .

➤ حاسبة لابتوب نوع Lenovo عدد (1) .

➤ جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم تحديد متغيرات البحث بما يتلاءم مع مشكلة البحث وهي:-

➤ السرعة الانتقالية .

➤ مهارة (الاستلام من الحركة ثم التسليم)

2-4-2 وصف الاختبارات المستعملة بالبحث :

2-4-2-1 وصف الاختبارات القدرات البدنية :-

اولا: السرعة الانتقالية : اختبار عدو 20م والبدء من 30م

ثانياً: اختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات (السرعة الانتقالية والاستلام من الحركة

ثم التمرير) على عينة من مجتمع البحث الأصلي ومن نفس عينة البحث وبعدد (4) لاعبين بتاريخ

2022/2/5 حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:-

1. تحديد الزمن القصوي للتمرينات المستعملة .

2. معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التمرينات .



3. معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات التمارين المعدة من الباحث. التدريب العملي للباحث وفريق العمل المساعد ، للوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق تطبيق الاختبارات من حيث المستلزمات وطريقة العمل .

4. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات وتحديد واجباتهم .

6-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

1-6-2 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثين بإجراء الاختبارات القبليّة على مجتمع البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) الخاصة بمتغيرات الدراسة (السرعة الانتقالية ومهارة الاستلام من الحركة ثم التمرير) بتاريخ (2022/3/8) وعلى ملعب نادي الشهداء لكرة القدم .

2-6-2 تطبيق تدريبات كسر الضغط:

قام الباحثين بإعداد وتنظيم التدريبات اعتماداً على المصادر والمراجع العلمية بالإضافة إلى الخبرة الشخصية لهم , وتم البدء بتطبيق التدريبات المناسبة وضمن متطلبات المهارة على المجموعة التجريبية بتاريخ (9 / 12 / 2021 ولغاية 5 / 2 / 2022) , وتم مراعاة (الشدة , التكرارات , فترات الراحة المناسبة) وقرن الباحث هذه التدريبات على وفق أساس علمي , وكذلك القابلية البدنية والمهارة لعينة البحث والأدوات المستعملة وطرائق التدريب من خلال التجارب الاستطلاعية , لتساعد ولتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .
وجاءت تفاصيل تدريبات كسر الضغط في المنهج التدريبي كآتي :-

1. عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة .

2. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التدريبات (3) وحدة ولمدة (8) أسابيع .

3. زمن التدريبات المركبة في الوحدة التدريبية الواحدة (40-45) دقيقة .

4. تم استخدام طرائق التدريب (الفتري مرتفع الشده والتكراري) في الوحدات التدريبية عند تنفيذ التدريبات.

5. ايام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت , الاثنين , الاربعاء) .



6. هدف التدريبات هو تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، مهارة الاستلام من الحركة ثم التمرير)
7. قام الباحث بمراعات تبادل العمل بين المجموعات العضلية .
8. تخطيط تشكيلات التدريبات المركبة خلال الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية هي (1-2).
9. تم استخراج الشدد المناسبة للتمرينات عن طريق حساب الزمن المستغرق للاداء (اقصى زمن) في التجربة الاستطلاعية .
10. تم اعطاء فترة راحة مناسبة بين التمرينات والمجموعات طبقاً لطريقة التدريب المستخدمة.

2-6-3 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثين وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات كسر الضغط, بتاريخ (2022/6/6) وبنفس تسلسل الاختبارات القبليّة , اذ راعى الباحث نفس الظروف التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من حيث تسلسل الاختبارات.

2-7 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- المنوال .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للمتغيرات قيد البحث :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للقدرات

البدنية والمراوغة بكرة القدم:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة

للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية

والبعديّة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.007	2.484	0.091	4.935	0.768	5.385	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.018	2.823	0.065	0.439	0.023	0.288	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للقدرات

البدنية والحرّة المباشرة بكرة القدم :



جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	25.737	0.052	3.907	0.756	5.377	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.000	8.233	0.53	1.02	0.032	0.291	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير

2-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

1-2-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للسرعة الانتقالية والحركية ومهارة المراوغة بكرة القدم .

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	6.269	0.052	3.907	0.091	4.935	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.000	6.233	0.53	1.02	0.065	0.439	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير



2-2-3 نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السرعة الانتقالية ومهارة الاستلام من الحركة ثم التمير بكرة القدم:

ان اداء لاعبي المجموعة التجريبية لتمرينات كسر الضغط والمثابرة الحقيقية منهم لأجل في الاحتفاظ بالكرة وسرعة نقلها للزميل, يحتم عليهم انتاج قدرات بدنية ومهارة عالية المستوى لأجل القيام بالمهارات الخاصة بكيفية اداء كل تمرين, اذ يحتوي كل منها على استلام الكرة والحفاظ عليها من خلال التغطية الجسدية ومنع المنافس الضاغط من قطعها او الاستحواذ عليها, نتج عن هذه الحركات السريعة والقوية اداء ساهم في تطوير السرعة الانتقالية, والاداء المهاري المتمثل بالمراوغة والاستلام, لأن طبيعة اداء اللاعب لهذه التمارين انعكس في اداء الاختبارات, كما ان اداء اداء التمرينات يتطلب من اللاعب التهيئة الذهنية والاستعداد للخداع والاستلام من الحركة من ثم القيام بعملية التمير ورد الفعل المعاكس لحركة اللاعب, الامر الذي يتطلب التمتع بقوة بدنية باقل زمن ممكن, وتكرار اداء هكذا تمرينات من شأنها ان تنعكس بصورة إيجابية على القدرات البدنية وتعزيزها واهمها السرعة القصوي, وهو ما تتطلبه لعبة كرة القدم بان يتمتع اللاعبون بأفضل مستوى من الجانب البدني والمهاري , لذا فان التمرينات التي استخدمها الباحثين تتطلب بطبيعة ادائها خليطاً من القدرات البدنية المتمثلة بالسرعة لاستلام الكرة, من ثم التمير لغرض القيام بمهارات كرة القدم كالدحرجة والمناولات والانتقال بالكرة او بدونها لمسافة معينة مع ضغط المنافس الشديد الذي يتطلب الاحتكاك معه لأجل الاحتفاظ بالكرة ومناولتها لفك وكسر الضغط العالي الذي يمارسه الفريق المنافس, جميع ذلك حصل في التمرينات وكان سببا في تطوير القدرات البدنية المدروسة فضلا عن المهارة, لأن " الاعداد المهاري في كرة القدم احد الجوانب المهمة لأنها تعبر عن خليط من المهارات البدنية والمهارة, والعقلية والنفسية لغرض الوصول للأداء المهاري المطلوب, والاداء المهاري يجب ان يتكون من الاداء الحركي الذي يتميز بالسرعة والقوة والرشاقة والمطاولة ممزوجة بدقة الاداء المهاري".

بما أن السرعة هي "قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر مدة زمنية ممكنة وعمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة", وهذا ما يشابه تمامًا التمرينات المعدة وهي تمرينات



كسر الضغط فقد امتازت التمرينات بالسرعة والشدة القصوية والانتقال إلى مكان الفراغ قبل اللاعب المنافس ومحاولة نقل الكرة وكسر الضغط.

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

- 1 - ساهمت التمرينات الخططية كسر الضغط بتطوير القدرات البدنية وهي (السرعة الانتقالية) , ان التمرينات الخططية ذات الطابع الدفاعي تعمل على رفع مستوى اللاعب المهارة والبدنية .
- 2 - ان تطور الجانب المهاري نابع من الموقف الذي تعرض له اللاعب خلال المواقف والواجبات من هنا اسهمت بشكل مباشر في تطوير مهارة الاستلام – التمير بكرة القدم.

2-4 التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحثين التي أثبتت فعالية استعمال التدريبات المركبة يوصي الباحثين بعدة توصيات :-

- 1 - الاهتمام باستخدام تمرينات كسر الضغط وفق اسس تدريبية علمية لرفع مستوى السرعة القصوة والاستلام والتمير .
- 2 - اعتماد تمرينات كسر الضغط في الدراسة عند تدريب القدرات البدنية لمساهمتها في تطوير بعض القدرات البدنية و الاداء المهاري للاعبين المتمثل بالاستلام والتمير .



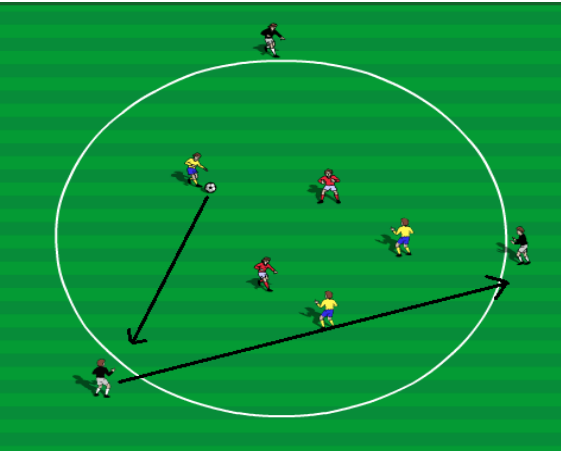
المصادر العربية والاجنبية:

1. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود :الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي , ط2, (مصر, الاسكندرية, مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, 2021.
2. حسن ابو عبدة :الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (بين النظرية والتطبيق), الاسكندرية ماهي للطباعة والنشر 2017.
3. قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987.
4. كمال ياسين لطيف و حازم نوري كاطع: الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم, ط1, ميسان, مطبعة اشرف و خلدون, 2021.
5. www.hoopsking.com



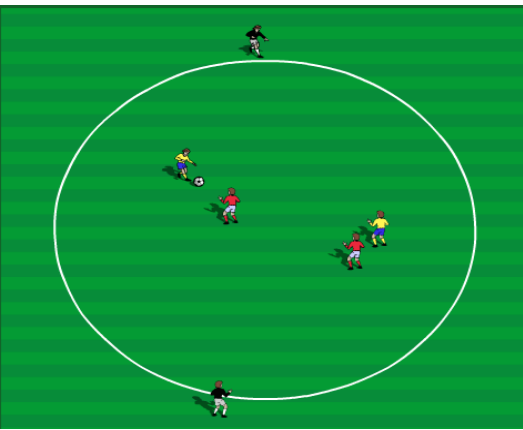
الملاحق

الملحق (1) أنموذج من تمارينات كسر الضغط



ت1/

- 3 لاعبين × 2 لاعبين + 3 لاعبين اسناد خارج الدائرة.
- اللاعبون الثلاثة داخل الدائرة يحاولون الاحتفاظ بالكرة بدون إن تقطع ويمكن لعب الكرة إلى لاعبي الاسناد خارج الدائرة الذين ليس لهم الحق في ارجاع الكرة إلى الدائرة الا بعد إن تلعب إلى الزميل الثاني جارج الدائرة لكسر عملية الضغط.



ت2/

- 2 لاعبين × 2 لاعبين + 2 اسناد.
- يحاول اللاعبون الاصفر الاحتفاظ بالكرة بوجود ضغط عليهم.
- يمكن لعب الكرة الى لاعبي الاسناد خارج الدائرة .
- لاعب الاسناد لا يستطيع لاعب الكرة داخل الدائرة مباشرة الا بعد لعبها الى الاستاد الاخر في الجهة الثانية لكسر الضغط.



ت3/

- 3 لاعبين × 3 لاعبين + 2 لاعبين اسناد + حارس مرمى
- اللاعبون باللون الاصفر يحاولون الاحتفاظ بالكرة مع وجود لاعبي الاسناد اما في حالة لعب الكرة الى الحارس يقوم لعب الكرة الى الاسناد عن اليمين او اليسار لكسر الضغط.