

## الملخص

احتوى على المقدمة وأهمية البحث الذي سلط الضوء فيه على أهمية طرق وأساليب التدريب والأساليب الحديثة المتداولة وأهمية الصفات البدنية وتأثيرها على المستوى المهاري الدفاعي والهجومى وبما يتلائم مع خصوصية كل فعالية رياضية وبيان نجاح أسلوب التدريب المركب في تنمية الصفات البدنية المختارة من قبل البحث وبيان لأهمية الأدوات التدريبية في مجال التدريب الرياضي

## Abstract

introduction the importance of research focus on ways of training and modern type of it. Also the importance of physical features and its influence on defense and attack skills which suitable to each kind of sport activity.