

(١ / ٨٤)

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء بغرض تحديد

القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة

ضرب الكرة بالرأس



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة
استطلاع رأي الخبراء
بغرض تحديد القدرات التوافقية المرتبطة
بمهاره ضرب الكرة بالرأس

عنوان البحث
"تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية
على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم"

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد
الباحث / سامي محمود طه

إشراف

دكتور
عبد الباسط محمد عبد الحليم
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور
جمال إسماعيل محمد مطاوع
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم وحيث أن لسيادتكم من الخبرة ما يثرى البحث العلمي في هذا المجال .

فالرجاء إبداء الرأي في أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس من حيث الموافقة وعدم الموافقة ، كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها .

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث

سامي محمود طه

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم :

.....

الوظيفة :

.....

الدرجة

.....

العلمية:

سنوات الخبرة:

.....

بيانات عامة :

.....

تعريف القدرات التوافقية :

هي صفات يتمكن الرياضي على أساسها من توجيه وتنظيم أداءه الحركي بغرض التحكم في الموقف التنافسي أو هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الضبط والتوجيه لعدد من المهارات الحركية في تناسق مكاني وزماني وديناميكي .

مكونات القدرات التوافقية :

القدرة على تقدير الوضع :

هي عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكلا من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين " الزملاء والخصم " .

- القدرة على الربط الحركي :

- هي عبارة عن قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة في المنازلات الفردية وألعاب الكرة من المهارات التكتيكية المنفردة وذلك بما يناسب مجرى المنافسة وتحركات وخصائص الجهاز المستخدم .

القدرة على بذل الجهد المناسب :

هي عبارة عن قدرة الرياضي على تأدية حركات بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود .

- قدرة الحفاظ على التوازن :

وهي عبارة عن قدرة الرياضي على حفاظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه .

- القدرة الإيقاعية :

وهي عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع الحركي الذاتي وتأدية هذه الحركة بهذا الإيقاع كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة.

- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :

هي قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المرتبة على إشارة معينة بسرعة وشكل صحيح وكذلك للتغيرات المفاجئة في الوضع .

- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

هي قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب تغير الحالة .

- القدرة على الإبداع الحركي :

هي قدرة الرياضي على الربط بين أشكال حركية مستقلة داخل نطاق تعامل موحد لم يتم التدريب عليها ولكنها تكونت نتيجة الإحساس الحركي الرياضي .

- القدرة على المرونة الحركية :

هي قدرة الرياضي على التوافق بين الأداء الحركي الذاتي وبين مؤثرات القوة المختلفة بصورة مثالية عندما تدعو الحاجة إلى أداء حركات فرملة والحركات الرجعية .

- البراعة :

تعبر عن القدرة على أداء الواجبات الحركية الدقيقة بشكل هادف وسريع كما تعنى حسن استخدام المهارات الحركية تبعاً للموقف التنافسي بما يشملها من تغيرات .

- القدرة على التعلم الحركي :

تعبر عن إمكانية تعلم وصقل وتثبيت عدد كبير من المهارات الحركية ويعتبر الزمن اللازم للتعلم مؤشر للقدرة على التعلم الحركي مع الأخذ في الاعتبار الشروط البدنية الخاصة باللاعب وارتباطها بصعوبة المهارة وأسلوب التدريب عليها .

- القدرة على التصور الحركي :

هي القدرة على حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق التعبير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية المختلفة بالإضافة إلى بناء أشكال أخرى جديدة .

م	القدرات التوافقية	رأى سيادتكم	
		موافق	غير موافق
١.	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة		
٢.	القدرة على تقدير الوضع		
٣.	قدرة الحفاظ على التوازن		
٤.	القدرة على بذل الجهد المناسب للمسافة والاتجاه		
٥.	القدرة على بذل الجهد المناسب للزمن		
٦.	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية		
٧.	القدرة الإيقاعية		
٨.	القدرة على الإبداع الحركي		

(٢/٩٠)

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات الخاصة
بالقدرات التوافقية والمهارية قيد بالبحث وتحديد عناصر
البرنامج التدريبي



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة
استطلاع رأي الخبراء
لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية المرتبطة بالبحث
وتحديد عناصر البرنامج التدريبي

عنوان البحث
"تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية
على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم"

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد
الباحث / سامي محمود طه

إشراف

دكتور
عبد الباسط محمد عبد الحليم
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور
جمال إسماعيل محمد مطاوع
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال التدريب الرياضى .

لذا يأمل الدارس فى الاستفادة من آراء سيادتكم فى تحديد مناسبة الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرات التوافقية و المهارية قيد البحث بالبحث وتحديد عناصر البرنامج التدريبي

علما بأن عينة البحث ١٧ سنة

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

سامى محمود طه

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم :

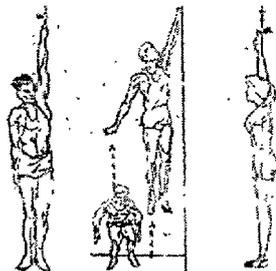
الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

بيانات عامة :

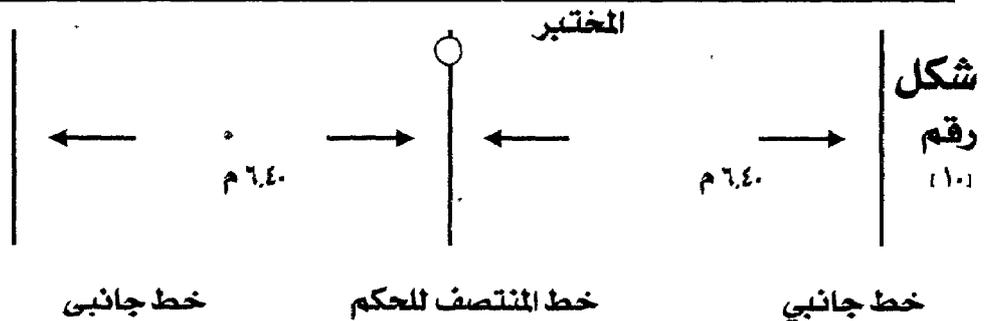
غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : الوثب العمودي من الثبات	
		قياس القدرة العضلية للرجلين :	الغرض من الاختبار
		سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافظتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم . على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم مائيزيا .	الأدوات المستخدمة
		يغمس المختبر أصابع اليد المميّزة في المائيزيا . ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميّزة عاليا بجانب السبورة . يقوم المختبر برفع الذراع المميّزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ن ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاً . ثم مرجحتها أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميّزة وهي على كامل امتدادها	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> • عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض . كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميّزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة . إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة . • للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب . 	توجيهات ،
		تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمترات (أو البوصة إذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات)	التسجيل ،



شكل رقم (٩)

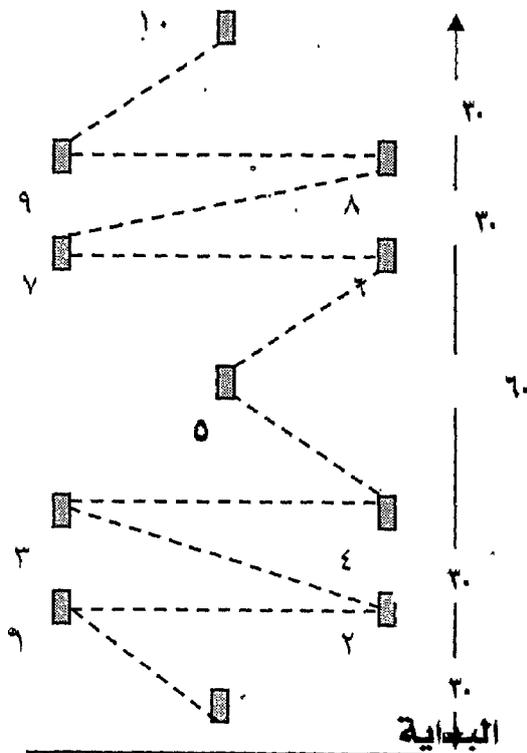
غير مناسب	مناسب	الاختبار الثاني: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	
		قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختيار المثير .	الغرض من الاختبار
		<ul style="list-style-type: none"> منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠ متر ويعرض ٢ متر . ساعة إيقاف . شريط قياس . 	الأدوات المستخدمة
		<ul style="list-style-type: none"> تخط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر ٦,٤٠ وطول الخط ١ متر . 	الإجراءات:
		<ul style="list-style-type: none"> يقف اللاعب عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط . يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا . يمسك المحكم بساعة إيقاف بأحدى يديه ويرفعها إلى أعلى . ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة . يستجيب اللاعب لإشارة اليد ويحاول الجرى بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م وعندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة . وإذا بدأ اللاعب الجرى في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح . يعطى اللاعب عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ثانية . وبواقع خمس محاولات في كل جانب . تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة Random Sequence ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى الكروت ، موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة ، يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة ، يمين . ثم تطلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق أو قبة ثم تسحب بدون النظر إليها . 	مواصفات الأداء

	<p>يعطى كل لاعب عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.</p> <p>يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.</p> <p>يقوم المحكم قبل أن يجرى الاختبار على اللاعب بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل لاعب على حده وهذا الإجراء يستخدم لمنع اللاعب من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.</p> <p>يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه عشرة محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء هام أيضا للحد من توقع اللاعب وينبه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وأن ترتيب المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من لاعب لآخر</p> <p>يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى الحكم الإشارة التالية، استعداد - ابدأ، على أن تكون الفترة الزمنية بينهما تتراوح ما بين ٢٠/١ إلى ٢٠/٢ ثانية.</p> <p>يجب على اللاعب القيام بعملية الإحماء.</p>	تعليمات الاختبار:
	<p>مسجل، ويقوم بعملية إسحب العشوائى للكروت وكتابة ترتيب المحاولات العشر على بطاقة كل لاعب على حده، ويقوم بتسليمها بعد ذلك للمحكم، ثم يقوم بجمع البطاقات بعد الانتهاء من الاختبار وحساب الدرجات.</p> <p>محكم، ويقوم بالنداء على اللاعب وإعطاء إشارة البدء لكل محاولة وحساب الزمن وتسجله في بطاقة اللاعب.</p>	إدارة الاختبار
	<p>يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١٠/١ ث.</p> <p>درجة اللاعب هي متوسط المحاولات العشر.</p>	التسجيل:



غير مناسب	مناسب	الاختبار الثالث : الانتقال فوق العلامات	
		قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .	الفرص من الاختبار
		ساعة إيقاف - شريط قياس - احد عشر علامة ٤/٣	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى . ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (١) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول مدة ممكنة بحد أقصى خمس ثوان . ثم يقوم بالوثب إلى العلامة رقم (٢) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بحد أقصى خمس ثوان . وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدما نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة .	مواصفات الأداء
		يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب . خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة . حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماما . أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط . وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي ١٠٠ درجة .	التسجيل :
		يمكن تصنيف الجزاءات على هذا الاختبار إلى نوعين ، أحدهما يتعلق بأخطاء الهبوط على العلامات . والثاني على أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط . أولا ، أخطاء الهبوط على العلامات : يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة . والهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية : • الفشل في الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط . • لمس الأرض بالكعب أو بأى جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم . • الفشل في تغطية العلامة الموجودة على الجسم .	العقوبات :

	<p>وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط تخصص خمس درجات ثم يسمح للمختبر بأن يضع نفسه في المكان الصحيح فوق العلامة ليستمر في أداء الاختبار (يلي ذلك الثبات لمدة خمس ثوان ثم الوثب إلى العلامة التالية ، وهكذا)</p> <p>ثانياً ، أخطاء التوازن :</p> <p>إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التي سيلى ذكرها قبل استكمال فترة الثبات المقررة (خمس ثوان) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • لمس أي جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم . • تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن . <p>وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه ، فبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر أداء الاختبار (يلي ذلك الوثب إلى العلامة التالية)</p>	
--	--	--

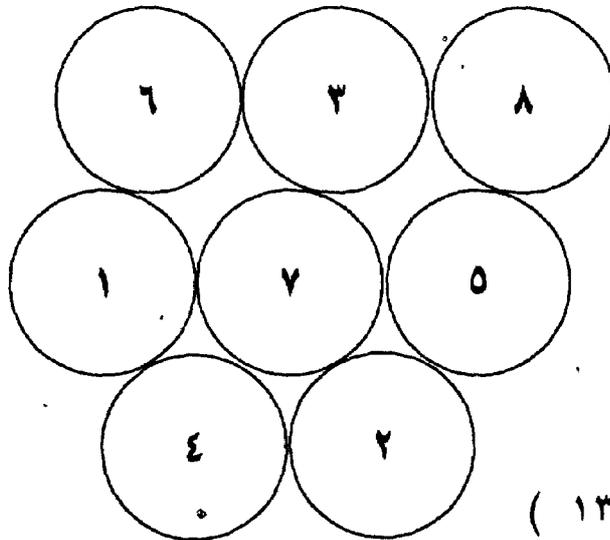


غير مناسب	مناسب	الاختبار الرابع ، الأداء المركب	الغرض من الاختبار
		قياس الرشاقة والربط الحركي	الأدوات المستخدمة
		<ul style="list-style-type: none"> • ساعة إيقاف تحسب إلى ٠,١ ثانية - عدد (٦) أعمده. • جهاز ضربات الرأس (T) 	مواصفات الأداء
		<p>من وضع الجلوس والظهر مواجهها لخط البداية - وعقب إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب عاليا لضرب كرة معلقة بالرأس وهو في الهواء ثم يلق ويجرى بالكرة على بعد ١ م جزاجي بين عدد (٦) قوائم مختلفة الوضع والمسافة (٢ م - ٢ م - ١,٥ م) ثم يجرى ٤ م يعقبها بدحرجة أمامية (٢ م - ٢ م) ثم يجرى مسافة ٢,٥ م بدون الكرة ليصوب كرة من خط منطقة الجزاء على مرمى . يؤدي اللاعب محاولتين .</p>	التسجيل ،
		يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الأداء لكل محاولة وتؤخذ المحاولة الأقل من حيث الزمن .	شروط الاختبار ،
		إذا جرت الكرة من اللاعب يعود إلى النقطة التي جرت منها يضاف (١) ث لزممن الأداء إذا لم يصب الهدف عند التصويب على المرمى .	



شكل رقم (١٢)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الخامس، اللوائح المرقمة	
		قياس توافق بين الرجلين والعينين.	الغرض من الاختبار
		ساعة إيقاف - يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كلا منها ٦٠ سم - ترقيم الدوائر كما هو وارد بالشكل.	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر داخل الدائرة رقم ١ وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم ٢ ثم الدائرة رقم ٢ ثم الدائرة رقم ٤ ... حتى الدائرة رقم ٨ ويتم ذلك بأقصى سرعة.	مواصفات الأداء
		يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.	التسجيل:

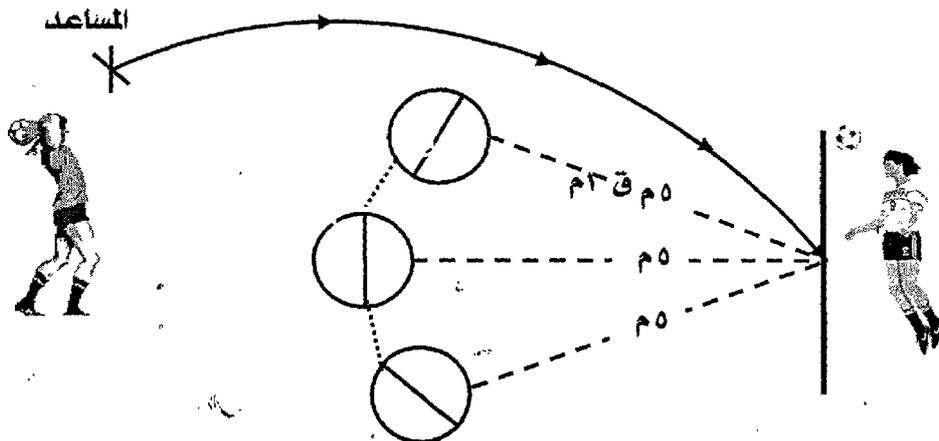


شكل رقم (١٣)

الاختبارات المهارية :

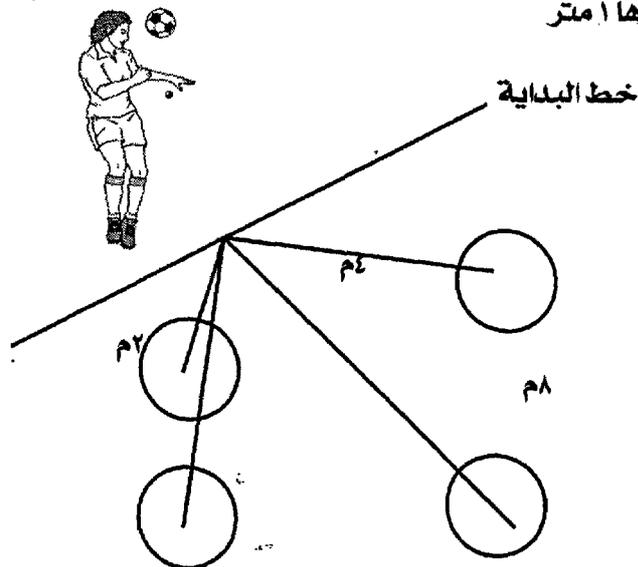
غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة
		الهدف من الاختبار
		قياس دقة تمرير الكرة بالرأس نحو مكان محدد .
		الأدوات المستخدمة
		كرة قدم قانونية - ٣ دوائر - مساعد لرمى الكرة .
		مواصفات الأداء
		يقف المختبر خلف خط مرسوم بطول ٣ متر ومن نقطة منتصفه يرسم ثلاث دوائر قطر كل واحدة منها ١ متر وتبعد عن نقطة البداية ٥ متر . بحيث تكون المسافة بين كل واحدة ٢,٥ متر ويقف المساعد ومعه الكرة أمام المختبر ويبعد عنه ٦ متر وعند إشارة البدء يرمى المساعد الكرة بشكل قوس وبارتضاع مناسب فوق خط البداية ليقوم المختبر بتمرير الكرة بالرأس إلى الدوائر الثلاثة بحيث يمر على كل دائرة مرة واحدة ومبتدئاً من على يسار الدوائر .
		الشروط :
		<ul style="list-style-type: none"> • يعطى لكل مختبر ٢ كرات . وأن يبدأ بالتمرير من يسار الدوائر إلى يمينها . • تحسب المحاولة صحيحة إذا لمست محيط الدائرة أو سقطت داخلها . • بحيث أن ترمى الكرة بشكل مناسب وإلا أعيد رميها من المساعد ثانية دون أن تحسب محاولة .
		التسجيل :
		تسجل مجموع المحاولات الصحيحة والتي دخلت أو لمست الدوائر بحيث تعطى لكل دائرة واحد درجة وإذا سقطت الكرة خارج الدائرة يعطى صفراً .

شكل رقم (١٤٠)



غير مناسب	مناسب	الاختبار الثاني ، ضرب الكرة لمسافات واتجاهات مختلفة بالرأس	
		إدراك قوة ومسافة ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة.	الهدف من الاختبار
		ملعب كرة قدم - كرة قدم - جير للتخطيط.	الأدوات المستخدمة
		<ul style="list-style-type: none"> كما بالرسم يقوم اللاعب بضرب الكرة بالرأس من على نقطة الضرب. يضرب اللاعب الكرة بالرأس لمسافات (٢ م، ٤ م، ٦ م، ٨ م) كما بالرسم. 	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> يوضع شاحض أو لاعب في مركز كل دائرة والتي تبعد عن نقطة الضرب كما في المسافة السابقة ويكون نصف قطر هذه الدائرة ١ متر. إذا لمست الكرة الشاحض أو لمست الدائرة أو محيطها تعتبر المحاولة صحيحة. 	الشروط،
		<ul style="list-style-type: none"> يعطى اللاعب محاولتان على كل مسافة. تعطى لكل محاولة صحيحة ١ درجة على أن يكون مجموع درجات الاختبار ٨ درجات لكل مسافة ٢ درجة. 	التسجيل،

دائرة نصف قطرها ١ متر



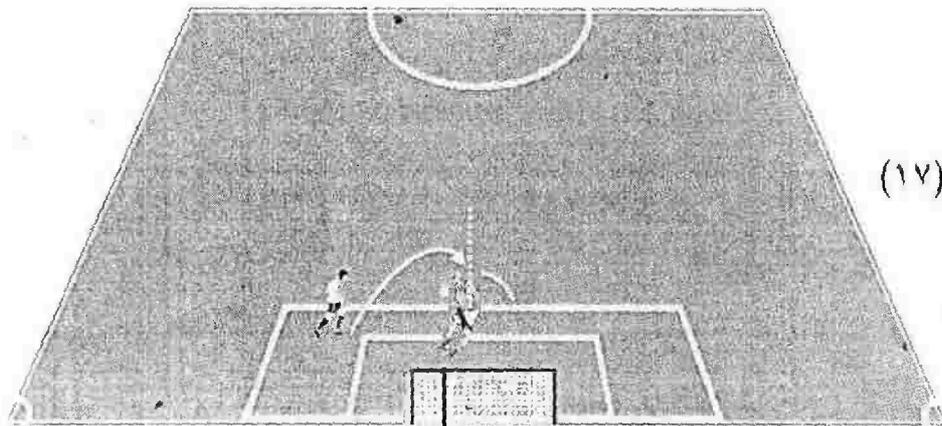
شكل رقم (١٥)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الثالث ، اختبار تنطيط الكرة بالرأس ولاكثر عدد من المرات داخل دائرة	
		الإحساس والتحكم بالكرة	الهدف من الاختبار
		كرة قدم قانونية - دائرة قطرها ٢.٥ متر	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر داخل دائرة قطرها ٢.٥ متر والكرة أمامه وعند إعطاء الإشارة يرفع الكرة باليدين وفوق الرأس ليقوم بتنطيطها بالرأس والسيطرة عليها لاكثر عدد ممكن من المرات.	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> • يسمح للمختبر سقوط الكرة على الأرض لمدة واحدة. • لا يسمح للمختبر بالخروج خارج محيط الدائرة. • يعطى لكل مختبر محاولتين تحسب أكثرها 	الشروط،
		تسجل للمختبر عدد المحاولات الأكثر	التسجيل:



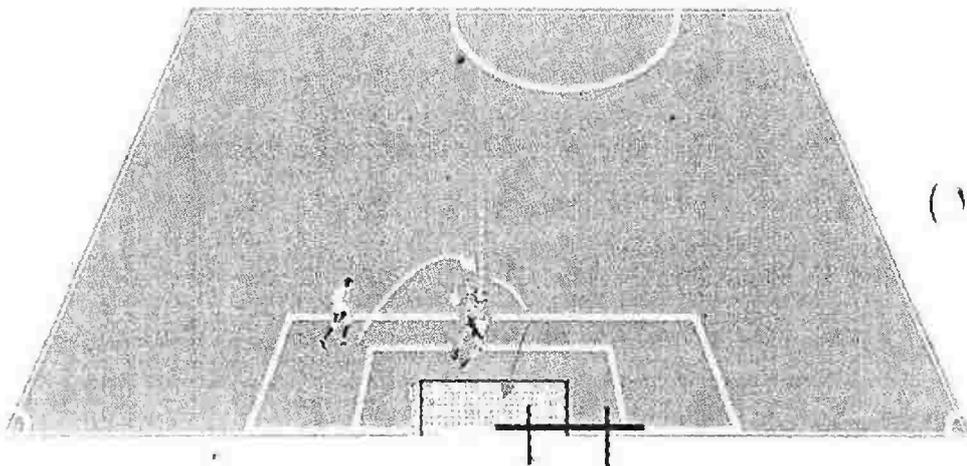
شكل رقم (١٦)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الرابع ، دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن منه	
		الغرض من الاختبار	قياس دقة تصويب الكرة على مرمى مقسم والجهة اليمنى للمختبر .
		الأدوات المستخدمة	٢ كور قدم قانونية - مرمى كرة قدم مقسم - أشربة بلون مميز - شاخص بداية - مساعد لرمى الكرة .
		مواصفات الأداء	يقف المختبر على خط ١٨ مواجهة للمرمى وبجانب شاخص البداية . ويقف مساعد وبجانبه ثلاثة كرات على خط منطقة المرمى المؤاري لخط المرمى وبالجانب الأيسر منه . وعند إشارة البدء يتحرك المختبر أماما بالجري وينفس الوقت يقوم المساعد برمى الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء ليقوم المختبر بتصويب الكرة بالرأس على المرمى والجانب الأيسر للمرمى وفي عرض ٢ متر ما بين القائم والشريط ويكرر ذلك من نفس الجهة ٢ كرات وينفس الطريقة السابقة للأداء .
		شروط الاختبار:	<ul style="list-style-type: none"> • أن يكون أول سقوط للكرة داخل المرمى بعد مرورها من خط المرمى . • أن ترفع الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء وبشكل مناسب . • يكرر لكل مختبر ٢ كرات .
		التسجيل:	تعطى لكل كرة صحيحة واحد درجة وتجمع له جميع المحاولات الصحيحة .



شكل رقم (١٧)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الخامس ، دقة تصويب الكرة بالرأس وفي جزء محدد من المرمى	
		<p>مرمى كرة قدم - مرمى كرة يد - شريط بلون مميز - مساعد لتمرير الكرة - ٢ كرات قدم .</p>	الأدوات المستخدمة
		<p>يوضع مرمى كرة يد داخل مرمى كرة القدم بحيث تكون المسافة بين كل قائمين لرمى القدم واليد متساوية ويمد شريطين من امتداد قائمي مرمى اليد إلى عارضة القدم . كما تمد شريطين على امتداد عارضة كرة اليد حتى قائمي المرمى حسب ما يوضح بالشكل . ويقف المختبر على نقطة الجزاء وأمامه خط التصويب يبعد عنه وثاحية المرمى ٢ متر . يقوم المساعد بقذف الكرة للمختبر فوق خط التصويب ليقوم المختبر بتصويبها برأسه ما بين المساحة المحددة بالأشرطة والمرميين المذكورة سابقا ويعطى لكل مختبر ٢ محاولات</p>	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> • يحق للمختبر أن يختار أن يصوب للجهة اليسرى أو اليمنى وبشكل محدد • أن يكون التمرير من المساعد بشكل مناسب . • أن يكون التصويب بالرأس وبالمكان المحدد سابقا . 	شروط الاختبار :
		<p>كل محاولة صحيحة تعطى للمختبر واحد درجة شريطة أن تستوفي الشروط السابقة .</p>	التسجيل :



شكل رقم (١٨)

(٢/١٠٥)

(أ) ضع علامة (✓) أمام الزمن المناسب للبرنامج.

مدة البرنامج	(٦) أسابيع	(٨) أسابيع	(١٠) أسابيع	(١٢) أسبوع

مدة فترة الإعداد العام	(٢) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

مدة فترة الإعداد الخاص	(٢) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

مدة فترة الاستعداد للمباريات	(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي	الإعداد البدني			الإعداد المهاري			الإعداد الخطي		
	%٤٠	%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٢٥	%٣٠

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية المناسبة	٢	٤	٥

زمن الوحدة التدريبية اليومية المناسبة	٥٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	١٢٠ ق	١٤٠ ق

(ب) ضع علامة (✓) على الأحمال المناسبة للبرنامج.

حمل أقصى	حمل عالي	حمل فوق متوسط	حمل متوسط

دورة الحمل	١:١	٢:١	١:٢	٢:٢	١:٣

(ج) ضع علامة (✓) على طريقة التدريب المناسبة للبرنامج.

التدريب الدائري		التدريب التكراري		الحمل الضئلي		الحمل المستمر
الدائري بطريقتة الحمل الضئلي	الدائري بطريقتة التدريب المستمر			منخفض الشدة	مرتفع الشدة	

رجاء إضافة أي مقترحات تروها سيادتكم:

.....
.....
.....

(٣ / ١٠٧)

مرفق (٣)

**السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم فى تحديد القدرات
التوافقية والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية
المرتبطة بالبحث وتحديد عناصر البرنامج التدريبي**

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد القدرات التوافقية والاختبارات المرتبطة بالبحث وتحديد عناصر البرنامج التدريبي

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د/رفاعى مصطفى حسين	استاذالتدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
٢	أ.د/ غازى السيد يوسف	أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق لشئون التعليم والطلاب.
٣	أ.د/ فرج حسن بيومى	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
٤	أ.د/ عمرو على أبوا لمجد	أستاذ كرة القدم ورئيس قسم التربيه الرياضية جامعة الأزهر.
٥	أ.د/ أحمد ممدوح زكى عبد الباسط	رئيس قسم الألعاب بكلية التربيه الرياضية جامعة الزقازيق.
٦	أ.م.د/ محمد إبراهيم سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس التربيه الرياضية بكلية التربيه الرياضية جامعة المنصورة.
٧	أ.م.د / ممدوح محمد سعد	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربيه الرياضية جامعة الزقازيق.
٨	أ.م.د/ عادل عمر	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربيه الرياضية جامعة قناة السويس.
٩	أ.م.د/ بدر محمود شحاتة	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان.
١٠	أ.م.د/ ماجد مصطفى إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربيه الرياضية بالهرم جامعة حلوان.

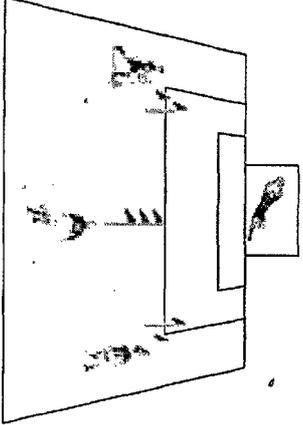
(٤ / ١٠٩)

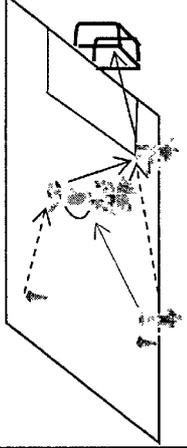
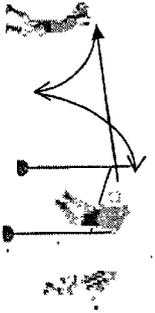
مرفق (٤)

البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ: السبت ٢٠٢٢/٧/٢٠
 المكان: نادي بروه
 حمل التدريب: متوسط
 طريقة التدريب المستخدمة: فترى منخفض الشدة

الأسبوع: الأول
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية: دقة التمرير وإتقان التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة /تحمل /سرعة		٣×١٠ مج	٣٠ ث بين المجموعات		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
					<ul style="list-style-type: none"> - سباق تتابع الجري المتدرج بالكرة ثم التصويب: يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات مع كل لاعب كرة - يقف كل ٣ منهم على شكل قاطرات أمام مرمرى وخرج منطقة الجراء - توضع أمام كل قاطرة ٤ قوائم بيد كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهى القائم الأخير قبل خط الجراء بمسافة ٢ م. 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي الإحماء البدنى	

		سرعة الأداء / توقيت الحركة		٣×١٠ مج	١ ق بين المجموعات		 	<p>- التمرير بين ٣ لاعبين ثم التصويب: يقسم اللاعبون إلى قاطرتين (أ) ، (ج) ، (ب) مهاجم - م مدافع مهاجم (ب) ، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أمامها إلى (١١) يمرر (ب) الكرة مباشرة إلى (ج) (١١) القائم من الخلف - يمرر (ج) (١١) الكرة مباشرة إلى (١١) يلاحظ في هذا التمرين سرعة التمرير مباشرة من لكمة واحدة حتى لا يصبح (١١) في موقف تسلل.</p> <p>- قائما وثب على بينهما عارضة يمكن تغيير ارتفاعها ، يقف اللاعبون في جهة من القوائم ويقف المدرب من الجهة الأخرى - يرمي المدرب الكرة في الأرض بقوة لترتد عاليا فوق المعارضة - يجري اللاعب الأول في القاطرة ويضرب الكرة برأسه ليمررها إلى المدرب إما عنده أو لترتد من الأرض يمسك المدرب الكرة ويكرر الأداء بسرعة ويجري اللاعب رقم (٢) في القاطرة ليضرب الكرة بالرأس.</p> <p>لسرعة التمرير وإتقانه يمكن أن يقف مع المدرب حارس مرمرى ليقوم بالتناوب مع المدرب في ضرب الكرة من الأرض.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) - ميل الجذع أماما أسفل) مرجحة الذراعين.</p>	ه ق	الإعداد المهاري والخططي
				٣×١ مج	١ ق بين المجموعات					

التاريخ: الاثنين ٢٤/٧/٢٠٢٠

المكان: نادي تبروه

حمل التدريب: عالي

طريقة التدريب المستخدمة: فئري مرتفع الشدة.

الأوسوع: الأول

زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق

الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي

الأهداف الفرعية: الربط بين المراهة - المهاجمة - التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة	الأداء				
						<p>- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس المقبين المقعدة. - (وقوف) الجري الجائبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إفسارة المغرب. - تمارينات مرونة للمفاصل. - تمارينات إحساس للرأس بالكرة.</p>	١٥ ق	الإحصاء	

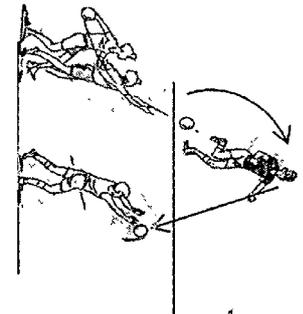
<p>فترة</p> <p>تعمل سرعة رشاقة</p>		<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>		<p>دقة أداء/تحرك خططي/ ربط حركي بين المهارات</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>
<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>
<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>
<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>

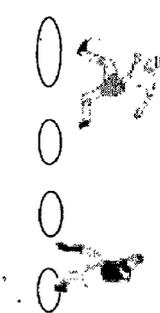
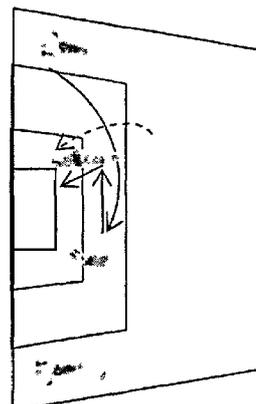
التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٧/٢٦
المكان: نادي نبروه
حمل التدريب: عالي

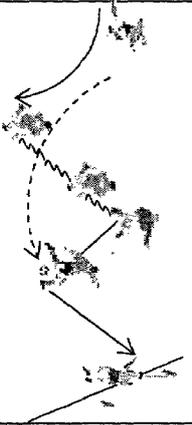
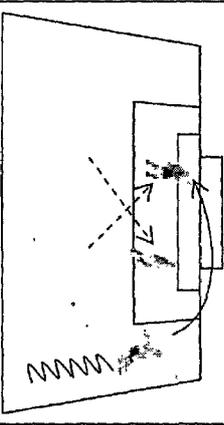
الأسيوع: الأول
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الحفاظ على التوازن - تنمية القدرة

طريقة التدريب المستخدمة: فقري مرتفع الشدة.

على بذل الجهد المناسب للمسافة والزمن
الأهداف الفرعية: إتقان تبادل المراكز

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحمل		٢×٢ مج	١ق بين المجموعات		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبى و الجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمارينات مرونة للمفاصل. - تمارينات إحساس للراس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
	قدره/تحمل قوة		٢×٢ ق	١:١		<ul style="list-style-type: none"> - الجري مع ضرب الكرة بالرأس يقسم اللاعبون إلى أزواج (أب) يجري اللاعبون بين خطى المرمى بسرعة متوسطة - يقوم (أ) برمي الكرة عالية على رأس (ب) ، يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها فترية إلى (أ) - يمسك (أ) الكرة ويستمر التمرين ، يتبادل (أ) ب) الأداء عند العودة. - تتابع حمل الزميل: عدد اللاعبين المشتركين : جميع أفراد الفريق. مساحة الملعب : مسافة ملعب مناسب للتتابع. شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين ويقسم الفريق الواحد إلى قطارين متساويين 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي الإطاد البدني

<p>تنمية قدرة الحفاظ على التوازن قدرة الحفاظ على التوازن / رشاقة</p>		<p>٢×١٢ مجـ</p>	<p>٣:١</p>		<p>بينهما مسافة ٥ م^١ ، عند السماح بإشارة المدرب يقوم اللاعب الثاني (ب) من القطار المحدد البدء من عنده يحمل اللاعب الأول (أ) ويجري في اتجاه القطار المقابل ، وعند لمس اللاعب الأول المقابل (ج) يقوم الزميل الثاني (أ) بحمل الأول (ج) والجرى بأقصى سرعة في اتجاه القطار الأول ويجري لآخر القاطرة وهكذا ، ويفوز الفريق الذي ينتهي لاصوه من العودة إلى الوضع الأول مع ملاحظة أنه عند جري لاصي القطار للعودة إلى مكاتهم الأول يقوم اللاعب الأول بحمل اللاعب الثاني (عكس بداية السباق).</p> <p>- صل ٤ دوائر أو أطراف بينهما مسافة من ١ م - ١,٥ م يقوم اللاعب بالجرى والوثب للهبوط داخل الدوائر.</p> <p>- قاطرتين تتكون كل منهما من ٥ - ٢ لاعبا يوضع أمام كل قاطرة مقعد سويدي مقرب على بعد ١٥ - ٢٠ م يبدأ التمرين بسان يجري اللاعب الأول من كل قاطرة فوق المقعد السويدي مقرب حتى نهايته وإذا وقح يعود للبدء من أول المقعد السويدي.</p>	
<p>إتقان التصوير والتصويب بالأس / إحساس بالمسافة من اللاعب لضرب الكرة بالأس</p>		<p>٢×١٠ مجـ</p>			<p>- التصوير على المرصى بالأس:</p> <p>يقسم اللاعبون ٤ مجموعات - ٤ مرصى تتكون كل مجموعة من جناحين لركل الكرة من عند تقاطع ركن الملعب وقاطرتين أ ب تتكون كل قاطرة من ٢ - ٣ لاعب يركل الجناح الأيسر الكرة عالية نحو اللاعب (أ) البعيد عنه ، يمرر (أ) الكرة برأسه إلى (ب) الذي يصوب الكرة برأسه على المرصى - يركل الجناح الأيمن الكرة عالية إلى (أ) الذي يصوب على المرصى وهكذا يركل الجناحين الكرة بالتبادل نحو اللاعب البعيد عنه.</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>

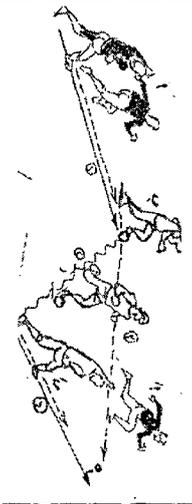
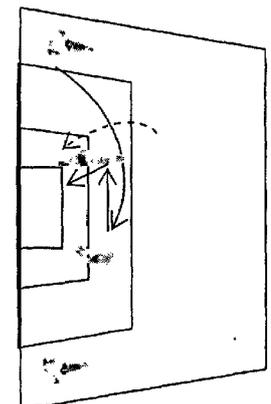
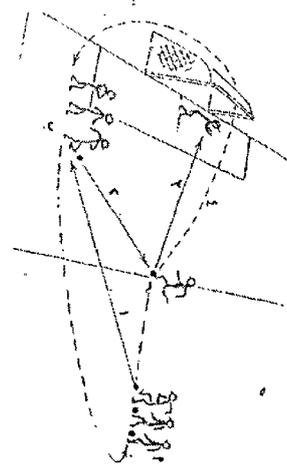
<p>دقة التحرك الخططي إتقان التصويب</p>	<p>تحكم في الكرة ودقة مهارة واحساس بالمسافة والزمن لحظة لعب الكرة</p>	<p>٤×١٠ مجم</p>	<p>٣×١٠ مجم</p>	<p>١ ق بين المجموعات</p>		<p>تبادل مراكز ثم تصويب: يمرر (أ) الكرة إلى (ب) جهة اليمين يجرب (ب) بالكرة جهة اليسار إلى (ب) يمرر يجري (ج) من الخلف إلى (ج) يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الذي يصوب على المرمر مباشرة. - جري الجناح بالكرة ثم ركلها عالية تصويب رأس الحرية الكرة بالرأس: يجري الجناح بالكرة موزاياً لخط التماس ثم يركل الكرة عالية بعيداً ، يجري اللاعبون (١٠،٩) متقاطعين ويتبادلان مركزهما (مقص) - يقوم (٩) بتصويب الكرة بالرأس على المرمر ، وفي المرة الثانية عندما يركل الجناح (٧) الكرة عالية يتبادل (١٠،٩) أماتهما.</p>	<p>يلفظ المرمر دقة ركل الكرة عالية لتسقط أمام المرمر بعيداً عن متناول حارس المرمر.</p>	<p>حق الختام</p>
						<p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) - إنشاء الجناح أمام أسفلن) مرجحة الأراعيين.</p>		

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٧/٢٩
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب: متوسط
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

الأسبوع: الثاني
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي بذل الجهد للمسافة والزمن - ضرب الكرة بالأس
 الأهداف الفرعية: دقة تمرير وإتقان تبال المراو

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة قدرة سرعة		٣×١٠ مج	١٥ دق	الإحصاء	١٥ ق	الإحصاء الرئيسي والإعداد البدني	

- (وقوف) الجري حول الملعب.
 - (وقوف) الجري مع رفع السركتتين
 عاليًا.
 - (وقوف) الجري الجانبي والجري
 بالظهر.
 - الجري بالكرة مع تغير الإجهاد مع
 إشارة المدرب.
 - تدريبات مرونة للمفاصل.
 - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس
 بالكرة.
 - سباق تتابع جري باستخدام الحواجز:
 يقسم اللاعبون الي ٤ مجموعات كل
 مجموعة ٤ لاعبين وتقف المجموعات
 عند خط بداية وبين كل مجموعة وأخرى
 مسافة ٥ م، توضع أمام كل قاطرة حواجز
 ألعاب قوي بحيث يكون بين الحواجز الأول
 وخط البداية ٥ م وبين كل حاجز وأخرى
 مع إطلرة المدرب يجري اللاعب في كل
 قاطرة ويثب فوق الحاجز الأول ويمر تحت
 الحاجز الثاني ويثب فوق الثالث ويمر تحت
 الرابع ويثب فوق الخامس ثم يعود مبتدأ
 بالمرور من تحت الحاجز الخامس ثم من

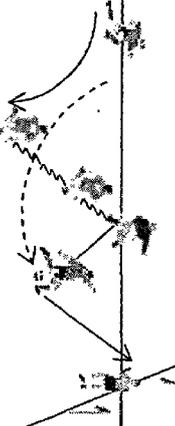
	<p>تحمل عام وتحرك خططي</p>	<p>٢×٣ مج</p>	<p>اق بين المجموعات</p>		<p>فوق الحاجز الرابع وهكذا ثم يجري حتى خط البداية ليتمسك اللاعب رقم ٢ ويجري ليقف خلف القاطرة - يجري اللاعب رقم ٢ ويؤدي نفس التمرين وهكذا - تقوّم المجموعة التي ينتهي جميع لاعبيها من أداء السباق قبل المجموعات الأخرى.</p> <p>- الجري بساكرة ثم التمرير القاطري والمحاررة:</p> <p>يجري (أب) بجانب بعضهما والمسافة بينهما حوالي ٣ م يمرر (أ) الكرة قاطرية إلى (ب) ويجري ليأخذ مكانه ثم يجري أماما - (ب) يسيطر على الكرة أثناء الجري ويجري بها قاطريا ثم يمرر إلى (أ) ويجري ليأخذ مكانه (أ) يسيطر على الكرة ويجري بها قاطريا وهكذا.</p>	
	<p>دقة ضرب الكرة بالرأس والقدرة على بذل الجهد</p>	<p>٣×١٠ مج</p>	<p>٣ : ١</p>	 	<p>- ركل الكرة عالية ثم ضربها بالرأس:</p> <p>مجموعة كور توضع عند راية المركز - يقوم (ج) بركل الكرة عالية لتسقط داخل منطقة الجراء في المنطقة البعيدة ، يجري (أ) ليمرر الكرة برأسه إلى (ب) الذي يتقدم للامام جريا ليضرب الكرة برأسه مباشرة نحو المرمر.</p> <p>- التمرير ثم التصويب:</p> <p>قاطرتين (أب) قاطرة (ب) تقف داخل منطقة الجراء ، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أماما - (ب) يلعب الكرة مباشرة إلى (أ) الذي يصوب على المرمر مباشرة - يجري (أ) للتوقف خلف القاطرة (ب) ، ويجري (ب) للتوقف خلف قاطرة (أ)</p>	<p>الإعداد المهلبي والخططي</p>

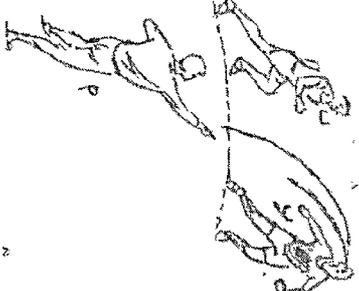
التاريخ: الاثنين ٢٠٠٦/٧/٣١
المكان : نادي نبروه الرياضي

حمل التدريب : عالي
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع : الثاني
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ق
الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على تقدير الوضع
الأهداف الفرعية: تحسين السرعة وتعليم تبادل المرآكز

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة		٣×٢ مجـ	٥ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطيب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحماس بالكرة. 	١٥ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - تتابع عدد في قاطرات: <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعات مكونة من ٦ لاعبين في قاطرة تقف كل منها عند خط البداية ، وعلى بعد ٣ م منه يقف لاعب أمام القاطرة فاتحاً قدميه ثم على بعد ٢ م يأخذ لاعب ثاني وضع الجسو الأثقي ثم على بعد ٢ م يقف لاعب ثالث</p>	٧٥ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

					<p>- تبادل مراكز ثم التصويب: يمرر (أ) الكرة إلى (ب) جهة اليمين . ويجري (ب) بالكرة جهة اليسار إلى</p>	الإعداد المهاري والخطي
قوة	٢×٣ مج	٢×١٥ مج	اق		<p>مساحة الملعب: دائرية نصف قطرهما مابين ٥ - ١٢ ياردة بحيث يتناسب نصف القطر مع عدد اللاعبين. شرح اللعبة: يقسم المدرب الفريق إلى مجموعتين تقفان داخل الدائرة ويحدد المدرب لكل من المجموعتين رمزا أو إسما - عند قيام المدرب بالمتابعة على إسم مجموعة يقوم كل لاعب فيها بمحاولة إخراج منافس خارج الدائرة - سواء سحبه أو رقهه أو حمله أو دفعه - يحاول لاعبو الفريق الآخر محاولة الفريق الأول - ياخذ نقطة اللاعب الذي يستطيع أن يخرج زميله خارج الدائرة - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر مجموع من النقاط في آخر زمن اللعبة - يعطى نصف دقيقة لكل مرة أداء.</p>	

الرمبل استقبال وتسريع الكرة إليه حقة أداء / وتقدير وضع الأصبع للكرة		٢X٥ مجـ	٣٠ ث			<p>(ب) يجري (ج) من الخلف إلى (ج) (١) - يمرر (ب) الكرة إلى (ج) (١) الذي يصوب على المرمى مباشرة براعي المدرب دقة التمرير ودقة التصويب.</p> <p>- ضرب الكرة بالرأس : لاصيان (أ، ب) - يرمي (أ) الكرة إلى (ب) عالية على رأسه يقوم (ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) مرة أخرى ويجري نحو اليمين - يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية إلى (ب) في جهة اليسار ويستمر التدريب يرمي (أ) الكرة إلى (ب) مرة جهة اليمين ، ومرة جهة اليسار وهكذا يتناول اللاعبون الأداء بط ١ق.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) . ميل الجذع أمام أسفل) مرجحة الذراعين.</p>	ق	الختام
---	--	------------	------	--	--	--	---	--------

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/٢

المكان: نادي نبروه

حمل التدريب: عالي

طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

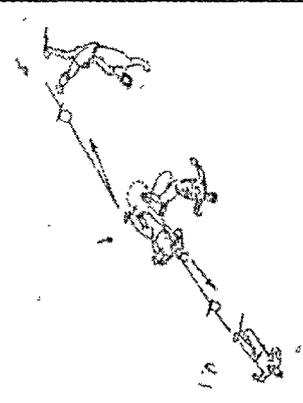
إخراج التدريب

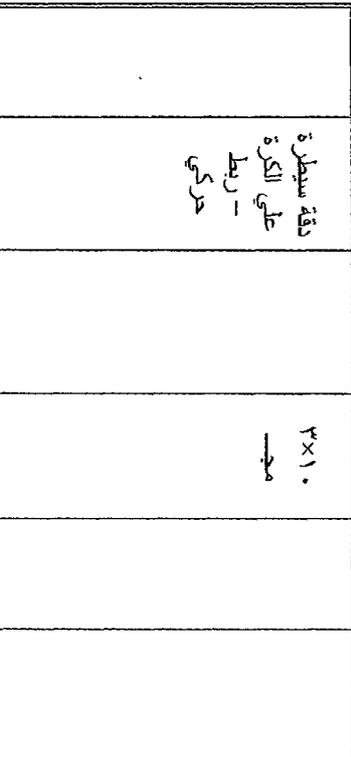
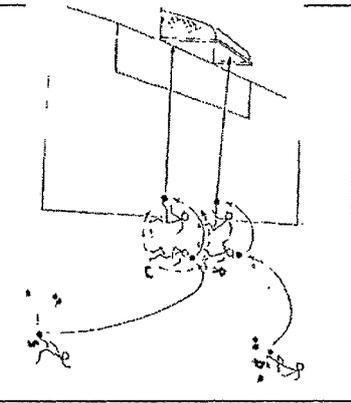
الأهداف الفرعية: دقة التصويب وإتقان المحاور و الخداع

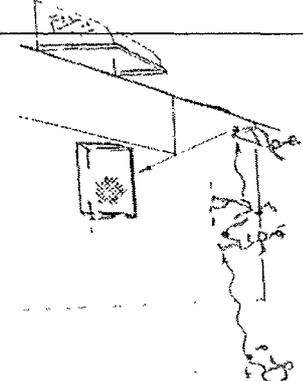
الأسبوع: الثاني

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ اق

الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي - ضرب الكرة بالرأس

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحمل أداء/سرعة أداء		٣×١٠ مجـ	٢ : ١			١٥ اق	الإصاء
								الجزء الرئيسي والإعداد البدني

قوة	دقة سيطرة على الكرة - ربط حركي	٢×١٠ مج	٤×١٠ مج	اق			<p>- تمرينات بالكرة الطيبة:</p> <p>(أ) جلوس طولا . مسك الكرة (تبتال رفع الرجلين ودوران الكرة حول الرجل.</p> <p>(ب) جلوس طولا . مسك الكرة دوران الكرة حول الجسم مسن الجانب وأسام القدمين ثم الجانب الاخر وخلف الجسم.</p>	<p>- ركل الكرة عاليا /امتصاص الكرة / تصويب:</p> <p>(ج،هـ) لاجبان مع كل منهما ٦ كور ، (أب) لاصيا هجوم - يركل (ج) الكرة عالية إلى (أ) الذي يمتص الكرة برأسه لتسقط بجانبه - يستدير (أ) نحو الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرمى ويؤدي (ع) نفس التمرين ، يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات ويؤدي التمرين على مرعي.</p> <p>- التمرين الأرضي والعالي/التصويب:-</p> <p>(أ) مجموعة لاعبين في قاطرة ، (ب) لاص خط وسط مفتاح لعب ممتاز مهاريا يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذي يمررها إلى (ب) مرة ثانية ويلف ويعود في اتجاه المرمى - يركل (ب) الكرة عالية فوق رأس القاطرة (أ) لتسقط أسام (أ) على الأرض يقوم (أ) بتصويب الكرة المرتدة من الأرض على المرمى ويعود ليقف في الإداء وإصلاحه.</p>	الإعداد المهاري والخططي
-----	-----------------------------------	------------	------------	----	--	---	--	---	-------------------------

	<p>قدرة اللاعب على الربط الحركي بين المحاورة/ الخداع التصويبي</p>		<p>٣×١٠</p>		<p>- المحاورة/الخداع / التصويبي : يوضع مرسي صفيق بعرض ٨ م داخل منطقة الجراء . يجري (أ) من خارج منطقة الجراء لداخلها حيث يقابله المرافق (م) براوخ (أ) المدافع (م) ثم يجري بالكرة ويصوب نحو المرسي. آخر القاطرة وهكذا يلاحظ المررب دقة - (وقوف) المشي الخفيف حول الملعب. - (وقوف . إنشاء الجذع أماما أسفل) مرجحة الذراعين.</p>		<p>الختام</p>
--	---	--	-------------	--	---	--	---------------

التاريخ : السبت ٢٠٠٦/٨/٥

المكان : نادي نبروه

حمل التدريب : عالي

طريقة التدريب المستخدمة: قفري مرفق الشدة

الأسبوع : الثالث

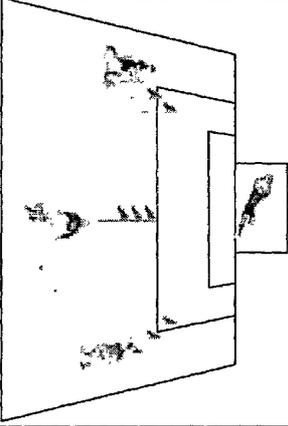
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ق

الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على الاستجابة السريعة

الأهداف الفرعية: إتقان التصويب على المرمى

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التنار	الراحة				
	تهيئة الجسم بدنيا وقبول جيا وزهيا تحمل عام					٥٥ق	الإحصاء	
	التعود على الكرة							
	سرعة استجابة		٢٣٢ مج	١ق		٧٥ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

	تعمل عام				<p>(٤) يجري اللاعبون الذين يحملون هذا الرقم من كل مجموعة حول الدائرة تفوز بنقطة المجموعة التي يصل لاعبا قبل الاخرين إلى مكانه الأصلي.</p> <p>- الجري بالكرة مع ركلها عاليا / ضربها بلرأس:</p> <p>يقف (أ) على خط المرمى وعلى بعد ٢ م يقف (ب) أمامه - (أ) يركل الكرة عاليا على رأس (ب) ويجري إلى (ب) ويجري يضرب الكرة برأسه إلى (ب) ويجري خلفا ، (أ) يركل الكرة إلى (ب) الذي يضربها برأسه إلى (أ) الخ.</p> <p>- الجري بالكرة ثم تغير الاتجاه: يقسم اللاعبون إلى مجموعات ويقف كل مجموعة في قاطرة وأمامها مدرب أو مساعده على بعد ٢٠ م من أول القاطرة ، يجري اللاعب الأول بالكرة نحو المدرب الذي يشير له فجأة على الاتجاه الذي يغير فيه اتجاهه - يجري اللاعب الثاني بالكرة بمجرد ابتعاد اللاعب الأول عن القاطرة بمسافة ٥ م ويغير اتجاهه والمسافة بين كل لاعب والآخر ٥ م.</p> <p>بعد تغير اتجاه اللاعب يجري بالكرة نحو آخر القاطرة وبمجرد أن يأتي عليه الدور يجري نحو المدرب ويستمر الجري والتدريب ويلاحظ سرعة استجابة اللاعب لتغير اتجاهه مع إشارة المدرب مع التقدم في التمرين يجري اللاعب ضد إشارة المدرب.</p> <p>- تمرين الوثب أثناء الجري: يقف اللاعبون عند خط المرمى ويجرون حتى خط المرمى الآخر وخلال الجري</p>
سرعة استجابة ورشاقة	٢×٥ مج	٣ : ١			
قدرة	٢ × ١ مج				

<p>دقة ضرب الكرة بالرأس</p>	<p>٣×١٠ مجـ</p>	<p>٣٠ ث</p>		<p>وتتبع ضرب الكرة بالرأس:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات تقسم كل مجموعة إلى قاطرتين (أب) تقفان أمام بعضهما بينهما مسافة ٥ م - يجري اللاعب الأول في القاطرة (أ) ويثب عاليًا</p>	<p>الإعداد المهاري</p>
<p>رشاقة/تحمل سرعة</p>	<p>٣×١٠ مجـ</p>	<p>٣٠ ث</p>		<p>و عند سماع الصفارة يثب اللاعب عاليًا مع رفع الركبتين للمس الصدر ، أو الوثب الطويل أو الدوران حول الجسم دورة كاملة أو الوثب لضرب كرة وهمية بالرأس.</p> <p>- سباق العري المتعرج بالكرة ثم التصويب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٦ مجموعات مع كل لاعب كرة - يقف كل ٣ منهم على شكل قاطرات أمام المرسي وخرج منطقة الجزاء توضع أمام كل قاطرة ٤ قوائم بيد كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهي القائم الأخير قبل خط الجزاء بمسافة ٢ م . كذلك يبدأ القائم الأول عند خط البداية الذي يقف عليه القاطرات بمسافة ٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب من كل قاطرة بالكرة ثم يجري زحزاج بين القوائم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير على المرسي بحيث لا يتعدى خط منطقة الجزاء ثم يجري خلفًا بمجرد تصويب الكرة ليلمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف في آخر القاطرة - يفوز الفريق الذي ينتهي أفراده من الأداء قبل الفريق الآخر .</p>	

	<p>دقة التمرير/ إفان التصويب</p>		<p>٢×١٠ مج</p>	<p>اق</p>			<p>لضرب الكرة التي رماها عاليًا برأسه ليمررها إلى (ب) ويجري ليقف خلف القاطرة - يضرب (ب) الكرة إلى (أ) - يجري اللاعب التالي من القاطرة (أ) مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) - يجري (ب) ليقف خلف قاطرته ويستمر التمرير حتى ينتهي جميع اللاعبين من ضرب الكرة بالرأس.</p> <p>- التمرير بياطن القدم/ التصويب</p> <p>(أ) ، (ب) ، (ج) ثلاث مهاجمين (د) مدافع تمريرة حائطية بين (أ) ، (ب) ، (د) يحاول قطع التمريرة - يمرر (أ) الكرة إلى (ج) القادم جريًا من الخلف - يجري (ج) بالكرة إلى (د) ثم يصوب الكرة على المرمى ، يلاحظ دقة التمرير والتصويب .</p> <p>- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تقف في قاطرات وعلى بعد ٥ م من كل قاطرة يقف لاعبان ومع كل منهما كرة ، يجري اللاعب الأول في القاطرة ويثب عاليًا لضرب الكرة برأسه التي رماها عاليًا إليه زميله (أ) ليمررها إليه ثانية - يجري اللاعب الثاني من القاطرة مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) يمكن أن يؤدي التمرير بأن يجري اللاعب الأول ويضرب الكرة الممررة إليه من (أ) ثم الممررة إليه من (ب) وهكذا يستمر التمرير.</p>	
	<p>قدره/دقة أداء</p>		<p>٢×٥ مج</p>	<p>٣ : ١</p>		<p>لضرب الكرة التي رماها عاليًا برأسه ليمررها إلى (ب) ويجري ليقف خلف القاطرة - يضرب (ب) الكرة إلى (أ) - يجري اللاعب التالي من القاطرة (أ) مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) - يجري (ب) ليقف خلف قاطرته ويستمر التمرير حتى ينتهي جميع اللاعبين من ضرب الكرة بالرأس.</p> <p>- التمرير بياطن القدم/ التصويب</p> <p>(أ) ، (ب) ، (ج) ثلاث مهاجمين (د) مدافع تمريرة حائطية بين (أ) ، (ب) ، (د) يحاول قطع التمريرة - يمرر (أ) الكرة إلى (ج) القادم جريًا من الخلف - يجري (ج) بالكرة إلى (د) ثم يصوب الكرة على المرمى ، يلاحظ دقة التمرير والتصويب .</p> <p>- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تقف في قاطرات وعلى بعد ٥ م من كل قاطرة يقف لاعبان ومع كل منهما كرة ، يجري اللاعب الأول في القاطرة ويثب عاليًا لضرب الكرة برأسه التي رماها عاليًا إليه زميله (أ) ليمررها إليه ثانية - يجري اللاعب الثاني من القاطرة مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) يمكن أن يؤدي التمرير بأن يجري اللاعب الأول ويضرب الكرة الممررة إليه من (أ) ثم الممررة إليه من (ب) وهكذا يستمر التمرير.</p>		

التاريخ: الاثنين ٢٠٠٦/٨/٧
المكان: نادي نفوسه الرياضي

حمل التدريب: عالي

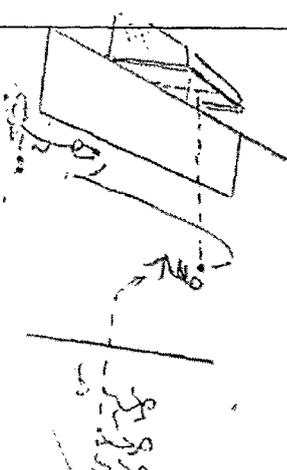
طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرقق الشدة

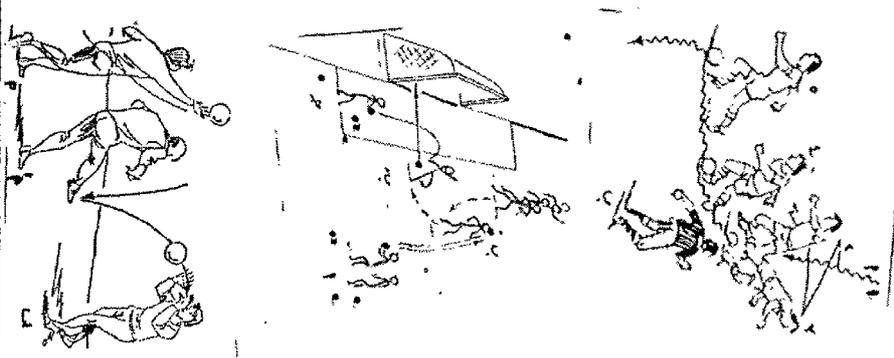
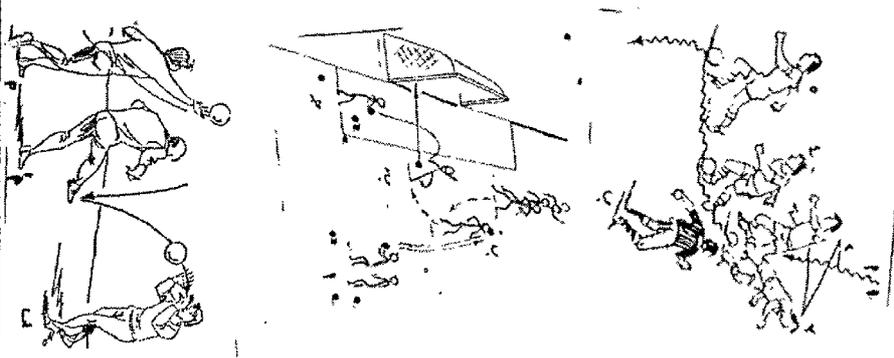
الأهداف الفرعية: ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس

الأسبوع: الثالث

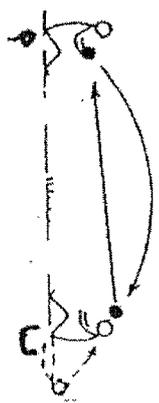
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ اق

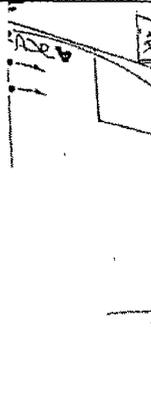
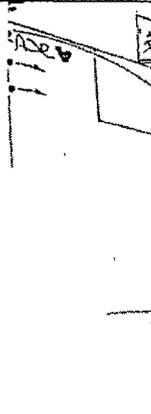
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحمل قوة		٣×١٠ مجـ	١ق		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالطور. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب. - تدرجات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرجات الإحماس بالكرة. 	١٥ اق	الإحماس
	قوة مميزة بالسرعة وسرعة إنطلاق وتقدير وضع الكرة		٣×١٠ مجـ	٢:١		<ul style="list-style-type: none"> - تدرجات بالكرة الطيبة: أ- (وقوف) فتحا ظهر تظهر الذراعان عاليا مسك الكرة) ثنى الجذع أماما أسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين ثم رفع الجذع وتسلمها عاليا من فوق الرأس). ب- (وقوف) فتحا . الذراعان عاليا. مسك الكرة (ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض خلفا بالكرة الطيبة بين الرجلين. - يقف المدرب داخل منطقة الجراء وقريبا من منطقة المرمى ومعه مجموعة من الكور يضرب المرمى بيده الكرة في الأرض بقوة لترك عاليا . يجري اللاعب من خارج منطقة الجراء لساظها ويقب عاليا تضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمى. 	٨٥ اق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

<p>التصويب على الدفاع</p>	<p>دقة وسرعة أداء تقدير وضع وثلك من خلال تنفيذ واجب حركي في وقت ضيق دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مجـ</p>	<p>اق</p>		<p>- الدفاع بالجسم والرجلين: (١) لاعب مهاجم ، (ب) لاعب مدافع . (١) يجري (١) بالكرة في اتجاه (ب) . (٢) يوجه (أ) بجذعه ورجله اتجاه جسمه ورجله الأخرى كأنه قد غير اتجاهه نحو الجهة اليسرى وعندما يستجيب المدافع (ب) لحركة (أ) الثانية - يتحرك (أ) التي الجهة اليمنى (٤) ويجري بالكرة (٥) تكون قرة المهاجم في خداع المدافع والتوجيه عليه رغم معرفة المدافع المسبقة للتمرين. - ضرب الكرة بالرأس ثم التصويب: قاطرة (ب) تنفذ داخل منطقة الجزاء موازية لخط المرسي ، يقف (أ) على يمينه له الكرة عالية - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) ويجري لركل الكرة عالية التي يرميها إليه (ج) مياشحة للتصويب على المرسي - يجري (ب) لإرجاع الكرة التي (أ) أو (ج) ويعود لأخر القاطرة ويستمر التمرين . - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي: يقسم اللاعبين إلى أزواج (أ ، ب) ويقفان والمسافة بينهما ٥ م . (أ) معه كرة يرميها عالية وللأمام قليلا ويأخذ خطوة لركل الكرة بوجه القدم الأمامي التي (ب) عالية في مستوى أعلى صدره ، يمسك (ب) الكرة ويعادي نفس الأداء إلى (أ) الذي يعود إلى مكانه الأول.</p>	<p>ق ه</p>	<p>الأعداد المتساوي والخططي</p>
<p>التصويب على الدفاع</p>	<p>دقة وسرعة أداء تقدير وضع وثلك من خلال تنفيذ واجب حركي في وقت ضيق دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مجـ</p>	<p>اق</p>		<p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف ثني الجذع أمام أسفل) مرجحة الذراعين</p>	<p>ق ه</p>	<p>الختام</p>

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/٩
 المكان: نادي تنزه الرياضي
 حمل التدريب: متوسط
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

الأسبوع: الثالث
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٥
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة
 الأهداف الفرعية: إتقان ركال الكرة بوجه القدم الأمامي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التنار	الراحة				
	رشاقة سرعة بدء		٣×١٠ مجـ	١ق		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشسارة المدرب. - تدريبات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ق	الإحماء
	تحمل قوة		٣×١ مجـ	١ق		<ul style="list-style-type: none"> - البدء السريع من أوضاع أرضية (من الرقود - الإبطاح - الجلوس - الإقعاء) مع صقارة المدرب يقوم اللاعب بسرعة للبدء السريع ثم يعود للتوضع الأول مع صقارة المدرب ، ويكرر الأداء مع طلب المدرب أخذ التوضع الابتدائي قبل الإطلاق . - تدريبات تقوية عضلات البطن: يجلس (١) ممسكًا بالكرة في يده - يستلقي (ب) أمامه على ظهره يرمى (١) الكرة نحو (ب) الذي يقوم بجذعه لضرب الكرة برأسه ليمرر لها لسي (١) ويستلقي ثانية على ظهره - يكرر التمرين بمجرد مسك (١) الكرة يتبادل اللاعبان الأداء بعد كل ١٠ مرات رمى الكرة وضربها بالرأس - يبدأ التمرين 	٧٥ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

				<p>ومع كل منهم ١٠ كرات يقف اللاعبون على بعد ٧ م من المرمى في قاطرة - يرمي المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الأول في القاطرة ، يقوم كل لاعب بالتصويب في دوره على المرمى بوجه القدم الأمامي ويجري للتوقف خلف القاطرة - يؤدي التمرين على المرميين.</p>	ق	الختم
		<p>تصميم نقطة أداء المهاجم في التصويب على المرمى بالرأس مع سرعة الأداة وقوته وتأمين وتحمل السرعة للاعب</p>		<p>٢×٢٣ مج</p> <p>٢×٥٥ مج</p> <p>٣٠ ث</p>	ق	
		<p>سرعة السيطرة على الكرة</p>		<p>- السيطرة على الكرة أثناء الجري ثم التصويب: ٣ قاطرات (أ،ب،ج) مع كل لاعب من (أ،ج) كرة تقف القاطرات عند خط منتصف الملعب - يمسرر اللاعب الأول من (أ) الكرة أمامه نصف عالية أو أرضية إلى اللاعب الأول من (ب) الذي يجري ويسيطر على الكرة أثناء جريه ويجري بها حتى خط منطقة الجزاء ثم يصوب على المرمى يجري (أ) إلى آخر القاطرة (ب) الذي يجري ليقف في آخره قاطرة (أ) يقوم اللاعب الأول من (ج) بنفس الأداء مع اللاعب الثاني من قاطرة (ب) يلاحظ تتابع التمرين.</p>	ق	
				<p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمام أسفل) مرجحة الذراعين.</p>	ق	

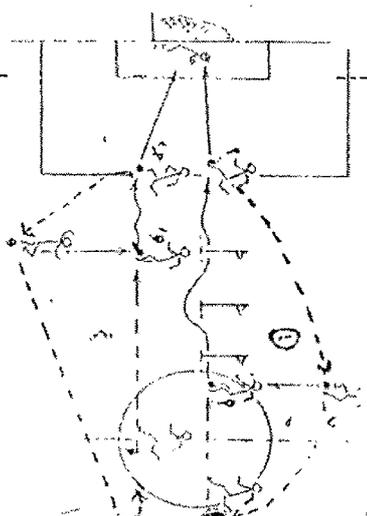
التاريخ : السبت ٢٠٠٦/٨/١٢
 المكان : نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب : عالي
 طريقة التدريب المستخدمة : تفردي مرتفع الشدة

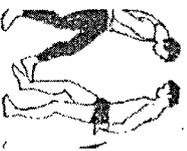
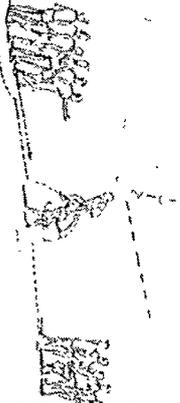
الأسبوع : الرابع
 زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ ق
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على بذل الجهد المناسب والإحساس بالمسافة
 الأهداف الفرعية : إتقان التصويب على المرمى

الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة	الأداء				
	سرعة/قوة رشاقة		٤×٨ مجـ	٢:١			<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	٥١ق	الإحماء
							<ul style="list-style-type: none"> - مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز: <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ٦ لاعبين - يرسم خط بداية تقف أمامه المجموعتين في قاطرة المسافة بين كل قاطرة ٥ م ، توضع ٥ حواجز خلف بعضهما البعض أمام كل قاطرة بحيث يكون بين الحواجز والآخر مسافة ٢ م - تكون المسافة بين الحواجز الأول وخط البداية ١٥ م ، مع إشارة البداية يجري اللاعب الأول في كل قاطرة</p>	٦٠ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

التاريخ : الاثنين ١٤/٨/٢٠٠٦
 المكان : نادي نبروه
 حمل التدريب : عالي
 طريقة التدريب المستخدمة : فري مرتفع الشدة

الأسبوع : الرابع
 زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ ق
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على الاستجابة السريعة
 الأهداف الفرعية : دقة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة	الأداء				
	رشاقة / ثقة / محاولة / تحمل / سرعة دقة أداء	٢ق	٤/١٠ مح	٣:١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفح الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الإجهاد مع إشارات المدرب. - تدريبات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	٥١ق	الإحماء	
						<ul style="list-style-type: none"> - الجري المتفرج / تصويب: يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات، (أ، ب، ج، د) قاطرتين تتكون كل منهما من ٣ لاعبين - يؤدي اللاعب الثاني في القاطرة التمرين بمجرد انتهاء اللاعب الأول من تمرير الكرة: تمرير رقم (١) بجري (أ) ليستقبل التمرير العرضية من اللاعب (ب) ثم يقوم بالجري بين الأعلام زجراج ثم يصوب نحو المرعى بجري (أ) بأقصى 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

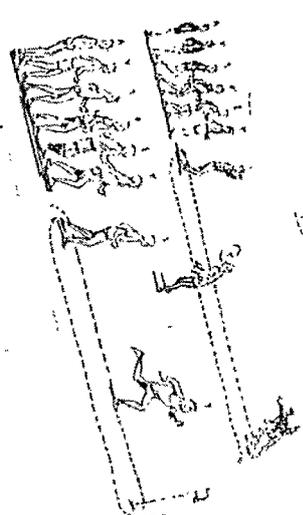
	<p>سرعة استجابة سرعة القدرة</p>		<p>٤ مجـ</p>	<p>١ ق ١ق بين المجموعات</p>	<p>١ ق</p>	 	<p>سرعة لإحضار الكرة ثم ليأخذ مكان (ب) - يجري (ب) ليأخذ مكانه آخر القاطرة (١).</p> <p>تمرين رقم (٢) يجري (م) بأقصى سرعة للأمام لتلقى تمريرة (و) يجري بأقصى سرعة لأخذ مكانه خلف قاطرة (م). - (وقوف فحفا . تشبيك الزراعين خلفا . كثف لكثف) محارلة لمس قدم الزميل. - مسابقة تتابع قفز فوق الزميل: مساحة الملعب: مساحة ملعب تناسب التتابع</p> <p>شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين ويقسم الفريق الواحد إلى قاطرتين متساويتين تقسم متساويتين والمسافة بينهما ١٥ م - ويقف لاعب من كل فريق في منتصف المسافة بين القاطرتين وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من القطار المحدد له البدء بالجري بأقصى سرعة ثم القفز من فوق ظهر اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة والجري حتى يصل إلى القاطرة المقابلة ليلمس اللاعب الأوسط ويقفز من فوق في اتجاه اللاعب الأول فيها ليجري يلمس اللاعب الأوسط ويقفز من فوق يلمس اللاعب الأول من القطار المقابل ويغوز الفريق الذي ينهي السباق أولاً .</p>	
--	---	--	--------------	-------------------------------------	------------	---	---	--

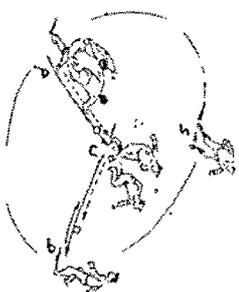
	دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	0 كور 4x مجـ	1-2 ق			<p>- التصويب على المرمى من جانبه:</p> <p>يقف حارس المرمى داخل المرمى ، يقسم اللاعبون إلى 4 مجموعات كل مجموعتين عند مرمى - تقف مجموعة ثوري كل خط جانبي من منطقة الجناح وعلى بعد 1 م من خط المرمى ، يكون مع كل لاعب كرة . يضع اللاعب الكرة على خط المرمى ، يكون مع كل لاعب كرة . يضع اللاعب الكرة على خط منطقة الجناح الجانبي ويحاول التصويب بكرة لوائية على المرمى مع التقدم بالتمرير يجري اللاعبون بالكرة موزعين لخط المرمى خارج منطقة الجناح وعندما يصل اللاعب إلى خط منطقة الجناح الجانبي بصوب الكرة على المرمى.</p> <p>(ب ، ج) جناحان مع كل منهما 1 كور، (أ) الظهير الحر يقف على خط منطقة المرمى ، يجري (ب) بالكرة حتى قرب خط المرمى ثم يركل الكرة عالية إلى (أ) الذي يضربها برأسه نحو موقف (ب) ثم يستدير للعب الكرة القادمة إليه من (ج) برأسه نحو (ج) وهكذا هذا التمرير ضاعط لتحسين أداء ضربات الرأس للاعب الظهير الحر بهدف تثبيت الكرة ، يحسن هذا التمرير من تحمل السرعة لدى الجانحين وتحمل الأداء لدى الظهير الحر.</p> <p>(وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) . إنشاء الجناح أماما أسفل) مرجحة اللاعبين .</p>	ق	الإعداد المهلاري والخططي
								الخاتم

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/١٦
المكان: نادي تيروه الرياضي
حمل التدريب: متوسط

طريقة التدريب المستخدمة: قفري منخفض الشدة

الأسبوع: الرابع
زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس
الأهداف الفرعية: تحسين سرعة - إيقان التمرير مع تبادل المراكز

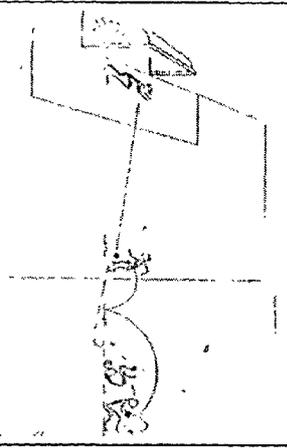
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الإداء				
	تحسين سرعة	٣ق	٣/٥ مج	٢:١				
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالطهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - مسابقة تتابع سرعة: يقسم اللاعبون من ٣ مجموعات الملعب: تقف المجموعات على خط - توضع قوائم على بعد ١٥ - ٢٠ م من خط البداية. <p>الأدوات: قوائم بعد المجموعات.</p> <p>شرح اللعبة: تقف المجموعات في قطرات ويرقم اللاعبون في كل مجموعة من ١ - ٥ يتبادى المدرب على رقم معين واليكن (٢) مثلا يجري اللاعب الذي رقمه (١) في كل مجموعة بأقصى سرعة</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

						حتى القائم الذي أمامه ثم يدور حول له والعودة بسرعة مكانه ، وهكذا يحصل الفريق على نقطة في حالة وصول لاعبه أسرع من لاعبي الفريق الآخر ويفوز الفريق الذي يحصل لاعبه على أكبر عدد من النقاط مع نهاية زمن التمرين.		
		دقة تمرير وتقدير وضع الزميل المستعد لاستقبال الكرة وتميز الكرة إليه		١،٣٠ : ٢ ق	٢ ق			الإعداد المهاري والخطي
		دقة تصويب وتقدير اللاعب لوضع الكرة بعد ارتدادها من الأرض	٣ × ١٢ مج	٢ ق			<p>- التمرير مع تبادل المراکز:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعات - هذا التمرين يعلم اللاعبين التعود على الجري بعد لعب الكرة لأخذ مكان اللاعب الذي مررت إليه الكرة ، يقف اللاعب (ب) في مركز الدائرة - الكرة مع (أ) على الدائرة يمرر (أ) الكرة بيده إلى (ب) ويجري مكان (ب) - (ب) يمرر الكرة إلى (ج) ويجري ليأخذ مكان (ج) - (ج) يمرر الكرة إلى (أ) ويجري نحو (أ) - (أ) يمرر الكرة إلى (د) ويجري خلف الكرة ليأخذ مكان (د) - (د) يمرر إلى (ج) في مركز الدائرة ويجري وهكذا يستمر التمرين.</p> <p>- التصويب بالرأس على المرمى:</p> <p>يقف (أ ، ب ، ج) في قاطرة خلف منطقة الجزاء ويقف المدرب داخل منطقة الجزاء ومعه ١٢ كرة ، يضرب المدرب الكرة بقوة في الأرض لترتد عالية ، يجري (أ) إلى الكرة ويصوبها برأسه نحو المرمى ويجري خلفها ليأخذ خلف القاطرة - يكرر التمرين مع (ب)ج) وهكذا يؤدي التمرين على المرمى.</p>	

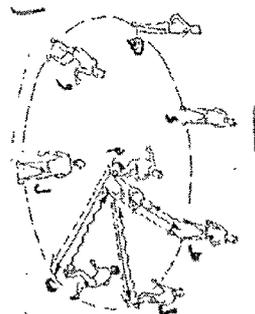
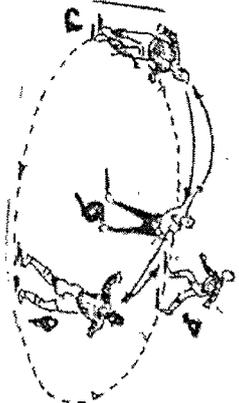
التاريخ : الاثنين ٢١/٨/٢٠٠٦
 المكان : نادي تنوره الرياضي
 حمل التدريب : عالي
 طريقة التدريب المستخدمة : مرتفع الشدة

الاسبوع : الخامس
 زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ ق
 الهدف الرئيسي :- وتنمية القدرة علي الحفاظ علي التوازن
 الاهداف الفرعية : دقة التصويب

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء				
	مرونة							
	مرونة / رشاقة / دقة / تصويب وتوازن مرونة	٤ × ٨ مجـ	٣ : ١				١٥ ق	الإحصاء الجزء الوحيد التدريبية
							٥٠ ق	الجزء الرئيسي البدني

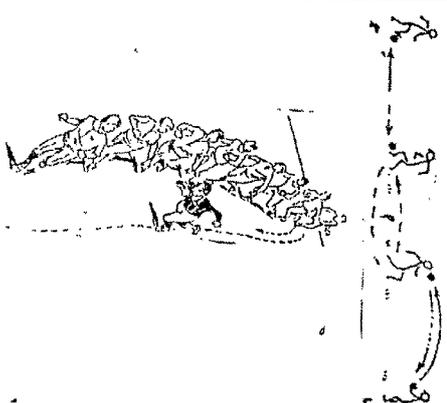


- (وقوف) الجري حول المطب.
 - (وقوف) الجري مع رفع السركيتين عاليًا.
 - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.
 - الجري بالكرة مع تغير الإجهاد مع إشارة المدرب.
 - تمرينات مرونة للمفاصل.
 - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.
 - (وقوف) قفصا - الظهور مواجهه لظهور الزميل (تبادل تمرير الكرة بين الرجلين وأعلى الرأس.
 - المخرجة خلفا ثم التصويب :
 يجلس اللاعبون ويظهرهم نحو المرسي ، يرمي اللاعب الكرة عالية من فوق رأسه للخلف ثم يتحرك خلفا ويقوم وتصيد نحو المرمي ويصوب الكرة علي المرمي ويجري اللاعب بسرعة لإحضار الكرة ويبدأ التمرين .
 - تمرير الكرة بين زميلتين باليدين من مستوي الصدر من الجري للأمام الاستلام مع نف الجناح للداخل.

<p>دقة التمرير وتعليم الجري بعد التمرير</p> <p>دقة أداء/ وتحمل خاص</p>				<p>ق ١</p> <p>ق ٢</p>	 	<p>- يتبادل التمرير حول الدائرة:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعتين من ١ لاعبين تقف كل مجموعة حول دائرة نصف قطرها ١٠ م ، يقف (أ) أحد لاعبي المجموعة في مركز الدائرة يمسرر (١) الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكانه - يجري (ب) بالكرة إلى مركز الدائرة ويمرر الكرة إلى أحد اللاعبين علي الدائرة (ج) ويجري ليأخذ مكانه - يجري (ج) بالكرة إلى مركز الدائرة ويمرر الكرة إلى (د) ويأخذ مكانه وهكذا.</p> <p>- تمرير لضرب الكرة بالرأس:</p> <p>يقف اللاعب (د) في وسط اللاعبين (أ، ب، ج) يمسك (د) الكرة ويجري اللاعبون (أ، ب، ج) حوله . يرمي (د) وهكذا ، يضرب اللاعبون الكرة بالرأس أثناء الجري المسافة بين (د) واللاعبين من ٣ - ٥ م.</p>	<p>ق ٥</p>	<p>الإعداد المهاري والخطي</p> <p>الختام</p>
--	--	--	--	-----------------------	---	---	------------	---

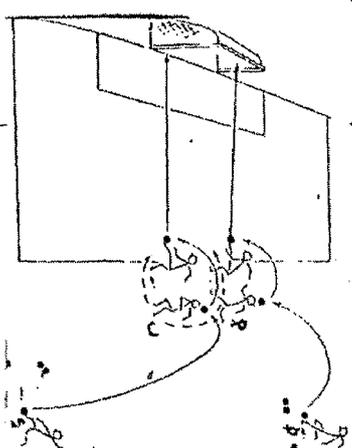
التاريخ: الأربعاء ٢٣/٨/٢٠٠٦
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب: متوسط
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

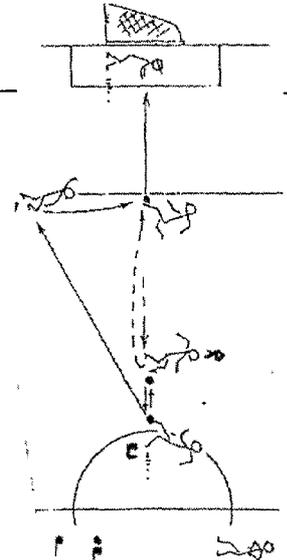
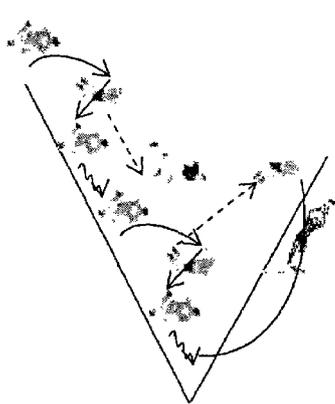
الأسبوع: الخامس
 زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة
 الأهداف الفرعية: إتقان التمرير - إتقان ضرب الكرة بالرأس

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء				
	تحمل أداء/ سرعة استجابة	٢ x ١٠ مج	١ ق					
	بدء سريع وعتو / وسرعة استجابة	٢ ت		٥ ق		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري الجائبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة الممرير. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحصاء
						<ul style="list-style-type: none"> - تمرين بأكثر من كرة: ٣ لاعبين (أ، ب، ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية (أ) الذي يمررها ثانية إليه ويستدير لضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين. 	٥٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

التاريخ: السبت ٢٦/٨/٢٠٠٦
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب: عالي
 طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: السادس
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي بين المهارات - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية: إتقان التصويب على المرمى - وإتقان التمرير

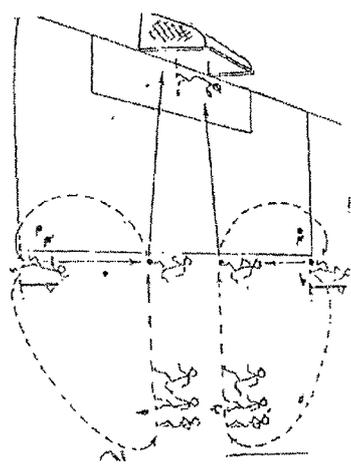
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء				
	دقة سيطرة على الكرة / وربط حركي بين التمرير والاتصاح والتصويب	٤ × ٨ مج	٣ : ١			<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة. 	٥٥ ق	الجزء الرئيسي والأعداد البدني
					<ul style="list-style-type: none"> - ركل الكرة عالية/أمتصاص الكرة/تصويب: (أ) لاعبين مع كل منهما ٦ كور ، (ب) لاعبا هجوم - يركل (ج) الكرة عالية إلى (د) الذي يمتص الكرة برأسه لتسقط بجانبه - يستدير (أ) نحو الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرمى، يؤدي (د) نفس 			

	<p>انتقل التصويب / وقت التمرير</p>	<p>٣ × ١٠ مج</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>التمرير يقسم اللاعبين إلى ٤ مجموعات ويؤادي التمرير على ٤ مرعى. - التمرير بين ٣ لاعبين: يقف (ب) على دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م - يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية ، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجزاء ، يستدير (أ) بعد تمريرة الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرعى - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة على المرعى. - ركل الكرة عالية / تمرير ببالأس والقدم / تصويب:- من على خط منتصف الملعب يركل (أ) لاعب خط الوسط الكرة عالية على رأس الحربة (ب) ويجري أماما - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى (ج) رأس الحربة الثاني ن ويجري أماما - يمرر (ج) الكرة مباشرة إلى (أ) الذي يجري بالكرة إلى (أ) على حافة منطقة الجزاء ويصوب الكرة على المرعى.</p>	<p>وقوف (المشي حول الملعب. وقوف . إنشاء الجناح أماما أسفل) مرجحة الأراعين.</p>	<p>ق الغنام</p>
<p>دقة أداء مهاري/دقة تصويب/ر بط حركي بين المهارات</p>	<p>٤×٨ مج</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>التمرير يقسم اللاعبين إلى ٤ مجموعات ويؤادي التمرير على ٤ مرعى. - التمرير بين ٣ لاعبين: يقف (ب) على دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م - يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية ، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجزاء ، يستدير (أ) بعد تمريرة الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرعى - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة على المرعى. - ركل الكرة عالية / تمرير ببالأس والقدم / تصويب:- من على خط منتصف الملعب يركل (أ) لاعب خط الوسط الكرة عالية على رأس الحربة (ب) ويجري أماما - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى (ج) رأس الحربة الثاني ن ويجري أماما - يمرر (ج) الكرة مباشرة إلى (أ) الذي يجري بالكرة إلى (أ) على حافة منطقة الجزاء ويصوب الكرة على المرعى.</p>	<p>وقوف (المشي حول الملعب. وقوف . إنشاء الجناح أماما أسفل) مرجحة الأراعين.</p>	<p>ق الغنام</p>	

التاريخ : الاثنين ٢٨/٨/٢٠٠٦
 المكان : نادي تنوره الرياضي
 حمل التدريب : أقل من الأقصى
 طريقة التدريب المستخدمة : فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع : السادس
 زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ ق
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على الحفاظ على التوازن - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية :

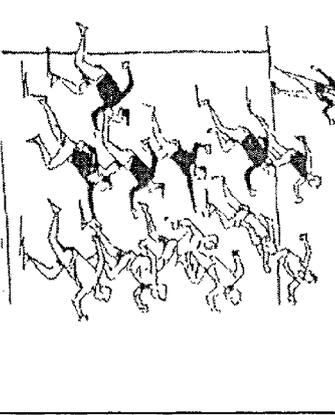
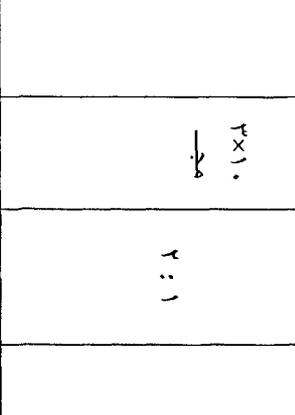
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تقوية عضلات الراحين / توازن دقة/سرعة							
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمارينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة. 	١٥ اق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) مواجهه . تشبيك ذراع اليد اليمنى . تشبيك السرجين اليمينين (محاولة إيقاع الزميل. - عدو / تمرير / تصويب: يوضع عملاق على بعد ١ م عند كل ركن من ركني منطقة الجراء ويقف عندهما اللاعبان (ج،د) ومع كل منهما ٥ كور ، (أ ، ب) قاطرتين كل منهما من ٤ لاعبين - يبدأ التمرين بأن يمرر (د) الكرة عرضية موازية لخط منطقة الجراء ، ويعود (أ) بأقصى سرعة ويصوب 	١٠ ق	الجزء الرئيسي والأصداق البدني



التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/٣٠
المكان: نادي نبوه الرياضي
حمل التدريب: أقصى
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: السادس
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة الإستجابة السريعة
الأهداف الفرعية: تعليم تبادل المركز

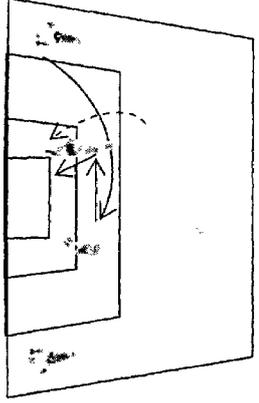
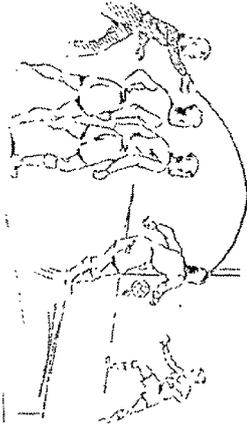
الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة	الأداء				
	قدرة أقوة/أقوة أداء		٣ × ٨ مج	٢ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تدرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة <p>- الوثب لضرب الكرة بالرأس: يقسم الفريق إلى مجموعات من ٤ لاعبين تقسم كل مجموعة إلى قسمين (أ ، ب) بينهما مسافة ٣ م . يضرب اللاعب الأول من (أ) الكرة في الأرض بأقصى قوة لترتد من الأرض عاليًا - يقفز اللاعب الأول من (ب) عاليًا لضرب الكرة بالرأس إلى اللاعب الثاني من (أ) - يجري أول (أ) بعد ضرب الكرة بالرأس ليأخذ مكانه آخر قاطرة (ب) ويجري (ب) بعد ضرب الكرة بالرأس ليأخذ مكانه بساخر مجموعة (أ).</p>	١٥ ق	الإحماء	
							٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

<p>تحسين سرعة الاستجابة</p>	<p>سرعة إستجابة / سرعة دقة أداء</p>	<p>٥ مج</p>	<p>١ ق بين المجموعات</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>- لعبة صفيرة: عدد اللاعبين المشتركين : عدد زوجي يتراوح ما بين ٨ : ١٢ . مساحة الملعب: ملعب مستطيل الشكل يتناسب مع عدد اللاعبين ويقسم الملعب من المنتصف بخط واضح . شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويعطى لكل مجموعة ١ سم مثل (زر / ليل / نهار) تبع المجموعتين عن بعضهما حوالي ٢ م . يبدأ التمرين بان يتلوي المسدرب على ١ سم أحدهما فستشير هذه المجموعة وتجري للوصول إلى خط نهاية الملعب ، يحاول الفريق الآخر لمس لاعبي الفريق الأول ، اللاعبون الذين يلعبون يتضمنون للفريق الآخر . تنتهي اللعبة عندما تستطيع مجموعة أن تزيد عن خمسة من لاعبي المجموعة الأخرى . يمكن أن تؤدي اللعبة من وضع الجلوس المواجه أو الجلوس ظهر الظهر أو من وضع الجلوس المائل أو الرقود على الظهر . - تمرين بالأس باتكر من كرة: ٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يقوم (ج) بتدوير الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها ثالثة إليه ويستشير ليضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين.</p>
<p>الإحصاء المهاري والخططي</p>	<p>إتقان المهارة</p>	<p>٢٨٨ مج</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>- ضرب الكرة بالأس: يقف اللاعب (ب) بين اللاعبين (أ ، ج) وبين كل لاعب والآخر م - يسك (أ) الكرة ويرميها إلى (ب) الذي يواجهه - يضرب (ب) الكرة برأسه ليرميها خلفا إلى (ج) الذي يسك الكرة ويرميها إلى (ب) مرة أخرى الذي يرميها برأسه إلى (أ) وهكذا - يؤدي التمرين بدون توقف بحيث يستمر لاعب الوسط في ضرب الكرة بدون توقف بالأس - يمتل اللاعبون أماكنهم بعد كل دقيقة .</p>	

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٩/٢
المكان: نادي نفوس الرياضيه
حمل التدريب: أقل من الأقصى
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

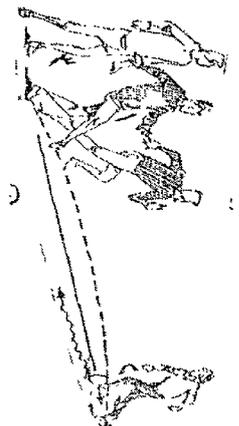
الأستوع: السابع
زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس
الأهداف الفرعية: إتقان اللاعبين لمراكزهم

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة		٥×١٠				١٥ ق	الإحصاء
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب. - إشارة مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. <p>- سباق تتابع سرعة: يقف لاعبان أمام بعضهما بينهما مسافة ٣٠ م ومع كل منهما كرة ، توضع علامة في نصف المسافة يبدأ التمرين من عند العلم بأن يجري اللاعب بالكرة نحو العلامة وعند الوصول إليها يمسرر (أ) الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر ، ويقوم كل لاعب بالحدوث والبدء السريع والعدو بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين.</p>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي

	تحكم في الكرة بدقة تمرير وتقدير وضع الكرة		٥ × ١٠	٢ : ١			<p>- ركل الكرة عالياً / التصويب:</p> <p>يجري الجناح بالكرة موزانياً خط القياس ، ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل دائرة محددة أمام المرمى داخل منطقة الجزاء وبعيداً عن متناول حارس المرمى - يجري المهاجم رأس الحربة ويصوب الكرة مباشرة أو نصف عالية أو بعد السيطرة عليها أثناء الجري - يؤدي التمرير من جانب اللاعب الآخر.</p>		
	إتقان ضرب الكرة بالرأس / وتقدير وضع الكرة	٦ × ١٠				<p>- يقف اللاعبون أمام المرمى وعلى بعد ٥ - ٧ م ، يقوم المدرب برمي الكرة عالية أمام اللاعب رأس الحربة يجري اللاعب أماماً ويضرب الكرة برأسه لتسقط على خط المرمى.</p>			
						<p>- (وقوف) المشي حول الملعب .</p> <p>- (وقوف) . إنشاء الجناح أماماً أسفل (مرجحة الذراعين .</p>	ق ٥	الختام	

التاريخ: الاثنين ٢٠٠٦/٩/٤
المكان: نادي نبروه الرياضي
حمل التدريب: عالي
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرئقع الشدة

الاسبوع: السابع
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على بزل الجهد
الاهداف الفرعية: تمرين مراكز - ضرب الكرة بالرأس

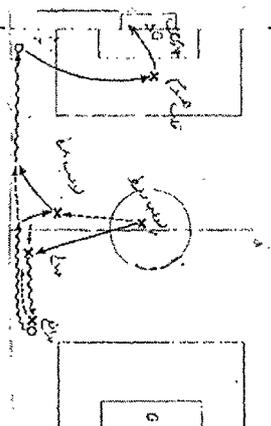
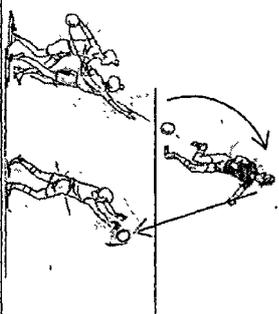
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	مرونة العمود القشري		١ ق	٢ ق		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالطهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
			١ ق	٢ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) فتحا . مسك الكرة) ثني الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع وقف الكرة من فوق الرأس خلفا للزميل الواقف خلفا. - تمرين تحمل سرعة: 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٩/٢١
المكان: نادي نبروه الرياضي
حمل التدريب: أقصى

طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرقع الشدة

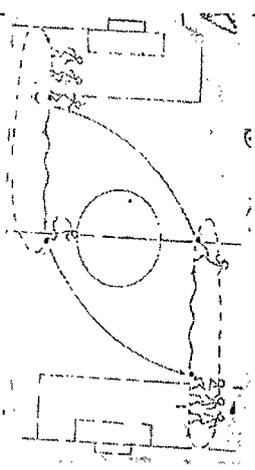
الأسبوع: السابع
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة
الأهداف الفرعية: تعلم اللاعبين لمراكزهم

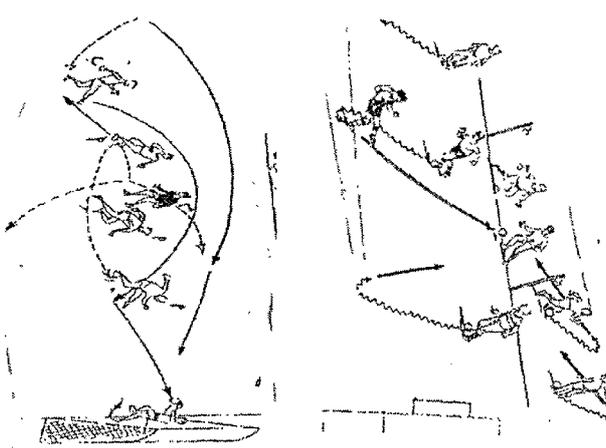
الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء	الراحة بين المجموعات				
	سرعة استجابة	٥٥X٧					<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تدريبات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
	سرعة استجابة	٥٥X٧					<ul style="list-style-type: none"> - البدء السريع مع سرعة التحرك بالكرة: يقف اللاعبون على خط منتصف الملعب أو خط المرمى. يرسم خط أو توضع علامات على بعد ١٠ م من الخط الأول ياخذ كل لاعب كرة، يركل اللاعب الكرة نحو الخط أو العلامة التي أمامه ثم يجري علاقتها عند العلامة ثم يركلها نحو الخط الأول ويجري علاقتها ويركل الكرة وهكذا يوازي التسرين من ٥ - ٧ مرات وتكون فترة الراحة بالجري الخفيف لمسافة من ٣٠ - ٥٠ م 	٩٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

<p>دقة مهارية وتعلم تحرك خططي</p>		<p>تحمل سرعة أداة</p>			<p>١٠×٥٥م</p>	<p>٤</p>  	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>	
						<p>ويمكن أن تكون بالمشي في البداية . - التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط :- يمر لاعب الوسط الكرة إلى الجناح الذي يجري بالكرة موازيا لخط التماس - بهاجم المدافع الجناح الذي يراوغه ويجري بالكرة ثم يقوم بعمل تمريرة حاطية مع لاعب خط الوسط ثم يجري بالكرة حتى يخط المرسي ويلعب الكرة عالية إلى قلب الهجوم الذي يصوب برأسه على المرسي. - الجري مع ضرب الكرة بالرأس: يقف (ب) على خط المرسي ويقف (أ) أمامه على بعد ٥ - ٧ م يضرب (ب) الكرة برأسه عالية نحو (أ) ويجري أماما يثب (أ) عاليًا ويضرب الكرة برأسه عالية نحو (ب) ويجري يظهره خلفا - يضرب (ب) الكرة برأسه نحو (أ) وهكذا.</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>
						<p>- (وقوف) المشي حول اللاعب: - (وقوف) . إنتهاء الجناح أماما أسفل مرجحة الذراعين.</p>		

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٩/٩
المكان: نادي نبروه الرياضي
حمل التدريب: أقل من الأقصى
طريقة التدريب المستخدمة: تكراري

الأسبوع: الثامن
زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي بين المهارات - ضرب الكرة بالرأس
الأهداف الفرعية: دقة التصويب - تعلم التحرك الخططي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء				
	تحسين سرعة الحركي بالكرة	٢	٥ × ١٠	٣ : ١				
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجائبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمارينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - تمرين تدرج سرعة: مجموعتان من اللاعبين - تقف كل مجموعة على الخط الأيمن لمنطقة جزائها (أ ، ب) يجري اللاعبان الأيمن من كل مجموعة بالكرة حتى خط منتصف الملعب ثم يركل الكرة بقوة عاليًا لتصل إلى اللاعب الثاني في المجموعة الأخرى عند منطقة الجزاء ، يجري اللاعب ليوقف خلف مجموعته ، يكرر اللاعب الثاني نفس التمرين. 	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

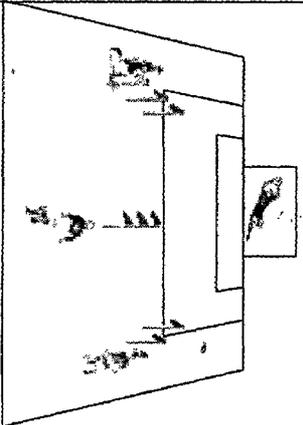
	تحمل قوة						
	دقة التصويب	٤×١٠ مج ٢					
	دقة التحرك / إتقان المهارات						
			١ ق	٥ ق			
				١٠ ق			
						<p>- تمرين بالكرة الطائرة:</p> <p>(وقوف فتحاً . مسك الكرة بالرجلين) الوقت عاليًا لتذف الكرة بالرجلين للأمام (١)</p>	
						<p>- الجري بالكرة ثم التصويب على المرمي:</p> <p>يكون المدرب عدد ٤ مرمي من قائلين بلم توضع على خط منتصف الملعب والمسافة بين كل خطمين ٤ م - يقف حارسا مرمي داخل المرمي - يقف ٤ - ٢ لاعبين على خط منتصف الملعب داخل وخارج المرمي - يجري اللاعبون بالكرة من أمام وخلف المرمي وعلى بعد حوالي ٢٠ م يستقر اللاعب ويصوب نحو المرمي ويجري لمسك الكرة ويكرر التمرين.</p> <p>- تمرين لرأس الحربة:</p> <p>يجري رأس الحربة (١) بالكرة مختصاً من المدافع (٢) ويمر الكرة إلى لاعب خط الوسط (ب) ثم يستقر رأس الحربة ويجري نحو المرمي لمقابلة الكرة من</p>	
							الإعداد المهاري والخطي

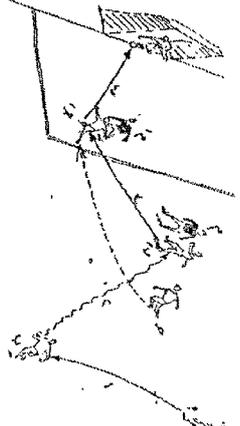
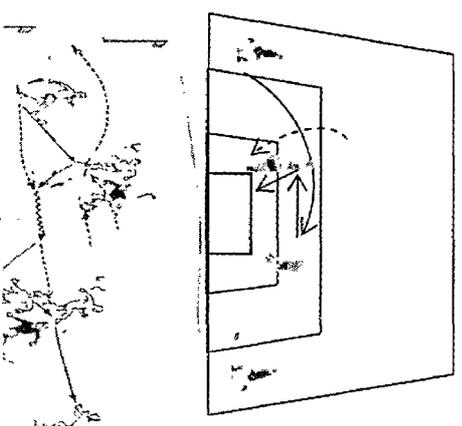
		ق ٢٥		<p>التمريرة العالية التي لعبها (ب) من فوق رأس (أ) يصوب (٢١) الكرة على المرمى برأسه.</p> <p>- المحاوره / التمرير / التصويب:</p> <p>كرة قدم مع (أ) يقف (١) داخل الكرة منتصف الملعب يجري بالكرة فطريا - يجري (ب) نحو (١) ويتبادل معه الكرة . يجري (ب) بالكرة ويجري (أ) أمامها - يردد (ب) الكرة إلى (٢) الذي يمررها إلى (ج) (١) القادم من الخلف - يصوب (ج) (١) الكرة برأسه مباشرة على المرمى - يلاحظ أن (ج) لا يجري إلا بعد أن يردد (ب) (٢) الكرة إلى (٢١).</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب .</p> <p>- (وقوف) . إنشاء الجناح أماما أسفل مرجحة الأراعين).</p>	ق ٥	الختام
دقة الأداء المهاري/أو اربط الحركي بين المهارات/ تقان التصويب بالرأس.						

التاريخ: ٢٠٠٦/٩/١١
 المكان : نادي نفوسه الرياضي
 حمل التدريب : أقصى
 طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع : الثامن
 زمن الوحدة للتدريبية : ٨٠ ق
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على بزل الجهد المناسب للمسافة و الزمن
 الأهداف الفرعية: خطط تحرك التمريرة الحائطية

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة/سرعة		٤×١٠ مجـ	٣٠ ث بين المجموعات	١٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - تمرير الكرة بالرأس بين لاعبين:- - سباق تتابع الجري المتزوج بالكرة ثم التصويب: <p>يقسم اللاعوبن إلى مجموعتين مع كل لاعب كرة تقف كل مجموعة على شكل دائرة أمام المرمى وإخراج منطقة الجراء توضع أمام كل دائرة ٤ قوائم بين كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهي القائم الأخير قبل خط الجراء بمسافة ٢ م كذلك</p>	١٠ ق	الجزء الرئيسي والإحماء البدني



				١٥ ق		<p>تقف عليه القاطرات بمسافة ٥ م ، مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول من كل قاطرة بعد زجاح بين القسم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير على المرمر بحيث لا يتعدى خط منطقة الجزاء ثم يجري خلفاً بمجرد تصويب الكرة ليلمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف في آخر القاطرة.</p> <p>- تمرين تبادل المراکز :</p> <p>يمرر (أ) الكرة إلى (ب) جهة اليسار - يجري (ب) قترياً بالكرة إلى (ب) أمام المرمرى - يجري (ج) من الخلف للأمام إلى (ج) حيث يشتغل التمرير من (ب) - يصوب (ج) على المرمرى - (م) (٢) مدافعان ضد (ب ، ج) براعي عدم تسلل (ج).</p>	
<p>دقة ركل / دقة ضرب الكرة / بالراس / واحساس حركي بالمسافة</p>	٢٢ ق	٤x٨ مج		١٥ ق		<p>- ركل الكرة عالية ثم تصويبها بالراس :</p> <p>مجموعة كور توضع عند راية الركن - يقوم (ج) لركل الكرة عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء في المنطقة البعيدة - يجري (أ) يمرر الكرة برأسه إلى (ب) الذي يتقدم للأمام جريباً ليصوب الكرة برأسه مباشرة نحو المرمرى.</p> <p>- التمريرة الحاطية بين اللاعبين :</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٣ مهاجمين + ٢ مدافعين + حارس المرمرى - يقسم اللاعب إلى ملاحظ يعدد المجموعات يمرر (أ) الكرة تمريرة حاطية بينه وبين</p>	<p>الإعداد المهلبي والخططي</p>

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٩/١٣
المكان: نادي نبوه الرياضي
حمل التدريب: أقل من الأقصى
طريقة التدريب المستخدمة: قفري مرتفع الشدة

الأسبوع: الثامن
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس
الأهداف الفرعية: تحرك التمريزة الحائطية - دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	قدرة		٣×٥ مج	١٠ ق بين المجموعات		<p>- تمرين الوثب أثناء الجري: يقف اللاعبون عند خط المرمى ويجرون حتى خط المرمى الآخر وخلال الجري وعند سماع صفارة المدرب يقف اللاعب عالياً مع رفع الركبتين لمس الصدر، أو الوثب الطويل، أو الدوران حول الجسم دورة كاملة أو الوثب لضرب كرة وهمية بالرأس.</p> <p>- تتابع ضرب الكرة بالرأس: يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تقسم كل مجموعة إلى قاطنين (أ)، (ب) تقفان</p>	٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني
						<p>- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجائبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة.</p>	١٥ ق	الإحماء

					١٥ ق		<p>أمام بعضهما بينهما مسافة ٥ م - يجري اللاعب الأول في القاطرة (أ) ويثب عالي لضرب الكرة التي رماها عاليًا برأسه ليمررها إلى (ب) ويجري ليوقف خلف القاطرة - يضرب (ب) الكرة إلى (أ) - يجري اللاعب الثاني من القاطرة (أ) مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) - يجري (ب) ليوقف خلف قاطرته ويستمر التمرين حتى ينتهي جميع اللاعبين من ضرب الكرة بالرأس.</p> <p>- التمريرة الحائطية / التصويب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعات مكونة من (أ) لاعب معه كرة وأمامه على بعد ١٥ م يقف زميله (ب) مواجهًا (أ) ومراقبًا من (ب) يجري (أ) بالكرة نحو (ب) ثم يقوم الإثنان بإداء التمريرة الحائطية بينهما - يستدير (ب) بعد تمرير الكرة إلى (أ) ويجري نحو المرمر ليستقبل الكرة الممررة إليه من (أ) عند (ب) ثم يصوب مباشرة نحو المرمر.</p> <p>- تصويب الرأس من القفص:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات يكون عدد ٤ ممي مكمل مرمر من قائلين بينهما مسافة ٣ م - تقف كل مجموعة على شكل قاطرة (ب) على بعد ٥ م من المرمر - (أ) لاعب يقف على خط المرمر بجوار القائم ومعه عدد من الكور - يرمر (أ) الكرة نصف عالية أمام (ب) الذي يعطس للأمام لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمر ثم يقوم ويجري ليوقف خلف القاطرة - يجمع حارس المرمر الكور ويضعها عند (أ).</p>	
	<p>تعليم التحريك الحائطي / تقدير وضع الكرة ضرب الكرة بالرأس / وتقدير اللاعب لوضع الكرة الممررة إليه</p>	٢ ق	٥×١٠ مج	٣ : ١				الإعداد المهلبي والحائطي

التاريخ: السبت ١٦/٩/٢٠٠٦
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 محل التدريب: عالي
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: التاسع
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على التوازن - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية: إقناع التمرير

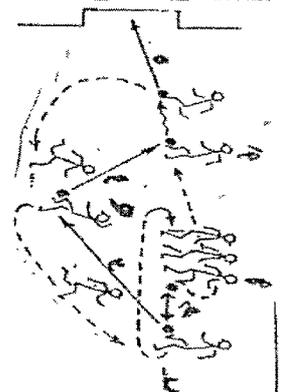
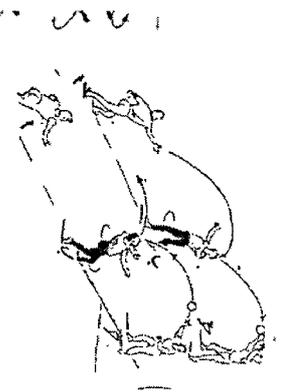
الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	توازن ، تقوية عضلات البطن.			١ ق	٣ ق			
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع السركيتين علياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الإحجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - لعبة صغيرة بدون كرة: - عدد اللاعبين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ٦ - ١٢ لاعب. - مساحة الملعب: دائرة نصف قطر لها يتراوح ما بين ٥ - ١٢ ياردة. 	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

التاريخ : الاثنين ١٨/٩/٢٠٠٦
 المكان : نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب : أقل من الأقصى
 طريقة التدريب المستخدمة : فترتي مرتفع الشدة

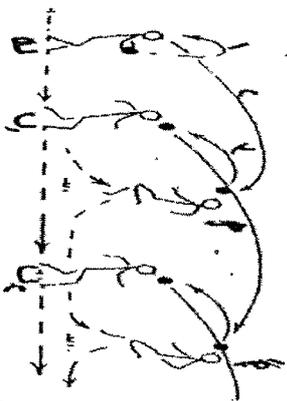
الاسبوع : التاسع
 زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ ق
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة علي بذل الجهد المناسب - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية : إتقان التمرين - دقة التصويب

الأوزان	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	مرونة العمود الفقري إطالة عضلات الفخذ.			١ ق	١٥ ق	<p>محتويات التدرجات</p> <p>(وقوف) الجري حول الملعب. (وقوف) الجري مع رفع المركبتين عاليًا. (وقوف) الجري الجائني والجري بالظهر. الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. تمرينات مرونة للمفاصل. أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة.</p>	١٥ ق	الإحماء
				١ ق	١٥ ق	<p>محتويات التدرجات</p> <p>(وقوف) الجري حول الملعب. (وقوف) الجري مع رفع المركبتين عاليًا. (وقوف) الجري الجائني والجري بالظهر. الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. تمرينات مرونة للمفاصل. أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة.</p>	٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني



	دقة التصويب / سرعة أداء			ق ١	ق ٢٠		<p>- التمرير بين ٣ لاعبين والتصويب: (أ) قاطرة من اللاعبين (ب) لاصب يقف على بعد ٣ - ٤ م من (أ) (ج) يقف على يسار (أ) وعلى بعد ١٠ - ١٥ م يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذي يعيده تمريرها إلى (ب) ويجري في اتجاه المرمى يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الذي يمررها مباشرة إلى (أ) الذي يجري بها ثم يصوبها على المرمى. يأخذ (أ) مكان (ج) ويأخذ (ج) مكان (ب) الذي يجري ليقف في آخر قاطرة (أ) ويستمر التدريب بدون توقف. - ضرب الكرة بالرأس:</p>	
دقة التصويب				ق ٢٥		<p>لاعين (أب) يقفان أمام بعضهما ، يرمي (أ) الكرة عالية على رأس (ب) ويجري جهة اليمين إلى (أ) يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية على رأس (ب) ويجري جهة اليسار إلى (أ) ويضرب (ب) الكرة ليمررها إلى (أ) وهكذا يجري (أ) يميناً ويساراً ويضرب (ب) الكرة لجهة اليمين واليسار. - التصويب على المرمى: ٣ قطارات (أ ، ب ، ج) يمرر (ب) الكرة أماماً عند خط منطقة الجزاء يجري (أ) بأقصى سرعة ويصوب الكرة نحو المرمى . يمرر (ج) الكرة بنفس الطريقة يجري (ج) بعد تمرير الكرة قاطرة (أ) بينما يجري (أ) إلى قاطرة (ب) أو ج) . يؤدي التمرير بسرعة التحرك أثناء المباراة.</p>		

سرعة / استجابة / شاقة				ق ١٠		مختلف الجهات داخل الملعب بحيث يتفادي كل لاعب كرة وجسم اللاعب الآخر. - يقف المدرب ومعه مجموعة من الكور يجلس (أ) على يمينه بمسافة ٥ م وعلى نفس المسافة يأخذ (ب) وضع الأبطاح ويقف بالقرب منه (ج) يمرر المدرب الكرة أماماً ويتفادي على أحد اللاعبين الذي يجري نحو الكرة بسرعة ويركل الكرة نحو السري بقوة.	
تحمل مهارة				ق ١٥		- الجري بالكرة مع ضربها بالرأس: يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب الكرة عالية فوق رأسه (١) ثم يضربها برأسه لتسقط أمامه (٢) وقيل أن تلمس الكرة الأرض بركلها اللب عليها أماماً (١) ثم يتقدم بالجري الخفيف ليضرب الكرة برأسه لتسقط أمامه وهكذا. - التمرين والتصويب: يوضع قائمان خارج منطقة الجراء على بعد ٣ م منها - يقف (ب) على خط منطقة الجراء في منتصفه ويقف (أ) أمامه على بعد ١٥ م يقف (ج) د) عند العامين ومعهما مدافعان (م) يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يجري أماماً ليعيد تمرير الكرة إلى (أ) - يجري (د) فحاة من (م) ويمرر (أ) بسرعة الكرة إليه - يصوب (د) الكرة مباشرة على السري يؤدي نفس التمرين مع (ج). - ضرب الكرة بالرأس: يقف اللاعب (ب) بين اللاعبين (أ ، ج) وبين كل لاعب والآخر ٥ م - يسك (أ) الكرة ويرميها إلى (ب) الذي يواجهه ويضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها خلفاً إلى (ج) الذي	
دقة أداء ودقة التصويب				ق ٢٠			
إتقان مهارة				ق ١٥			



التاريخ: السبت ٢٣/٩/٢٠٠٦
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب: عالي
 طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

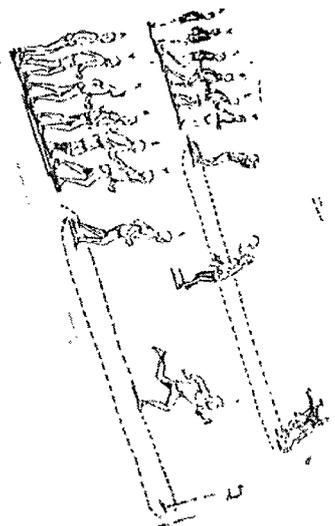
الأسبوع: العاشر
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي بذل الجهد المناسب وإحساس حركي بالمسافة
 الأهداف الفرعية: إتقان التصويب - إتقان ضرب الكرة بالرأس

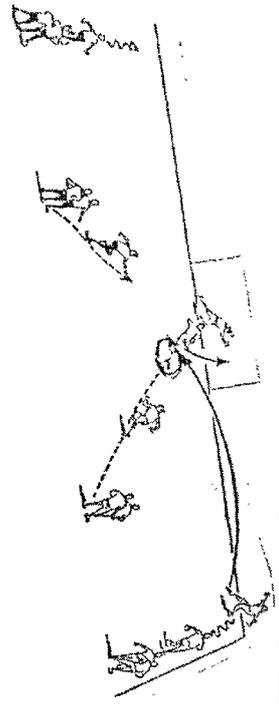
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	سرعة /فترة	٢٧	٤×١٠ مجـ	٥ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ٦ لاعبين - يرسم خط بداية تقف أمامه المجموعتين في قاطرة المسافة بين كل قاطرة ٥ م ، توضع ٥ حواجز خلف بعضهما البعض أمام كل قاطرة بحيث يكون بين الحاجز والآخر مسافة ٢ م - تكون المسافة بين الحاجز وخط البداية ١٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول في كل قاطرة إلى الحواجز ويشب فوقها ذهبا وإيالا ويجري إلى قاطرته 	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

التاريخ: الاثنين ٢٥/٩/٢٠٠٦
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب: أقل من الأقصى
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: العاشر
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية: دقة التصويب - إتقان اللاعبين لمراكزهم

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة	٩ق	٤×١٠ مج				١٥ ق	الإحصاء
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع السركيتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة. 	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

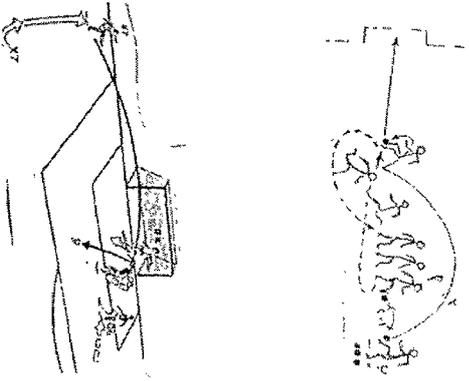


	تحكم في الكرة / دقة تمرير / وقدير وضع الكرة		٥×٧ مج		<p>- ركل الكرة عاليًا / التصويب:</p> <p>يجري الجناح بالكرة موزيًا خط التماس ، ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل دائرة محددة أمام المرمى داخل منطقة الجزاء ويبعد عن متناول حراس المرمى -</p> <p>يجري المهاجم رأس الحية ويصوب الكرة مباشرة أو نصف عالية أو بعد السيطرة عليها أثناء الجري يؤدي التسريع من جانب الملعب الآخر.</p> <p>- يقف اللاعبون أمام المرمى وعلى بعد ٥ - ٧ م ، يقوم المدرب برمي الكرة عالية أمام اللاعب رأس الحية يجري اللاعب أمامها ويضرب الكرة برأسه لتسقط على خط المرمى.</p>	ق	الخطام
	إتقان ضرب الكرة بالرأس / وقدير اللاعب لوضع الكرة		٤×١٠ مج		٣ : ١	<p>- (وقوف) المشي حول الملعب .</p> <p>- (وقوف) . ابتداء الجناح أمام أسفل (مرجحة الذراعين).</p>	ق

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٩/٣٠
المكان: نادي نبروه الرياضي
حمل التدريب: أقل من الأقصى
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

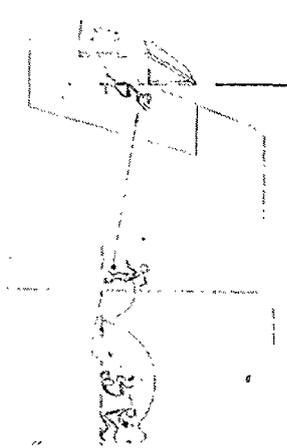
الأسبوع: الحادي عشر
زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
الهدف الرئيسي: تنمية الكرة على التوازن
الأهداف الفرعية: دقة ركل الكرة - دقة السيطرة على الكرة

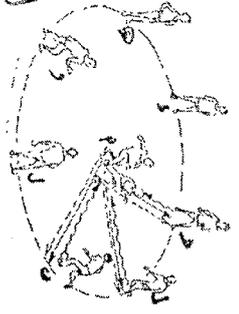
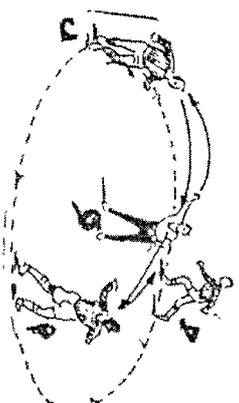
الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تقوية الرجلين والتوازن			١ ق	٥ ق			الجزء الرئيسي والإعداد البدني
	توازن / رشفة توافي			١ ق	٤ ق			
						<p>(وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحماس بالكرة.</p>	١٥ ق	الإحماء
						<p>- (وقوف) فتحًا بجانب الزميل - ساند الذراع على كتف الزميل تشبيك القدمين الداخليين (محاوله إيقاع الزميل - يتبادل الزميلان مكانهما واللعب بالرجل الأخرى) - (وقوف) فتحًا - مسك الجبل أمام الرجلين (يتبادل رفع الرجلين لتغطي الجبل بأنفكامل مختلفة.</p>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

الإعداد المهاري والخطي الختام	٥ ق	<p>- ركل الكرة عالياً / امتصاص الكرة / تصويب: يقف (ب) على الكرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجراء يستدير (أ) بعد تمرير الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرمي - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجراء - يصوب (أ) الكرة على المرمي. ركل الكرة عالية / تشتيت الكرة: ركل الكرة عالية من الجناح تشتيت الكرة بالرأس من الظهور وظهير الوسط - يؤدي التمرين من جانبي الملعب.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) إنشاء الجذع أماماً أسفل) مرجحة الذراعين.</p>		١٠ ق	٢ : ١	٦×٨ مج	دقة السيطرة على الكرة دقة تشتيت الكرة بالرأس	
--	-----	--	--	------	-------	--------	--	--

التاريخ : الاثنين ٢٠٠٦/١٠/٣
 المكان : نادي تنزوه الرياضي
 حمل التدريب : عالي
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع : الحادي عشر
 زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على بطل الجهد - ضرب الكرة بالرأس
 الأهداف الفرعية: دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج للتدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	مرونة						١٥ ق	الإحماء
	رشاقة / دقة تصويبي		٦x٨ مج	٣ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجائبي والجرى بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع الإشارة الممرتب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا - الظهر مواجهه لظهر الزميل) تبادل تمرير الكرة بين الرجلين وأعلى الرأس. - الدرجه خلفا ثم التصويب: يجلس اللاعبون وظهورهم نحو المرسي ، يرمي اللاعب الكرة ، عالية من فوق رأسه للخلف ثم يتدحرج خلفا ويقوم ويستقبل نحو المرسي ويصوب الكرة على المرسي ويجري اللاعب بسرعة لإحضار الكرة ويبدأ التمرين 	٦٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

	مرونة			١ ق	٥ ق		<p>- تمرين الكرة بين زميلين باليدين من مستوى الصدر من الجري للأمام الإستلام مع لف الجذع للداخل.</p>		الإعداد المهاري والخطي
	دقة التمرير أو تعلم الجري بعد التمرين	دقة أداء/وتحمل خاص	٤ مج	١ ق	١٠ ق		<p>- تبادل التمرير حول الدائرة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين من ٦ لاعبين تقف كل مجموعة حول دائرة نصف قطرها ١٠ م ، يقف (أ) أحد لاعبي المجموعة في مركز الدائرة يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكانه - يجري (ج) بالكرة إلى مركز الدائرة ويمرر الكرة إلى (د) ويأخذ مكانه وهكذا. - تمرين لضرب الكرة بالرأس: يقف اللاعب (هـ) في وسط اللاعبين (أ) ، ب ، ج) يمسك (هـ) الكرة ويجري اللاعبون (أ) ، ب ، ج) حوله . يرمي (هـ) الكرة إلى (أ) الذي يضربها برأسه ليمررها إلى (هـ) وهكذا يتناوب اللاعبون الكرة بالرأس أثناء الجري المسافة بين (هـ) واللاعبين من ٣ - ٥ م. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) إنشاء الجذع أمام أسفل) مرجحة الارتفاعين.</p>	٥ ق	الخطم

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/١٠/٤
المكان: نادي نبروه الرياضي

حمل التدريب: أقصى

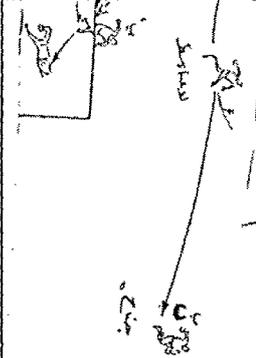
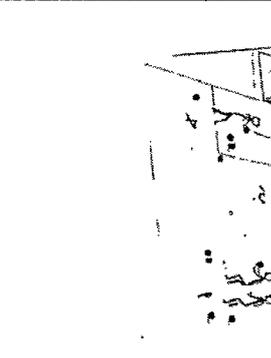
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: الحادي عشر

الهدف الرئيسية: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة.

الاهداف الفرعية: إتقان التمرير - إتقان ضرب الكرة بالرأس.

الأداء	الهدف			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
	الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
						١٥ ق	الإحماء
تعمل أداء/ سرعة إستجابة	٢ق	٤x١٠ مج	١ ق		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطبخ. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرجات الإحماس بالكرة. 	١٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني
بدء سريع وعدو أسرع وإستجابة			١٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> - تمرين بأكثر من كرة: ٣ لاعبين (أ، ب، ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها ثانية إليه ويستمر ليضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرير. - يجري اللاعبون في قاطرة من ٦ لاعبين عند سماع الصقارة ويعود اللاعب الخلفي في القاطرة ليصبح أولها 		

	<p>دقة وسرعة أداء</p>		<p>٥ × ٨ مـجـ</p>	<p>٢ ق</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>
<p>دقة تدريب</p>		<p>٢٠ ق</p>		<p>٢٠ ق</p>	<p>٥ ق</p>
			<p>٢٠ ق</p>	<p>يمكن أن يكون الجري من جانب القاطرة أو يقوم اللاعب بعمل زحزاج بين اللاعبين في القاطرة حتى يصل لأولها . يمكن أن يؤدي التمرين بأن يجري اللاعب الأول زحزاج بين اللاعبين حتى يصبح آخر لاعب ثم العودة عدوا للأمام .</p> <p>- ضرب الكرة ثم التصويب : قاطرة (ب) تقف داخل منطقة الجزاء موازية لخط المرمى - يقف (أ ، ج) داخل منطقة الجزاء - يجري (ب) نحو (أ) الذي يرمي له الكرة عالية - يضرب الكرة برأسه ليردها إلى (أ) ويجري لركل الكرة عالية التي يرميها إليه (ج) مباشرة للتصويب على المرمى - يجري (ب) لإرجاع الكرة إلى (أ ، ج) ويعود لآخر القاطرة ويستمر التمرين .</p> <p>- التمرين بين لاعب الوسط والجناح : يمرر (أ) لاعب خط الوسط قفزة إلى الجناح (ب) - يجري (ب) بالكرة إلى الداخل (ب) (أ) ويجري (أ) ليأخذ مكان الجناح (أ) يمرر (ب) الكرة إلى (أ) ويجري نحو منطقة الجزاء - يمرر (أ) الكرة عرضية إلى (ب) عند منطقة الجزاء - يصوب (ب) الكرة مباشرة على المرمى . يؤدي التمرين للجناحين .</p>	<p>٥ ق</p>
				<p>- (وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) إنشاء الجناح أمام أسفل) مرجحة اللاعبين</p>	<p>الختام</p>

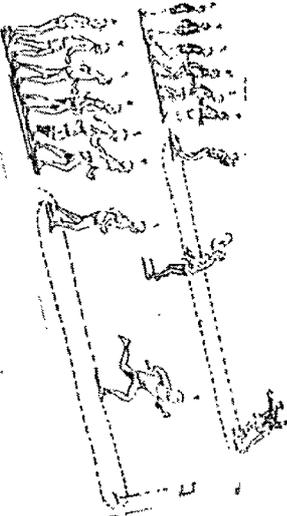
التاريخ: السبت ٢٠٠٦/١٠/٧
 المكان: نادي تنوره الرياضي
 حمل التدريب: أقل من الأقصى
 طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

الأسبوع: الثاني عشر
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على بذل الجهد المناسب
 الأهداف الفرعية:

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	سرعة / أقل من رشاقة	٢ق	٥٧٧مج	٥ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع السركتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إبطاء المررب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ٦ لاعبين - يرسم خط بداية تقف أمامه المجموعتين في قاطرة والمسافة بين كل قاطرة ٥ م ، توضع ٥ حواجز خلف بعضهما البعض أمام كل قاطرة بحيث يكون بين الحاجز والأخر مسافة ٢ م . تكون المسافة بين الحواجز الأول وخط البداية ١٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول في كل قاطرة إلى الحواجز ووثب فوقها ذهاباً وإياباً ويجري إلى 	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدنى

التاريخ: الاثنين ٩/١٠/٢٠٠٦
 المكان: نادي نبروه الرياضي
 حمل التدريب: أقصى
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: الثاني عشر
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع
 الأهداف الفرعية: إتقان اللاعبين لمراكزهم - دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة	٢ق	٥٨٧ مج					
						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> - سباق تتابع بسرعة: يقف لاعبان أمام بعضهما بابتها مسافة ٣٠ م ومع كل منهما كرة توضع علامة في نصف المسافة ، يبدأ التمرين من عند العلم بأن يجري اللاعب بالكرة نحو العلامة وعند الوصول إليها يسرر (أ) الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر ، ويقوم كل لاعب بالسدوران والبدء السريع والعدو والحق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين. 	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

<p>تحكم في الكرة بدقة تمرير وتقدير وضع الكرة</p>
--

التاريخ: الأربعاء ١١/١٠/٢٠٠٦
المكان: نادي نبروه الرياضي

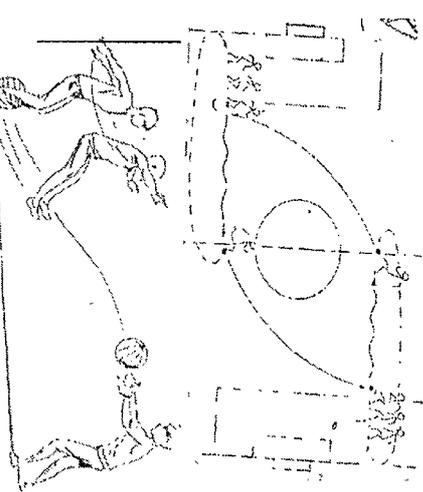
حمل التدريب: عالي

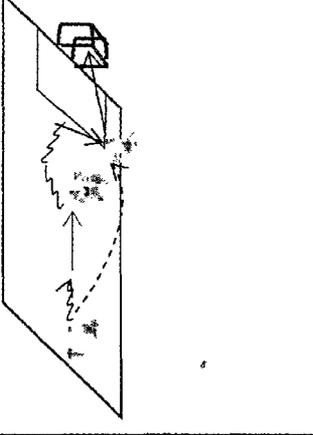
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: الثاني عشر

الهدف الرئيسية: تنمية القدرة علي الربط الحركي بين المهارات

الأهداف الفرعية: تعلم التحرك الخططي - دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة الجري بالكرة		٥×١٠ محـ	٣ : ١		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تدريبات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة بين تدريبات الإحساس بالكرة. 	١٥ ق	الإحماء
	تحمل قوة			١ ق	 <p>تمرين تدرج سرعة: مجموعتان من اللاعبين - تقف كل مجموعة علي الخط الأيمن لمنطقة جزائها (أ ، ب) يجري اللاعبون الأولين من كل مجموعة بالكرة حتي خط منتصف الملعب ثم يركل الكرة بقوة عالياً لتصل إلي اللاعب التالي في المجموعة الأخرى عند منطقة الجزاء ، يجري اللاعب الأول ليوقف خلف مجموعته ، يكرر اللاعب التالي نفس التمرين. - تمرين بالكرة الطبيعية: (وقوف فتحا. مسك الكرة بالرجلين) الوثب عالياً لقف الكرة بالرجلين للزميل (٠):..</p>	٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

<p>دقة التصويب ب</p>	<p>٥×١٠ مجـ</p>	<p>١٠ ق</p>		<p>- الجري بالكرة ثم التصويب على المرمي؛ يكون المدرب عدد ٤ مرمي من قائلين يعلم توضع على خط منتصف الملعب والمسافة بين كل علمين ٤ م - يقف حارسا مرمي داخل المرمي - يقف ٤ لاعبين على خط منتصف الملعب داخل وخارج المرمي - يجري اللاعبون بالكرة من أمام وخلف المرمي وعلى يد حوالى ٢٠ م يستدير اللاعب ويصوب نحو المرمي ويجري ليمسك الكرة ويكرر التمرين.</p> <p>- تمرين لرأس العربية: يجري رأس العربية (أ) بالكرة متخلصا من المانع (م) ويمرر الكرة إلى لاعب خط الوسط (ب) ثم يستدير رأس العربية ويجري نحو المرمي لمقابلة الكرة من التمريرة العالية التي لعبها (ب) من فوق رأس (أ) ، م ، يصوب (٢١) الكرة على المرمي برأسه.</p> <p>- المحاوره/التمرير/التصويب: كرة قدم مع (أ) يقف (أ) داخل دائرة منتصف الملعب يجري بالكرة قريبا - يجري (ب) نحو (أ) ويتبادل معه الكرة - يجري (ب) بالكرة ويجري (أ) أماما - يمرر (ب) الكرة إلى (٢١) الذي يمرر ها إلى (ج) (١) القادم من الخلف - يصوب (ج) (١) الكرة برأسه مباشرة على المرمي . يلاحظ أن (ج) لا يجري إلا بعد أن يمرر (ب) الكرة إلى (٢١) .</p>	<p>الإعداد المهاري والخطي</p>
<p>دقة التصويب ب</p>	<p>٥×١٠ مجـ</p>	<p>٢٥ ق</p>		<p>- الجري بالكرة ثم التصويب على المرمي؛ يكون المدرب عدد ٤ مرمي من قائلين يعلم توضع على خط منتصف الملعب والمسافة بين كل علمين ٤ م - يقف حارسا مرمي داخل المرمي - يقف ٤ لاعبين على خط منتصف الملعب داخل وخارج المرمي - يجري اللاعبون بالكرة من أمام وخلف المرمي وعلى يد حوالى ٢٠ م يستدير اللاعب ويصوب نحو المرمي ويجري ليمسك الكرة ويكرر التمرين.</p> <p>- تمرين لرأس العربية: يجري رأس العربية (أ) بالكرة متخلصا من المانع (م) ويمرر الكرة إلى لاعب خط الوسط (ب) ثم يستدير رأس العربية ويجري نحو المرمي لمقابلة الكرة من التمريرة العالية التي لعبها (ب) من فوق رأس (أ) ، م ، يصوب (٢١) الكرة على المرمي برأسه.</p> <p>- المحاوره/التمرير/التصويب: كرة قدم مع (أ) يقف (أ) داخل دائرة منتصف الملعب يجري بالكرة قريبا - يجري (ب) نحو (أ) ويتبادل معه الكرة - يجري (ب) بالكرة ويجري (أ) أماما - يمرر (ب) الكرة إلى (٢١) الذي يمرر ها إلى (ج) (١) القادم من الخلف - يصوب (ج) (١) الكرة برأسه مباشرة على المرمي . يلاحظ أن (ج) لا يجري إلا بعد أن يمرر (ب) الكرة إلى (٢١) .</p>	<p>الإعداد المهاري والخطي</p>

الغنام	ه ق	- (وقوف) المشي حول المطبخ. - (وقوف) إنشاء الجنع أمامها أسفل) مراجعة الذراعين									

(٥ / ٢٠٣)

مرفق (٥)

الموافقات الإدارية للدراسة

نادي نبوه الرياضى

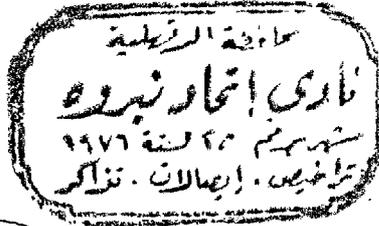
السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا
والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد ،،،

نفيد سيادتكم بان الأستاذ / سامي محمود طه يعمل مدربا لدينا في النادي
وأنة قام بتطبيق البحث العملي الخاص برسالة الماجستير على فريق الناشئين بالنادي
وذلك في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ١٩ / ١٠ / ٢٠٠٦
وذلك إسهاما منا في مسيرة التقدم بالبحث العملي .

مدير الشؤون الرياضية

لبنوه محمد شحات
إلى



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم

بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

إشراف

أ.م.د / جمال إسماعيل محمد مطاوع

أ.م.د / عبد الباسط محمد عبد الحليم

إعداد

سامي محمود طه عوض

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوي فرق كرة القدم علي المستوي العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول اللاعبين إلي التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ، وما يترتب علي ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب ، وهو الفوز في المباريات ، و يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية ، وصفاتهم الخلقية ، والنفسية والإدارية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوي من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات.

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوي من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوي عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتي يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة.

والتوافق العضلي العصبي من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها عن طريق التمرينات التي تشتمل علي عناصر السرعة والإتزان والرشاقة والمرونة ، حيث يتعلّق التوافق الجيد بمدى إدراك المتعلم لطبيعة الحركة والإحساس بوضع الجسم في الفراغ وبذلك يمكن تطويره عن طريق التدريب والممارسة.

والتوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي تظهر بصورة متناسقة ينعكس إرتفاع مستواها علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم بالإضافة إلي قدرة اللاعب علي التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة علي تنويع الأداء مع الإقتصاد في الجهد المبذول.

ويوجد علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية البدنية، فيذكر أن القدرة التوافقية تساهم في إكتساب المهارات البدنية الرياضية ، وإن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات البدنية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه.

وإذا كانت القدم تلعب دوراً حيويًا في التصويب والكرة علي الأرض أو قريبة منها ، فمما لاشك فيه أن الرأس هي السلاح الأول للتصويب عندما يتلقي اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب ، إذا إنه من الصعوبة الوصول إلي الكرات العالية بالقدم لذلك فإن إجادة تصويبات الرأس ضرورة للاعب كرة القدم ، وتبدو تصويبات الرأس حيوية في إنهاء الكرات العرضية في منطقة الجراء، وكذلك إستغلال المواقف الثابتة هجومياً وخاصة في الثلث الهجومي في الملعب مثل حالات الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ورميات التماس الطويلة.

ومهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لأغراض ثلاثة التصويب والتمرير والتشتيت ، وكثيراً من المباريات توقفت نتائجها علي ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديد نحو المرمي ، أو دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمي .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين فقد لاحظ الباحث قصور في فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس سواء كان بهدف (التصويب ، التمرير ، والتشتيت) ومن

خلال إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم والدراسات السابقة وجد أن القصور في فعالية ضرب الكرة بالرأس قد يكون مرجعه الإفتقار إلي بعض القدرات التوافقية حيث أن مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم تمثل إحدى المهارات التي تتطلب قدرات توافقية خاصة للناشئين في كرة القدم بالإضافة الي ندرة الأبحاث التي تناولت المهارة موضوع الدراسة وهذه مشكلة في حد ذاتها وعليه كانت الدراسة الحالية محاولة من الباحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى " التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " وذلك من خلال :

- تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية للناشئين (عينة البحث).
- تأثير البرنامج التدريبي على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس (تصويب - تمرير - تشتيت) للناشئين (عينة البحث).

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في متغير القدرات التوافقية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية وفعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم (تحت ١٧ سنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فروق المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية وفعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم (تحت ١٧ سنة).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة بنادي نبروه الرياضي ، وقد تم اختيار عينة قوامها ٢٤ ناشئ بالطريقة العشوائية، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل منها ١٢ ناشئ .

أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي.
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية (السن - الطول - الوزن) والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية (قيد البحث) والاختبارات المهارية (قيد البحث).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي
- ريستاميتير
- ساعتني إيقاف
- شريط قياس
- كرات قدم
- أقماع
- جير

المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز " SPSS * " وتم حساب:

▪ Mean	▪ المتوسط الحسابي
▪ Median	▪ الوسيط
▪ Standard Deviation	▪ الانحراف المعياري
▪ Skewness	▪ معامل الالتواء.
▪ Kurtosis	▪ معامل التفلطح
▪ Paired Samples T Test	▪ اختبار دلالة الفروق (ت) للقياسات
▪ Independent Samples T Test	المستقلة والمترابطة
▪ Correlation (Pearson)	▪ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
▪ Coefficient of correlation	▪ قوة الارتباط " ر ^٢ "
▪ Percentage of correlation	▪ نسبة الارتباط
▪ Rate of Progress	▪ معدل التغير

الاستخلاصات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستخلاصات التالية:

١- أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس للناشئين عينة البحث وهي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن).

٢- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية قيد البحث.

٣- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

٤- تباينت نسب التحسن في القدرات التوافقية وفعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لدى المجموعتين بينما كانت نسب التحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن) على ناشئين كرة القدم تحت (١٧) سنة.

٢- إجراء دراسات مماثلة على باقى المهارات الأساسية في كرة القدم وعلى مراحل سنية مختلفة.

٣- ضرورة إجراء بطارية خاصة لقياس القدرات التوافقية في كرة القدم.

٤- يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر المدرب.

٥- تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة في البداية ثم بوسائل خاصة وبصورة متناسبة وتستخدم لتميتها تمارين مأخوذة من الرياضة التخصصية.

٦- يجب أن يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلي (تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركة - تنويع التنبهات والإشارات - تغيير ظروف التنفيذ - تأدية الحركات في وقت ضيق)

٧- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات التوافقية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٨- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

مستخلص البحث

«تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم»

اسم الباحث: سامي محمود طه

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم إجرائها على عينة من الناشئين تحت ١٧ سنة من ناشئ نادي نبروه الرياضى وقوامها ٢٤ ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما ١٢ ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في الاختبارات البدنية والمهارية (فقد البحث) لصالح المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على الناشئين في كرة القدم، مع مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، العقلية، والاجتماعية.



**Faculty of Sport Education
Sport Training Department**

The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors

Prepared by

Samy Mahmoud Taha Awad Omar

Within Requirements

to get the Master Degree in Physical Education

Supervision by

Dr.

Gamal Esmaeel Mohammed Metawe
*Assistant Professor in The department Of
Sports Training. Faculty of Sports
Education, Mansoura
University*

Dr.

Abdelbaset Mohammed Abdelhalim
*Assistant Professor in The department
Of Sports Training. Faculty of Sports
Education, Mansoura
University*

The Research Summary

The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors

Name of researcher: Samy Mahmoud Taha Awad Omar

Introduction and research problem:

The scientific development of training styles are considered an aim which many countries in the world persist in order to introduce its meanings in a simple way for the trainers to achieve the highest levels of performance for athletes. This is what has actually happened in the soccer teams by being generally better the matter in which made us follow the scientific protocols in the field of training to go hand in hand with development.

Modern training is a planned educational process based on sound scientific bases, which help players reach integration sports performance in soccer.

As a result the goal of the training process would be achieved, namely winning the games. Achieving this goal requires the trainer to plan and organize his players' physical, technical and mental abilities and ethical psychological and managerial attributes. With in a unified frame to reach the higher levels of the sports performance especially during matches.

In order to achieve the utmost level of performance through soccer competitions, the soccer player has to be totally and technically prepared to fulfill the requests of the new soccer which demands a high level of technical and fitness efficiency in order to make the player achieve his tactical duties in an efficient way all along the match times.

The muscular and neurological corporation is one of the elements of physical fitness which can be promoted throughout practices which include elements of speed, balance, agility and flexibility. The good corporation depends on how far a trainee can comprehend the nature of motion and sensation of the body in space and this results in developing him through training and practice.

Corporation doesn't appear as an individual ability but it is related to some co-ordination abilities that show in harmony, whose high level is reflected upon the kind of motional performance and the speed of learning in addition to the ability of the player to adapt with the changeable circumstances and the ability to vary the performance along with reducing the exerted effort.

There is a reciprocal relationship between co-ordination abilities and the total of physical sports skills. The co-ordination abilities is said to contribute in acquiring sports physical skills. The growth and integration of co-ordination abilities is the result of motional act. The more experience and total physical skills the individual has, the more his co-ordination abilities improve.

If the foot plays an essential role in shooting the ball either on the ground or closer to it, there is no doubt that the head is the first tool for shooting when receiving the ball in the air in the shooting zone, so it is difficult to reach the higher balls with foot. As a result the mastery of heading the ball is a must of footballer. Heading seems essential in terminating cross balls in the penalty zone. Also, making good use of stable positions in attack especially in the attacking third of the pitch such as corners, free kicks and long outs.

The skill of heading is used for three purposes: shooting, passing and dispersing. Lots of games results depended mainly on a correct heading either towards the goal or defending to send the ball away or getting it out the goal.

Throughout the researcher's work in juniors' training, he noticed deficiency in the heading skill in case of shooting, passing and dispersing. After the researcher had referred to specialized scientific references in football and previous studies found out that the deficiency in heading efficiency may be returned back to lacking some co-ordination abilities as heading skill in soccer represents one of the skills that requires special co-ordination abilities for juniors in addition to the scarce of the researches that dealt with this skill. As a result I did this study as an attempt to define some co-ordination abilities which have a positive effect on the efficiency of the performance of heading for juniors.

The aim of the research :

The research aims at "The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors" and that is through:

- 1) The effect of the training programme on some of co-ordination abilities for juniors (research sample).
- 2) The effect on the training programme on the effectiveness of the performance of heading (shooting, passing, dispersing) for juniors (research sample)).

The hypotheses of the Research :

- 1) There are differences with static significance between the pre and the post

tests for the experimental and controlled group of the research and they are for the post test in the variant of co-ordination abilities.

- 2) There are differences with static significance between the pre and post tests for the experimental and controlled group of the research and they are for the post test in the efficiency in the performance of the heading skill.
- 3) There are differences with static significance between the experimental and controlled groups and they are for the experimental groups in the variant of the co-ordination abilities and the efficiency of the performance of the heading skill of soccer juniors (under 17).
- 4) There are differences with static significance between the differences of the experimental and controlled groups and they are for the variant of the co-ordination abilities and the efficiency of the performance of the heading skill of soccer juniors (**under 17**).

The procedures of the Research :

The method of the Research :

The researcher used the experimental method through using the experimental design of two groups are of them is experimental and the other is controlled, through the pre and post tests for each group.

The sample of the Research :

The members of the sample were chosen from soccer juniors under (17) from nabro sports club. The sample consisted of 24 juniors who were chosen randomly and they were divided randomly into two groups each of 12 juniors.

Tools OF collecting data :

- 1 References scan.
- 2 The forms of recording the data of basic measurements (age, length, weigh) the physical tests of coordination abilities (the subject of the research) and the skillful tests (the subject on the research).
- 3 The form of checking the experts' opinions in defining the co-ordination abilities and the physical and skilful tests of this research.

The equipment and Instruments used in the Research :

- medical scales
- Restameter
- 2 stop watches
- Measurement bar
- ball
- cones
- lime

Statistical process :

After collecting data and registering different measurements of variants used in this research proper statistical process had been carried out to achieve purposes and make sure of the validity of hypotheses by using statistical rules, Excel program related to Microsoft office and spss the following items were calculated :

- Mean
- Median
- Standard Deviation
- Skewness
- Kurtosis
- Paired samples T Test
- Independent Samples T Test
- Correlation (Pearson)
- Coefficient of correlation
- Percentage of correlation
- Rate of prog

Findings :

Based on the results of the research and in the light of goals and hypotheses of the research, the researcher came up with the following:

- 1- coordination abilities related to the skill of heading the ball for juniors, the sample of the research [the ability to estimate position-the ability to exert the suitable effort- the ability of quick reaction- the ability to keep balance]
- 2-The proposed training programme has a positive effect on coordination abilities within research.
- 3- The proposed training programme has a positive effect on the

performance efficiency of the heading skill.

- 4- The experimental group on which the proposed training program was applied excelled the controlled group that used the followed training program.
- 5- There were differences in the percentage of promotion in potential and physical variants (at hand) in favour of the experimental group.

Re Commendations:

In the light of the results and findings of the re commends the following

- 1- Applying the proposed training program of co-ordination abilities [the ability to estimate position-the ability to exert the suitable effort- the ability of quick reaction- the ability to keep balance] for soccer juniors under 17.
- 2-Applying the proposed program of co-ordination abilities to soccer juniors under 17.
- 3-implementing a group of spisial tests to measure co-ordination abilities.
- 4-developing the co-ordination abilities at an early stage of the trainee .
- 5- developing the co-ordination abilitiesthrough general means of trainingat first, then through spicial means in aproper way and also though exercises taken from specialized sport .
- 6-the training of the co-ordination abilities should be [changing and varying the way of implementing the movement-varying signals-changing the conditions of implementations-performing the movements in a very short time].
- 7-Using suitable means and tactics of training to enhance the special co-ordination abilities of soccer juniors to avoid over load.
- 8-Directing this study, the proposed training program and its steps to the trainers of soccer juniors.

Abstract

The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors

Researcher: samy Mahmoud taha

This study aims at recognizing the influence of a training program of some co-ordination abilities on efficiency of heading the ball by soccer juniors, the thing that leads the researcher to assume that there were differences of statistical proof between the experimental and controlled groups in the post measurement for the experimental group. The researcher, in this study, used the experiment method. Also, he used the experimental design of two groups, one is experimental and the other is controlled group. Then he implemented such a method on a sample of 24 juniors under 17 from the sports club of nabaroh. This sample was divided into two equal groups (each group included 12 juniors). The results of the study indicated that there were differences of statistical proof between the experimental and controlled groups in the post measurement and in the physical and postential tests (at hand for the experimental one) So the researcher recommended applying the proposed training program of co-ordination abilities to soccer juniors, and considering the features of age stages when dealing with juniors in order to plan for promoting their levels to keep up with their physical, mental and social potentialities.