

## تأثير برنامج +FIFA11 المعدل على عنصر التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

\* أ.د. نوري حامد بركات \*\* د. يامن ابراهيم شحيدة \*\*\* فراس عارف عيسى

( الإيداع: 14 آيلول 2025، القبول: 14 تشرين الثاني 2025 )

### الملخص:

إن عنصر التحمل هو من أهم عناصر اللياقة البدنية التي أكد الباحثون على تطويرها وتحسينها وذلك بسبب ارتباط بقية عناصر اللياقة به، حيث أكد الباحثون و الاختصاصيون على ضرورة الاهتمام بتطوير هذا العنصر خاصة لفئة الناشئين، وبسبب حساسية هذه الفئة العمرية اهتم الباحثون بالبرامج التدريبية المقننة و المدروسة بما يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة في التدريب ومنها برنامج (+FIFA11).

لقد قامت هذه الدراسة باستخدام برنامج (+FIFA11) المعتمد من قبل منظمة ال (FIFA)، حيث قام الباحث بإضافة وزن (1كغ) لكل طرف وذلك بالاعتماد على توصيات الجمعية الوطنية للقوة والتكيف (NSCA) و الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP).

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج +FIFA11 المعدل على مستوى التغير الحاصل في عنصر التحمل لدى ناشئي كرة القدم (15-16 سنة) في نادي التضامن الرياضي وذلك بالمقارنة مع برنامجي الإحماء ( التقليدي، +FIFA11). تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (9) أسابيع على أفراد العينة التي كان عددهم (24) لاعباً، تم تقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية (ضابطة ومجموعتان تجريبيتان).

بعد إجراء الإختبارات و المعالجات الإحصائية المطلوبة وعرض النتائج و مناقشتها، استنتج الباحث وجود أفضلية لبرنامج (+FIFA11 المعدل) على برامج الإحماء الأخرى في تطوير و تحسين عنصر التحمل لناشئي كرة القدم. عزى الباحث هذه الأفضلية إلى التعديل الذي قام به على البرنامج وهو إضافة (1كغ) لكل طرف.

الكلمات المفتاحية: كرة القدم - التحمل - +FIFA11.

\*أستاذ في كلية التربية الرياضية- قسم التدريب الرياضي- جامعة اللاذقية

\*\*مدرس في كلية التربية الرياضية- قسم التدريب الرياضي- جامعة اللاذقية

\*\*\*طالب دكتوراه في كلية التربية الرياضية\_ قسم التدريب الرياضي\_ جامعة اللاذقية.

## The Effect of the Modified FIFA11+ Program on Special Endurance in Junior Soccer Players

\*Prof. Nouri Hamed Barakat \*\* Dr. Yamen Ibrahim Shahida\*\*\* Firas Aref Issa

(Received: 14 September 2025, Accepted: 14 November 2025)

### Abstract:

Endurance is one of the most important components of physical fitness, and researchers have emphasized the need to develop and improve it due to its interconnectedness with other components of fitness. Researchers and specialists have emphasized the need to focus on developing this component, especially for juniors. Due to the sensitivity of this age group, researchers have focused on standardized and well-designed training programs that are appropriate for the target age group, including the FIFA11+ program.

This study used the FIFA11+ program, approved by FIFA, where the researcher added a weight of 1 kg to each limb, based on the recommendations of the National Strength and Conditioning Association (NSCA) and the American Academy of Pediatrics (AAP). The aim of this research was to identify the effect of the modified FIFA11+ program on the level of change in endurance among young football players (15-16 year) at Al-Tadamon Sports Club, compared to two warm-up programs (traditional and FIFA11+).

The training program was implemented for (9) weeks on a sample of (24) players. The sample was divided into three equal groups (a control group and two experimental groups).

After conducting the required tests and statistical processing, and presenting and discussing the results, the researcher concluded that the modified FIFA11+ program had an advantage over other warm-up programs in developing and improving endurance among young football players.

The researcher attributed this advantage to the modification he made to the program, which was the addition of (1 kg) to each limb.

**Keywords:** Football - Endurance - FIFA11+.

---

\*Professor at the Faculty of Physical Education - Department of Sports Training - University of Lattakia - Primary Supervisor.

\*\*Lecturer at the Faculty of Physical Education - Department of Sports Training - University of Lattakia - Co-Supervisor.

\*\*\*PhD student at the Faculty of Physical Education, Department of Sports Training, University of Lattakia.-

## المقدمة

لقد أشار (الفران، 2012) أن دول العالم المتقدمة اهتمت اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها دروساً إلى جانب الدروس الاعتيادية التي يتلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى، حيث تدرّس لعبة كرة القدم نظرياً وعملياً، إضافة إلى الفحوصات الطبية والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الذهبية الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضية للمرحلة السنوية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) الواحد وعشرون سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين هاماً جداً، مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التعليمية و التدريبية.

إن طول زمن المباراة في كرة القدم والذي هو (90 د) تسعون دقيقة مقسمة الى شوطين متساويين (45×2)، وكثرة البطولات التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، الأمر الذي يعرض اللاعبين إلى التعب و الارهاق مما يؤدي إلى وقوع الإصابات الرياضية دون احتكاك مع المنافس بسبب الحمل الزائد خلال المنافسات، إن هذا الأمر دفع الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) للاهتمام بالحالة الوقائية للاعبين كرة القدم، ونتيجة هذا الاهتمام كان برنامج (FIFA11+) للوقاية من الاصابات، ففي عام 2007 تم تطوير (FIFA11+) بالتعاون مع (SMSMF) مؤسسة سانتا مونيكا للطب الرياضي و(OSTRC) مركز أوصلو للأبحاث و الصدمات واعتماده كبرنامج إحماء كامل لمنع اصابات لاعبي كرة القدم الهواة (Bizzini et al, 2013).

أكد (الأمين، 2017) على أن تدريبات الأوزان والوقاية من الإصابات الرياضية لها تأثير كبير على أداء لاعبي كرة القدم و تحسن في الأداء و المردود البدني والمهاري.

ويشير (محايد، 2016) إلى أهمية تدريبات الأوزان المضافة على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم. وبسبب طول زمن المباراة والضغوطات التي يتعرض لها اللاعب من تعب و ارهاق، جاء تأكيد المدربين و الباحثين على أهمية عنصر التحمل للاعبين الناشئين، كما أكدوا ارتباطه ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

## التحمل

### تعريف التحمل

(هارة، 1979): قابلية الأجهزة العضوية مقابل التعب في أثناء الدوام الطويل للتمرين الرياضي.  
(حسن، 1984): القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي دون هبوط مستوى الكفاءة.  
(عبد وحماد، 1994): قدرة اللاعب أداء التمارين ذات الشدة العالية.  
(لطف، 2004): قابلية اللاعب على القيام بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة أطول والمحافظة على هذا النشاط دون هبوط فاعلية المهارات التكتيكية و القدرات التكتيكية.  
(العائذي، 2011): قابلية أجهزة الفرد العضوية بالاحتفاظ على أداء عمل بشدة متوسطة لأطول مدة ممكنة دون هبوط المستوى.

(مجيد، 2014): هو كفاءة الفرد في التغلب على التعب أو هو الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء.

### أنواع التحمل:

يقسم التحمل إلى نوعين أساسيين حسب النشاط الرياضي:

أولاً: التحمل العام: وهو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط أطول مدة ممكنة. (الوقاد، 2003).

وفي كرة القدم: هو قدرة الأجهزة المختلفة في جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية. (الوحش، ابراهيم، 1994).

ثانياً: التحمل الخاص: يرى (البيك، 1997) أن هذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

وفي كرة القدم: هو التحمل الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم. (الوحش و ابراهيم، 1994). كما وينفق كلا من (Weineck، 2004) و(كماش، 2002) على أن التحمل يقسم انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى الى ما يلي:

أولاً: تحمل السرعة: وتعني المقدرة على الإحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفتره طويلة. (اسماعيل واخرون، 1989)

ثانياً: تحمل القوة: ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية. (عبد الحميد وحسانين، 1997)

ثالثاً: تحمل الأداء: ويعني امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب. (حسن، 2011).

كما قسم (Weineck، 2004) التحمل حسب المدة الى تحمل قصير المدى (45 ثانية إلى 2 دقيقة)، تحمل متوسط المدى (2 دقيقة إلى 8 دقيقة)، تحمل طويل المدى (أكثر من 8 دقيقة)، وفي مجال كرة القدم نجد أن المدربين يولون تنمية التحمل العام والتحمل الخاص اهتماماً كبيراً وخاصةً أنهم يعتبرون أن التحمل العام هو الأساس للتحمل الخاص.

**أهمية التحمل العام للاعبين كرة القدم:**

بالاستناد إلى (Bisanz & Vieth، 2000) فإن التحمل العام الجيد يؤمن مايلي:

1. زيادة في قدرة الأداء الفيزيولوجية.
2. تحسين القدرة على الاستشفاء.
3. تقليص الأخطاء التقنية (الأداء المهاري).
4. تجنب التصرف التكتيكي الخاطئ.
5. الوقاية من الإصابة.

**أهمية التحمل الخاص للاعبين كرة القدم:**

بحسب (Weineck، 2004) فإن التحمل الخاص له أهميته من حيث:

1. تحسن خاص في مستوى العضلات المهمة للعبة كرة القدم (عضلات الرجلين)، تتعلم العضلة من خلال تكرار نماذج حركية محددة خاصة بكرة القدم كتنغير الاتجاه و الانطلاق والتسديد و الجري بالكرة كيفية تأمين الطاقة الضرورية لهذه الحركات وبشكل مثال.
2. التحمل الجيد للانطلاقات المتكررة والتسديد المتكرر والجري بالكرة بسرعة عالية والتسديد بقوة قصوى وضرب الكرة بالرأس التي يتم تأمينها من خلال تحمل السرعة وتحمل القوة الجيد.
3. المحافظة على سرعة اللعب خلال المباراة: يتمكن اللاعب من تحقيق الاستشفاء السريع بسبب البناء الجيد للتحمل الهوائي والمحافظة على مخزون الكربوهيدرات ولو بشكل جزئي عن طريق رفع العتبة الهوائية واللاهوائية.

4. القدرة على تنفيذ الانطلاقات و الوثب والجري بالكرة والتسديد على المرمى والدوران بشدة قصوى خلال زمن المباراة كلها.

#### مشكلة البحث:

بناءً على اختصاص الباحث وبسبب قرابه من مدربي كرة القدم، ومن خلال متابعة تدريبات اللاعبين الناشئين، تبين وجود انخفاض في مستوى التحمل الخاص لدى اللاعبين، بالإضافة إلى وجود خوف الإصابة من قبل المدربين على لاعبيهم وعدم إطلاعهم على البرامج العلمية الحديثة المقننة و المعتمدة من قبل منظمة الFIFA ومن هذه البرامج و أهمها برنامج (FIFA11+)، وعليه سعت هذه الدراسة لتعريفهم على البرنامج ودراسة تأثيره على عنصر التحمل الخاص بالتحديد.

#### أهمية البحث وهدفه:

إن أهمية هذا البحث تتركز في النقاط الأساسية التالية:

3. تساهم هذه الدراسة في الإشارة إلى برنامج تدريبي تخصصي معتمد (FIFA11+ المعدل).

4. تساهم هذه الدراسة في معرفة أهمية برنامج (FIFA11+) المعدل وأثره في تحسين مستوى عنصر التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم.

من هنا يأتي هدف البحث في التعرف على تأثير برنامج (FIFA11+ المعدل) على مستوى التغير الحاصل في مستوى عنصر التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم للمجموعة التجريبية لعينة البحث والوقوف على الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبتين و الضابطة إن وجدت.

#### فرضية البحث:

لبرنامج (FIFA11+) المعدل تأثير إيجابي في تطوير عنصر التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم أكثر من برنامجي الإحماء (التقليدي، (FIFA11+).

#### منهجية البحث و إجراءاته:

تم اعتماد المنهج التجريبي عن طريق إجراء الاختبارات القبلية والبعدية وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

تم اختيار عينة البحث بحيث تحوي على لاعبي الناشئين في نادي التضامن الرياضي، وقد كان عدد أفراد العينة (24) ناشئاً، وتم توزيعها على ثلاث مجموعات:

1- (8) لاعبين المجموعة الضابطة (الإحماء التقليدي).

2- (8) لاعبين المجموعة التجريبية الأولى (برنامج +FIFA11).

3- (8) لاعبين المجموعة التجريبية الثانية (برنامج +FIFA11 المعدل).

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعات الثلاث (الضابطة، التجريبي 1 والتجريبية 2)، في الفترة الواقعة بين (2024/7/14 ولغايه 2024/7/18).

تم تطبيق برنامج +FIFA11 و برنامج +FIFA11 المعدل في الملعب العشبي لنادي التضامن في الفترة الممتدة بين (2024/7/21 ولغايه 2024/9/19)، حيث أضاف الباحث على البرنامج أوزان نسبية (1 كغ) لكل طرف تلبس على المعصم بالنسبة لليدين وعلى الكاحل بالنسبة للرجلين وذلك بناءً على توصية الجمعية الوطنية للقوة والتكيف (NSCA) و الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP).

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج +FIFA11 وبرنامج +FIFA11 المعدل، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاثة خلال الفترة الواقعة بين (2024/9/21 ولغايه 2024/9/25).

#### \*برنامج +FIFA11

هو برنامج إحماء علمي صمم واعتمد من قبل منظمة FIFA خصيصاً للاعبين كرة القدم، وكان الهدف منه تقليل الإصابات من دون احتكاك خاصة إصابات الركبة و الأربطة و الكاحل للاعبين الناشئين.

يقسم البرنامج إلى ثلاثة أجزاء:

الجزء الأول: تمارين الجري (8 دقيقة).

الجزء الثاني: تمارين القوة و التوازن (10 دقيقة).

الجزء الثالث: تمارين السرعة و الرشاقة (2 دقيقة).

تم تطبيق البرنامج في قسم الإحماء فقط دون التدخل في الأجزاء الرئيسية للوحدة التدريبية، حيث عادت المجموعات الثلاث لتلقي نفس التدريبات من قبل المدرب.

**الإختبارات:**

تم استخدام اختبار SHUTTLE RUN TEST.

**النتائج و المناقشة:**

من أجل القيام بالعمليات الإحصائية لنتائج عينة البحث ومن أجل مناقشة هذه النتائج فقد تمت الإجراءات التالية:

1. تم استخدام برنامج SPSS.
2. تم استخدام Shapiro-Wilk من أجل التوزيع الطبيعي لأفراد العينة.
3. تم استخدام Levene Statistic من أجل تجانس أفراد العينة قبلي و بعدي.
4. للحصول على النتائج ومقارنتها تم استخدام ANOVA ثم Tukey HSD.

**نتائج مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات البعدية:**

**نتائج تحليل التباين (ANOVA) لفحص الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث لأفراد عينة البحث:**

**التحمل**

بعد التأكد من التكافؤ والتوزيع الطبيعي والتجانس لأفراد عينة البحث، ومن أجل الوقوف على الفروق بين متوسطات المجموعات الثلاث وتحديد ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً تم استخدام ANOVA لتحليل الإحصائي للتباين

**الجدول رقم (1) : يبين نتائج ANOVA لعنصر التحمل في الاختبارات البعدية**

النتيجة	الدلالة الإحصائية SIG	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المصدر
دال	0.022	4.608	0.115	2	10.185	بين المجموعات
			0.002	21	2.209	داخل المجموعات
				23	33.394	الإجمالي

يشير الجدول الى أن متوسط المربعات بين المجموعات هو (0.115) وقيمة F هي (4.608) والدلالة الإحصائية SIG (0.022) والنتيجة دالة إحصائياً، وبالنظر الى أن قيمة SIG (0.022) > مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعات، وبالتالي لتقييم النتائج أكثر ومعرفة أي من المجموعات تختلف عن بعضها بشكل دال إحصائي نلجأ إلى تحليل TUKEY'S HSD

نتائج اختبار TUKEY'S HSD لتحديد المجموعات المختلفة لعينة البحث:

الجدول رقم (2): يبين نتائج TUKEY'S HSD لعنصر التحمل في الاختبارات البعدية

المتغير التابع	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية SIG	فترة الثقة 95% (الحد الأدنى – الحد الأعلى)	النتيجة
FIFA11+ التقليدي	0.838	0.525	0.269	(-0.486_2.164)	غير دال
FIFA11+ المعدل التقليدي	1.595	0.525	0.017	(0.270_2.919)	دال
FIFA11+ المعدل	0.756	0.525	0.340	(-0.569_2.081)	غير دال

بالنظر الى الجدول نجد مايلي:

\_ المقارنة 1: قيمة SIG بين برنامج FIFA11+ وبرنامج الإحماء التقليدي هي (0.269) < مستوى الدلالة (0.05) عند فترة الثقة (-0.486\_2.164) وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية.

\_ المقارنة 2: قيمة SIG بين برنامج FIFA11+ المعدل وبرنامج الإحماء التقليدي هي (0.017) > مستوى الدلالة (0.05) عند فترة الثقة (0.270\_2.919) وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية، وبالرجوع الى قيمة الفرق بين المتوسطات كانت النتيجة (1.595) مما يدل على أن الفرق لصالح برنامج FIFA11+ المعدل.

\_ المقارنة 3: قيمة SIG بين برنامج FIFA11+ المعدل وبرنامج FIFA11+ هي (0.340) < مستوى الدلالة (0.05) عند فترة الثقة (-0.569\_2.081) وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدولين (2&1) وبالنظر إلى المقارنات (2&1) أظهرت الدراسة الحالية على أن برنامج FIFA11+ المعدل أدى إلى تحسن دال إحصائياً مقارنة ببرنامج الإحماء التقليدي، وهذا يتفق مع دراسة (Impellizzeri et al, 2013) التي أكدت على أن برنامج FIFA11+ يحسن اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين مقارنة بالتدريبات التقليدية. كما أظهرت دراسة (Bizzini et al, 2013) أن التمارين المتدرجة في برنامج FIFA11+ تعزز الأداء البدني بمافي ذلك القدرة الهوائية والتحمل العضلي.

وبالنظر إلى دراسة (أبو شهاب، 2020) نجد أن الدراسة تؤكد أظهرت على أفضلية البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال على التدريب الاعتيادي.

كما أظهرت دراسة (Trajkavic et al, 2020) أن (6) أسابيع فقط من تنفيذ برنامج FIFA11+ يحسن من الأداء البدني للاعبي كرة القدم الشباب مقارنة بإجراءات الإحماء التقليدي.

كما نجد (مصطفى، 2024) يؤكدون في دراستهم على الأهمية الكبرى للبرامج التدريبية المقننة في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية، وأن السن المناسب لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم هو سن الناشئين.

يشير (أبو عبده، 2008) أن البرنامج التدريبي المخطط بتدريبات مقننة يؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

أما المقارنة 3 فقد أظهرت عدم وجود فرق بين البرنامجين وهذا ما اتفق مع دراسة (Soligard et al, 2010) التي أكدت على أن بعض التعديلات على البرامج قد لا تؤدي إلى تحسينات كبيرة إذا لم تكن مصممة خصيصاً لاحتياجات اللاعبين.

#### الخلاصة:

إن برنامج (FIFA11+ المعدل) له أفضلية واضحة على البرنامج التقليدي، وأفضلية نسبية إلا أنها غير دالة إحصائياً على برنامج (FIFA11+)، يعزو الباحث تلك الأفضلية بسبب الأوزان التي تم ادراجها في البرنامج.

#### الاستنتاجات و التوصيات:

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث نستطيع أن نستنتج بعض النقاط الهامة:

1- عدم وجود فرق دال إحصائياً في نتائج الإختبارات البعدية بين برنامج الإحماء (FIFA11+) و برنامج الإحماء التقليدي.

2- وجود فرق دال إحصائياً في نتائج الإختبارات البعدية بين برنامج الإحماء (FIFA11+ المعدل) وبرنامج الإحماء التقليدي ولصالح برنامج (FIFA11+ المعدل).

3- وجود أفضلية نسبية لكنها غير دالة إحصائياً لبرنامج (FIFA11+ المعدل) في تحسين وتطوير عنصر التحمل الخاص على برنامج الإحماء (FIFA11+).

#### المقترحات و التوصيات:

من خلال النتائج وبعد المناقشة والاستنتاجات، يوصي الباحث بعدة نقاط أساسية:

1- يوصي الباحث اعتماد برنامج (FIFA11+ المعدل) أثناء تصميم البرنامج التدريبي من قبل المدربين.

2- تدريب الناشئين بأوزان مقننة و موصى بها من المنظمات المختصة لما له أهمية في تطوير عنصر التحمل.

3- يوصي الباحث المدربين مراعاة متطلبات اللاعبين أثناء تصميم البرنامج التدريبي.

#### المراجع:

#### المراجع باللغة العربية:

1. أبو شهاب، عصام ناجح (2020): أثر استخدام التدريب بالأثقال على تحسين عناصر اللياقة البدنية و مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة مؤتة، محلة مؤتة، ج1، ط34.
2. أبو عبده، حسن السيد (2008): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية: مصر.
3. اسماعيل، طه؛ أبو المجد، عمرو؛ شعلان، ابراهيم (1989): كرة القدم بين النظرية و التطبيق، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.
4. الأمين، كتروسي (2017): تدريبات الأثقال و أهميتها على أداء لاعبي كرة القدم و الوقاية من الإصابات الرياضية، بحث ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر.
5. الببيك، علي فهمي (1997): أسس و برامج التدريب للحكام، ط1، منشأة دار المعارف، الاسكندرية: مصر.
6. العائذي، صالح شافي (2011): التدريب الرياضي (أفكاره و تطبيقاته)، ط1، دار العرب و دار النور للنشر و الترجمة، العراق.
7. الفران، عادل (2012): أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
8. الوحش، محمد عبده؛ ابراهيم، مفتي (1994): أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة: مصر.
9. الوقاد، محمد رضا (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.

10. حسن، هاشم ياسر (2011): تحمل الأداء للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان: الأردن.
  11. عبد الحميد، كمال؛ حسانين، محمد صبحي (1997): اللياقة البدنية و مكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.
  12. كماش، يوسف لازم (2002): اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة:
  13. لطيف، كمال ياسين(2004): تأثير بعض القدرات البدنية و العقلية الخاصة في بعض المهارات الأساسية وخطط اللعب الفردي لكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
  14. مجيد، ريسان خربيط (2014): المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة: مصر.
  15. محادين، بشار (2016): أثر برنامج تدريبي باستخدام الأوزان المضافة على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة: الأردن.
  16. مصطفى، محمد رفاعي (2024): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة و دقة التمرير والتصويب لدى ناشئي كرة القدم، المجلة العمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان: مصر، ع105، ج3.
1. . Bizzini, M. (2013) : Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention ,Br J Sports Med 2013;47:803–806.
  2. . Impellizzeri, F. M., Bizzini, M., Dvorak, J., Pellegrini, B., Schena, F., & Junge, A. (2013): Physiological and performance responses to the FIFA 11+ (part 2): A randomised controlled trial on the training effects\*. Journal of Sports Sciences, 31(13), 1491–1502.
  3. Barrwm, H. M., & McGee, R. (1979). A practical approach to measurement in physical education, (3 rd ed). Lea & Febiger
  4. Bisaz, G. & Vieth, N.(2000): *Fussball von morgen (2) Leistungstraining fuer BIA Junioren und Amateure*. Philippka-verlag, Muenster.
  5. Soligard T, Myklebust G, Steffen K, et al (2010): Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. BMJ. 337:a2469.
  6. Trajković; Nebojša , Gušić;Marko , Molnar;Slavko, Mačak;, Draženka ,. Madić;Dejan M and Bogataj;Špela(2020):Short-Term FIFA 11+ Improves Agility and Jump Performance in Young Soccer Players, International Journal of Environmental Research and Public Health · March 2020.
  7. Weineck, J (2004): Optimales Fußballtraining. Das Konditionstraining des Fußballspielers. Spitta Verlag.