

المراجع العربية والأجنبية ومصطلح لشبكة المعلومات

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

ثالثا : مصادر شبكة المعلومات

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : علم الحركة والتدريب الرياضي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، مؤسسة بور سعيد ، ١٩٦٦ م .
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، العدد التاسع عشر ، إبريل ، ١٩٩٤ م .
- ٣- إبراهيم حنفي شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤- إبراهيم مجدي أحمد صالح : " دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت ٢٠ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٥- إبراهيم محمد جمال الدين : "المهارات الأساسية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦- إبراهيم وجيه محمود : التعلم : أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٨- أحمد ذكي بدوي : معجم المصطلحات والعلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، ١٩٨٦ م .
- ٩- أحمد ذكي صالح : نظريات التعلم ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٠- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، ١٩٨٣ م .
- ١١- أحمد محمد خاطر ، طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، محمود عنان : انتقاء الناشئين في كرة القدم من ١٠ : ١٣ سنة ، الإدارة العامة للبحوث الرياضية المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

- ١٢- إخلاص عبدالحفيظ ، مصطفى باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
- ١٣- أشرف محمد مصطفى صالح : "تحديد اليد ذات التأثير الأكبر علي انتقال أثر تعلم مهارة المحاورة لمرحلة ما قبل الدراسة في كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٤- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- أوليغ كولودي ويفغيني لوتكوفسكي وفلاديمير أوخوف : ألعاب قوي ، دار رادوغا للترجمة والنشر ، ١٩٨٦ م .
- ١٦- بطرس رزق الله اندراوس : "دراسة أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨١ م .
- ١٧- _____ : متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٨- تشارلز بيوتشور : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، مؤسسة فرانكين للطباعة والنشر ، القاهرة ، نيويورك ، فبراير ١٩٦٤ م .
- ١٩- جابـر عبد الحميد : سيكولوجية التعلم ، دار النهضة العربية ، الطبعة السادسة ، ١٩٨٢ .
- ٢٠- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم ، ١٩٩٨ م .
- ٢١- حسن سيد معوض : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجهاز المركزي للكتب ، جامعة القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٢٢- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، الطبعة السادسة ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٨ م .
- ٢٣- حنفي محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

- ٢٤- _____ : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
- ٢٥- _____ : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
- ٢٦- نكبي محمد حسن : المدرّب الرياضي ، أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٧ م.
- ٢٧- رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية وتفسيرية وتوجيهية ، الطبعة العربية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٥ م.
- ٢٨- سارذوف أ. مديتك ، هواردز . يوليو ، اليزابث فالوفنش : التعلم ، الطبعة الأولى ، ترجمة محمد عماد الدين إسماعيل ، دار الشروق ، ١٩٨١ م.
- ٢٩- سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، ١٩٧٨ م.
- ٣٠- سعيدة عبدالجواد : "دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة علي المسافة في مسابقات الرمي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الإسكندرية ، ١٩٧٩ م.
- ٣١- سعيد خليل الشاهد : أسس المهارات الحركية ، مذكرات منشورة كلية التربية ، جامعة طنطا ١٩٨٧ م.
- ٣٢- _____ : التعلم الحركي ، مذكرات منشورة كلية التربية جامعة طنطا ، د.د .
- ٣٣- سيد عبدالمقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكثبتها ، ١٩٨٦ م
- ٣٤- طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م.
- ٣٥- _____ : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، ١٩٩٣ .
- ٣٦- عادل عبدالبصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مطبعة المكتبة المتحدة ، بور سعيد ، ١٩٩٢ م.

- ٣٧- عبدالباسط محمد عبدالحليم : "تأثير برنامج تدريبي لبعض الأدوات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م.
- ٣٨- عبداحميد شـــــرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
- ٣٩- عزت محمود الكاشف : التخطيط في التدريب الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٣م.
- ٤٠- عصـــــام عبدالخالق : التدريب الرياضي ، نظرياته ، تطبيقاته ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ م.
- ٤١- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م.
- ٤٢- عمرو أبوالمجد وجمال إسماعيل : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٧٤ م.
- ٤٣- فرج حسين بيومني : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم (ما قبل المنافسات) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م.
- ٤٤- فـــــوقية حسن عبدالبر : " أثر تدريب اليد غير المدربة علي كفاءة اليد المدربة علي الارسال في الكرة الطائرة "، المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية ، ٣ : ٧ يناير ١٩٨٥ م.
- ٤٥- قاسم حسن ، بسطويسي أحمد : التدريب العضلي الايزومتري ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩م.
- ٤٦- كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م
- ٤٧- كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حساتين : القياس في كرة اليد ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ م.
- ٤٨- ليلى عبدالعزيز زهران : البرامج في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٧ م.

- ٤٩- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٥٠- _____: علم النفس الرياضي ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٥١- _____: علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٥٢- _____: علم النفس الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٣- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٤- محمد حموده حجازي : "بناء بطارية اختبار لانتقاء طلاب كرة القدم المتقدمين لمدرسة الموهوبين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٥- محمد صبحي حسنين وأحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٥٦- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٤ م .
- ٥٧- محمد كشك وأمر الله البساطي : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٨- محمد يوسف الشيخ : التعلم المبرمج ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٥٩- محمود أبو العنين ومفتي إبراهيم حماد : تخطيط برامج الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٦٠- مسدحت محمود الشافعي : "انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلي اليد غير المدربة في كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ١٩٨٦ م .

- ٦١- مسعد علي محمود : المدخل في علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الطباعة والنشر ، المنصورة ، ١٩٩٧ .
- ٦٢- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفل والمراهقة ، مكتبة مصر ، الطبعة الخامسة ، ١٩٦١ م
- ٦٣- _____ : سيكولوجية التعلم في علم النفس ، مكتبة مصر ، د . ت .
- ٦٤- مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٦٥- _____ : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٦٦- _____ : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٦٧- _____ : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٦٨- _____ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٦٩- ممدوح محمدي محمد علي محمود : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٧٠- وائل عصام الدين الدياسطي : " تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة علي أداء مهارة التصويبة السليمة في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
- ٧١- وفاء صلاح الدين : " أثر تدريب اليد غير المدربة في تقدم كفاءة اليد المتدربة في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٧٦ م .
- ٧٢- يوسف الشيخ ، يسن الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 73- Bryan Raspon's : Soccer Skills, the Hamlyn publishing comp. London , 1987 .
- 74- Csanadi Arpad : Soccer, Technique- Tactic- Coaching, vol.1, Athenaeum printing House, Budapest . 1965
- 75- David Ponsanley, M.E.D. and Elington Dardenm ph, D.: Soccer fitness " Anna publoshing Inc., winter park Florida U.S.A 1987.
- 76- Doclemente F.F. : soccer Illustrated, the Ronald press company, New York , 1955 .
- 77- George Beim : principles of modern soccer, Haughton Mifflin company, U.S.A. . 1986.
- 78- Gorkim M.J. : Die Fragen derphysiologie des jugendalters, Tpkk, 1953 .
- 79: Grosser Starisv kai-zimmermann : konditiotraigiv sportwissi ver lagsge selle chaf munchen, 1981 .
- 80- Jarman, John : Junior soccer, Aguide for Teachers and young players, Faber and Faber, London, Boston , 1975.
- 81- Junes.K., : Play the Game soccer Hamlyn, London , Pollock R. & Som C.S : Soccer for Juniors New York , 1984.
- 82- Knapp B : Skill in sport, the Attainment of proficiery, Rout ledge, kegan paul, London , 5th ed., 1970.
- 83- Miller and Norm : wingert winning soccer, contemporary Books I. N.C., Chicago, 1986.
- 84- pollock, R & some. S : Soccer for Juniors, New York, 1983.
- 85- Rarick G.L. : physical Activity. Human Growth and Development, university of California Berkeley,. 1973 .

- 86- Singer, R.N. : Motor learning and Human performance, 3rd., de, Macmillon publishing Co., Inc., New York, 1980 .
- 87- Slater Hammel, A. : “Bilateral effects of muscle activity” Research Quarterly 21.203-209,1950.
- 88- Stallings, L.M.,: Motor learning the C.v. Mosby Co., St. Louis, Toronto, London, 1982.
- 89- Tottenham, Henry T.L : your Book of Soccer , Faber and Faber, London, 1958 .
- 90- Trimby Robin : your Book of soccer, Faber and Faber, London, 1975.
- 91- Walter, C.E : “the effect of over load on bilateral transfer physical” the raphy review 35, 567,569, 1955.
- 92- Welford A,T, : Fundamentals of skill, London, Methuen and Co., 1962 .
- 93-Williams thomson : Teaching soccer. Burgees Publishing Company, U.S.A. 1980.
- 94- Wood, C.A., & Ging : “the role and task similarity on the aquisition , rentention, and transfer of simple motor skills”, Research Quarterly for Exercise and sport vol 62, No.,1,18_25 U.S.A., 1991

ثالثا : مصادر شبكة المعلومات :

- 95- <http://www.topendsports.com/testing/sport-soccer-htm>
- 96- <http://www.kidsfirstsoccer.com/skill-tests.htm>.
- 97- <http://www.kidsfirstsoccer.com/trapass-t1.htm1>.
- 98- <http://www.kidsfirstsoccer.com/punt-t1.htm1>.
- 99- - <http://www.kidsfirstsoccer.com/testing.htm1>.

المرفقات

مرفوع (ا)

**استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء
في الاختبارات المهارية والبدنية المناسبة
لناشئ كرة القدم من ١٢ : ١٤ سنة**

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء
في الاختبارات المهارية والبدنية المناسبة
لناشئ كرة القدم من ١٢ : ١٤ سنة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم بدراسة تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة علي تحسين مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم " ولما كنتم من ذوي الخبرة في هذا المجال لذا نرجو من سيادتكم إعطاء رأيكم بكل اختصار من الاختبارات المهارية والبدنية الذي يتناسب وناشئ كرة القدم من سن ١٢ : ١٤ سنة.

لسيادتكم جزيل الشكر علي تعاونكم الصادق ... ،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

البيانات الخاصة :

الاسم :

المؤهل :

الوظيفة :

سنوات الخبرة :

بيانات عامة :

الباحث

أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم

أخصائي رياضي بمديرية الشباب بالغربية

Basic Skills Tests

الاختبارات المهارية

م	الاختبارات	موافق	غير موافق	ملاحظات
١	اختبار تنطيط الكرة بالمسافة			
٢	اختبار تنطيط الكرة بالزمن			
٣	اختبار تنطيط الكرة بالمرة			
٤	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة			
٥	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب			
٦	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم			
٧	اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محدودة			
٨	اختبار مختار لدقة التمرير			
٩	اختبار دقة التمرير الطويل			
١٠	اختبار قوة التمرير الطويل			
١١	اختبار دقة التمرير العالي			
١٢	اختبار دقة التمرير المتنوع			
١٣	اختبار الركلة الركنية			
١٤	اختبار التصويب من أماكن مختلفة			
١٥	اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد			
١٦	اختبار دقة التصويب			
١٧	اختبار الجري بالكرة ٥٠ م			
١٨	اختبار الجري بالكرة حول دائرة			
١٩	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم			
٢٠	اختبار المحاورة على الكرة			

ما ترونه سيادتكم يمكن إضافته

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

Fitness Testing

الاختبارات البدنية

م	الاختبارات	موافق	غير موافق	ملاحظات
١	قوة عضلات الرجلين			
٢	قوة عضلات الظهر			
٣	سرعة ٣٠ م عدو			
٤	جلوس من الرقود ٣٠ ث			
٥	الوثب العريض من الثبات			
٦	الوثب العمودي من الثبات			
٧	الجري الزجراجي بين القوائم			
٨	تحمل سرعة ٣٠ × ٣ م مع ٥ ثوان راحة			
٩	ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل العالي			
١٠	ثني الجزع أماما أسفل			
١١	الجري الارتدادي ٤ × ١٠ م			
١٢	الجري حول المركز			

ما ترونه سيادتكم يمكن إضافته

-١

-٢

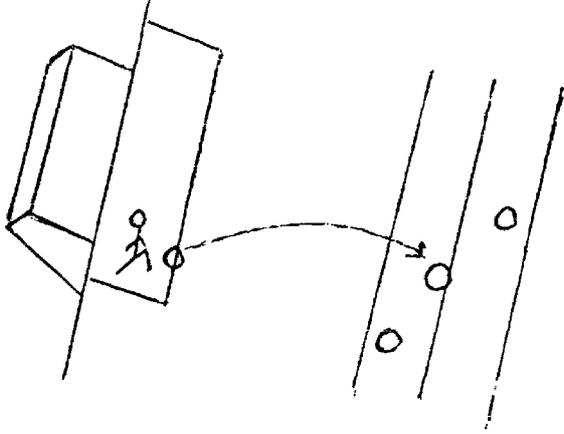
-٣

-٤

-٥

الاختبارات المهارية والبدنية التي تمت الموافقة عليها

أولا : الاختبارات المهارية :



١- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة :

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم - شريط قياس

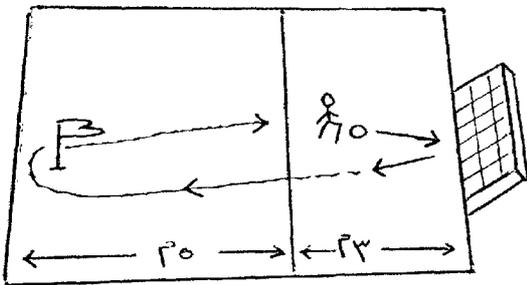
الملعب : ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء : توضع الكرة علي خط المرمي الجانبي لداخل الملعب تجاه دائرة المنتصف . توضع أعلام علي مسافات محددة من نقطة البداية حتى يسهل القياس أو يتواجد شريط قياس مفرد بطول ٥٠م لإجراء القياس من نقطة كل الكرة وحتى نقطة السقوط وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة عاليا (أشبه بالضرب الركنية) لأبعد مسافة .

القياس : تقاس المسافة من نقطة كل الكرة وحتى نقطة السقوط وتعطي للاعب محاولتين لأداء الاختبار بالقدم اليمني ومرة بالقدم اليسرى .

(٦٦ : ٢٥٦)

٢- اختبار الاستلام والتمرير والتحكم : Passing and trapping test



الغرض هذا الاختبار : الحصول علي وسائل جوهرية في

كرة القدم كقياس السيطرة

والدقة والسرعة في التمرير

باستخدام اختبار للمهارة سهل

للاعبين الصغار .

الملعب : سطح مستو يوضع عليه حائط تمرير علي بعد ٣ أمتار من اللاعب .

الأبعاد : يوضع عدد ٢ مخروط علي الأرض الأول يبعد ٣ أمتار والثاني ٨ أمتار

من حائط التمرير .

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع . بعد سماع الصفارة يجوي اللاعب الي الكرة علي يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمي بالقدم اليمني ثم يجري إلي الكرة مثيلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلي ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمني بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم يجري بعد لعب أخر كرة للمس القائم في مركز المربع . يحسب زمن داء الاختبار وعدد الأهداف التي سجلها اللاعب .

القياس : يحسب اللاعب زمن الأداء وعدد الأهداف . (٢٣ : ٤٤)

٤ اختبار دقة التمرير الطويل :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل .

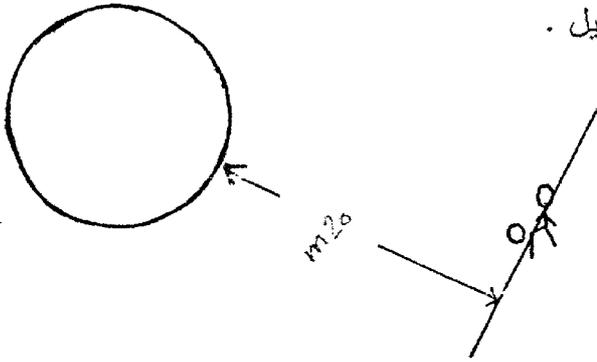
الأدوات المستخدمة : كرة قدم .

الملعب : يرسم خط طوله

متران وعلي بعد

٢٠م منه ترسم دائرة

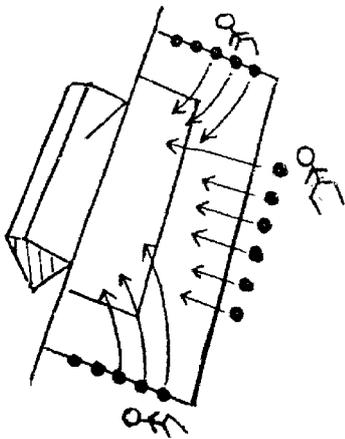
نصف قطرها ٢ م .



طريقة الأداء : توضع الكرة علي خط البدء وعندما تعطي الإشارة للاعب يقوم بتمريرها طويلة عالية بهدف إسقاطها في الدائرة . يأخذ اللاعب ٣ محاولات .

القياس : درجة الاختبار من ٦٠ يعطي لكل محاولة صحيحة ٢٠ درجة .

(٢٦ - ٢٥٧)



٥ اختبار التصويب من أماكن مختلفة

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب علي

التصويب من الأماكن

المختلفة حول منطقة الجزاء

الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم . توضع ١٦ كرة قدم حول منطقة الجزاء .

طريقة الأداء : توضع ٥ كرات علي كل خط من خطي الجانب لمنطقة الجزاء بحيث يكون بين كل كرة و الأخرى نصف متر . كذلك توضح ٦ كرات علي بعد ١ م من منتصف خط منطقة الجزاء الأمامي . مع الإشارة يقوم اللاعب بتصويب الكرات التي علي الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء بالرجل اليسرى ثم يجري إلي الكرات في المنتصف ويصوب الكرات كل مرة برجل مختلفة ثم يجري إلي الجانب الأيمن لمنطقة الجزاء ويصوب الكرة بالرجل اليمنى . يعطي اللاعب ثلاث محاولات .

التسجيل : ١- يحسب لكل لاعب عدد الأهداف التي سجلها في كل محاولة وتسجل له أحسن المحاولات أهدافا .

٢- يمكن أن يسجل للاعب احسن المحاولات لكل منطقة علي حدة أيضا ليتعرف المدرب علي نقط القوة والضعف في التسجيل عند اللاعب .

(٢٣ : ٥٠)

٦- اختبار تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد : Punting skill test

الغرض من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم - مرمي كرة يد - شريط قياس - استمارات الاختبار .

الملعب : يوضع مرمي كرة اليد في منتصف مرمي كرة القدم تماما وترسم نقطة التصويب علي بعد ١٢,٥ م من المرمي وفي منتصفه تماما .

طريقة الأداء : توضع الكرة علي نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من علي بعد ١٠ ياردات لتصويب الكرة بقوة وغير متدحرجة علي الأرض بالقدم الأفضل وبأي جزء منها إلي الأجزاء التالية بالترتيب ، الجزء الأيمن من المرمي - الجزء الأيسر من المرمي - مرمي الكرة اليد - وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة يتم تكليف اللاعبون لإعادة الكرات المركولة إلي منطقة الركل .

القياس : الاحتمار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمني واليسرى ٤٠ درجة ،
مرمي كرة اليد ٢٠ درجة وتكون درجة اللاعب هي مجموعة المحاولة
الثلاثة .

الأمان : ينبغي ألا يركل سوي لاعب واحد كل مرة ، اللاعبون المكلفون بإعادة
الكرات ينبغي أن يبقي يقظة في طوال الوقت ، الكرات التي تركل تعاد
إلى نقطة البداية ، القدرة علي تزويد اللاعب بالملاحظات محل الثقة .

(٩٨)

٧- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم : Dribbling test

الغرض من الاختبار : قياس مدي قدرة اللاعب علي التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين
القوائم مع تغير الاتجاهات تحت ضغط الوقت .

الأدوات المستخدمة : ١٠ قوائم - كرة قدم - ساعة إيقاف .

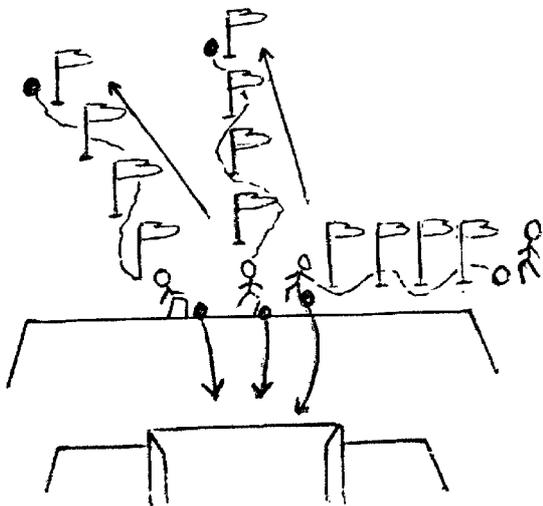
الملعب : توضع ١٠ قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم وأخر ٢م والمسافة
بين خط البداية وأول قائم ٢م أيضا .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة علي خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجري
اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلي آخر قائم ويدور حوله
ويعود إلي خط البداية بنفس الطريقة .

القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى
عودته إلي خط البداية مرة أخرى . عقوبة ثانية واحدة لضرب القوائم
من أسفل لكل مرة (أما لمس القوائم فلا عقوبة) ، عقوبة ثانية واحدة

لعدم إحاطة القائم بالشكل الصحيح .

(٩٦)



٨- اختبار المجاورة علي الكرة :

الغرض من الاختبار : يقيس هذا الاختبار مهارة
اللاعب في السيطرة علي
الكرة أثناء المجاورة بها
بالإضافة إلي دقة التصويب.

١- اختبار قوة عضلات الرجلين : Let lift strength test

غرض الاختبار : قياس القوة الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين ، حيث تدل نتائجه علي القوة الكلية لهما .

الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم.

الإجراءات : يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكن من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي .

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي القاعدة ، ثم يقبض علي البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين والظهر والذراعين باستقامة واحدة مع وضع متعامد علي الأرض .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنة.

التسجيل : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كجم .

(٩٥)

٢- اختبار جلوس من الرقود ٢٠ ث :

مواصفات الاختبار : يرقد الناشئ علي ظهره والكفان تلامس الرقبة من الخلف والمرفقان

منثنيان (يقوم زميل بتنشيط الرجلين) وعند سماع إشارة البدء يقوم

الناشئ بثني الجذع للوصول إلي وضع الجلوس الطويل .

: ساعة إيقاف - مرتبة .

الأدوات

القياس : يعين للاعب أكبر عدد من المرات الذي تم فيها الوصول للوضع الجلوس الطويل خلال ٣٠ ث باستخدام ساعة إيقاف (١١ : ٥١)

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار ويقف اللاعب خلف خط البداية - استمارة اختبار .

الملعب : ارض ممهدة محدد عليها خط البدء طوله ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا يمرجح اللاعب الذراعين أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين مع ميل الجزع للأمام ودفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة محاولا الوثب للأمام لأبعد مسافة . يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس : يحتسب اللاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لخط البداية وتحسب له المحاولة الأفضل . (٩٥)

٤- الجري الزجاجي بين القوائم (الجري متعدد الاتجاهات)

مواصفات الاختبار : يستخدم اختبار الجري حول القوائم المتواجدة في شكل تقاطع بحيث تكون المسافة بين كل قائم والقائم الموجود في المركز (٤ م) يرسم خط البداية وخط النهاية علي جانبي قائم المركز . وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجري بأقصى سرعة من قائم المركز إلي القائم رقم (١) ليدور حوله بحيث يكون القائم علي يمين الناشئ ويعود إلي قائم المركز ليدور حوله لينتجه إلي القائم رقم (٢) ويدور حوله متجها إلي قائم المركز وهكذا حتى ينتهي عند خط النهاية ويسجل زمن الأداء .

الأدوات المستخدمة : قوائم بارتفاع ٢٠ سم - ساعة إيقاف - شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار وخط نهاية الاختبار . (٩٥)

مرفوع (٢)

استمارة

استطلاع رأي الخبراء في تحديد
عناصر البرنامج التدريبي

الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة قدم توضع قوائم بها أعلام في مستقيم عمودي علي خط منطقة الجزاء علي بعد ٢م وبين كل علم وآخر ٢,٥ متر توضع خمس قوائم أخري علي بعد ٢م من خط منطقة الجزاء في خط مستقيم موازي لحظة منطقة الجزاء وبين كل علم وآخر ٢,٥ م ثم توضع خمس أعلام أخري في خط مستقيم يكون زاوية ٤٥ مع خط منطقة الجزاء وعلي بعد ٢م يوضع العلم الأول ويكون بين الأعلام مسافة ٢,٥م - توضع كرة قدم بجانب أول علام في كل صف .

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند الكرة التي في المستقيم الموازي لخط منطقة الجزاء ، عند سماع الإشارة يجري اللاعب بالكرة زجراج بين القوائم ثم يصوب الكرة علي المرمي بعد مروه من القائم الأخير ويجري إلي الكرة في أول الصف الأوسط للقوائم يجري بالكرة زجراج حتى القائم الأخير ويصوب علي المرمي ثم يجري إلي الصف المائل للقوائم ويجري بالكرة زجراج حتى القائم الأخير ويصوب علي المرمي يعطي للاعب ثلاث محاولات .

التسجيل : يسجل للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاثة . (٢٣ : ٤٨)

١- اختبار قوة عضلات الرجلين : Let lift strength test

غرض الاختبار : قياس القوة الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين ، حيث تدل نتائجه علي القوة الكلية لهما .

الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم.

الإجراءات : يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكن من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي .

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي القاعدة ، ثم يقبض علي البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين والظهر والذراعين باستقامة واحدة مع وضع متعامد علي الأرض .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنة.

التسجيل : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كجم . (٩٥)

٢- اختبار جلوس من الرقود ٢٠ ث :

مواصفات الاختبار : يرقد الناشئ علي ظهره والكفان تلامس الرقبة من الخلف والمرفقان منثنيتان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) وعند سماع إشارة البدء يقوم

الناشئ بثني الجذع الوصول إلي وضع الجلوس الطويل .

الأدوات : ساعة إيقاف - مرتبة .

القياس : يعين للاعب أكبر عدد من المرات الذي تم فيها الوصول للوضع الجلوس الطويل خلال ٣٠ ث باستخدام ساعة إيقاف (١١ : ٥١)

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار ويقف اللاعب خلف خط البداية - استمارة اختبار .

الملعب : ارض ممهدة محدد عليها خط البدء طوله ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا يمرجح اللاعب الذراعين أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين مع ميل الجزع للأمام ودفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة محاولا الوثب للأمام لأبعد مسافة . يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس : يحتسب اللاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لخط البداية وتحسب له المحاولة الأفضل . (٩٥)

٤- الجري الزجراجي بين القوائم (الجري متعدد الاتجاهات)

مواصفات الاختبار : يستخدم اختبار الجري حول القوائم المتواجدة في شكل تقاطع بحيث تكون المسافة بين كل قائم والقائم الموجود في المركز (٤ م) يرسم خط البداية وخط النهاية علي جانبي قائم المركز . وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجري بأقصى سرعة من قائم المركز إلي القائم رقم (١) ليدور حوله بحيث يكون القائم علي يمين الناشئ ويعود إلي قائم المركز ليدور حوله ليتجه إلي القائم رقم (٢) ويدور حوله متجها إلي قائم المركز وهكذا حتى ينتهي عند خط النهاية ويسجل زمن الأداء .

الأدوات المستخدمة : قوائم بارتفاع ١٢٠سم - ساعة إيقاف - شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار وخط نهاية الاختبار . (٩٥)

مرفوق (٢)

استمارة

استطلاع رأي الخبراء في تحديد
عناصر البرنامج التدريبي

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث / أحمد بسيوني أحمد أبو العمائم الدارس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإعداد بحثا ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه .

** تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميّزة علي تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم **

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال كرة القدم لذا يأمل الباحث الاستفادة بآرائكم البناء في المساهمة لوضع عناصر البرنامج التدريبي للقدم غير المميّزة لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . علما بأن عينة البحث ناشئين ١١ : ١٤ سنة .

كما ارجوا إضافة أو حذف ما ترونه سيادتكم مناسبا علما بأن آرائكم سوف تثري البحث من الاتجاه العلمي وتحقيق الهدف منه .
وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

الباحث

(أ) ضع علامة (v) أمام الزمن المناسب للبرنامج :

عدد أسابيع البرنامج المقترح

عدد الأسابيع	(٨) أسابيع	(١٠) أسابيع	(١٢) أسبوع	(١٤) أسبوع	(١٦) أسبوع
أفضل اختيار					

عدد الأسابيع المقترحة لكل مرحلة من مراحل الإعداد

عدد الأسابيع	٧	٦	٥	٤	٣	٢
بدني عام						
بدني خاص						
إعداد مباريات						

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد)

عدد الأسابيع	٧	٦	٥	٤	٣	٢
بدني عام						
بدني خاص						
إعداد مباريات						

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي

الإعداد البدني			الإعداد المهاري			الإعداد الخططي		
%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٤٠	%٣٥	%٣٠

طرق التدريب المستخدمة في الإعداد العام والخاص

طرق التدريب	دائري	مستمر	تكراري	فتري مرتفع الشدة	فتري منخفض الشدة
البدني العام					
البدني الخاص					
إعداد مباريات					

زمن الوحدة التدريبية اليومية المناسبة خلال كل وحدة من مراحل الإعداد

زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق	٩٠ ق	١٠٠ ق	١٢٠ ق	١٤٠ ق
بدني عام					
بدني خاص					
إعداد مباريات					

دورة العمل الفترية : إعطاء أسبوع الراحة أو الاستشفاء خلال أسابيع البرنامج التدريبي

أسبوع الاستشفاء	١ : ٢	١ : ٣	١ : ٤	١ : ٥
	بعد ٢ أسبوع	بعد ٣ أسابيع	بعد ٤ أسابيع	بعد ٥ أسابيع
أفضل اختيار				

الأحمال المناسبة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأحمال	حمل أقصى	حمل عالي	حمل فوق متوسط	حمل متوسط
أفضل اختيار				

النسبة المئوية لأزمنة مكونات كل مرحلة من مراحل الإعداد

أولاً : البدني العام :

المكونات التدريبية	تحمل دوري	قوة	رشاقة	مرونة	سرعة	مكونات يقترحها الخبير
أفضل نسبة مئوية لمكونات المرحلة						

ثانياً : البدني الخاص :

المكونات التدريبية	إعداد مهاري	قوة مميزة بالسرعة	تحمل قوة	تحمل أداء	تمل سرعة	سرعة متنوعة	رشاقة	مكونات يقترحها الخبير
أفضل نسبة مئوية لمكونات المرحلة								

ثالثاً : إعداد مباريات :

المكونات التدريبية	إعداد خططي	إعداد مهاري	سرعة	رشاقة	إعداد ذهني	مكونات يقترحها الخبير
أفضل نسبة مئوية لمكونات المرحلة						

مجموع الساعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي

الأزمنة بالساعات	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠
بدني عام									
بدني خاص									
إعداد مباريات									

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات ومقترحات أخرى :

✳ الطرق المستخدمة للتدريب علي الأدوات المهارية :

- () - تمارين الإحساس بالكرة
- () - تمارين فنية إجبارية
- () - تمارين بأكثر من كرة
- () - التدريبات المركبة
- () - استخدام الألعاب الصغيرة
- () - تدريبات مع تنمية الصفات البدنية

- طرق أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

✦ الأدوات المستخدمة لتنمية الأدوات المهارية :

كور طبية حواجز مقاعد سويدي كرة قدم
أقماع إعلام أقمصة تدريب عصيان
أهداف مصغرة مرمي كرة يد

. أدوات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

مرفوع (٣)

أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة
الاختبارات التي قام بها الباحث لقياس المستوى المهاري والبدني
وتحديد العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي

أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام بها الباحث لقياس المستوى المهاري والبدني وتحديد العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ محمد صبحي حسانين	أستاذ القياس والتقويم وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٢	أ.د/ حسن السيد أبو عبده	أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير - جامعة الإسكندرية
٣	أ.د/ أحمد مصطفى السويفي	أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٤	أ.د/ مفتي إبراهيم حماد	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٥	أ.د/ محمود أحمد أبو العنين	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٦	أ.د/ أشرف محمد جابر	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٧	أ.د/ محمد علي محمود	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
٨	أ.د/ صبري أحمد العدوي	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٩	أ.د/ محمد شوقي كشك	أستاذ كرة القدم - بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١٠	أ.د/ عمرو عني أبو المجد	أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية - جامعة الأزهر .
١١	أ.د/ جمال إسماعيل مطاوع	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

مرفق (٤)

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات لأفراد عينة البحث

مرفق (٥)

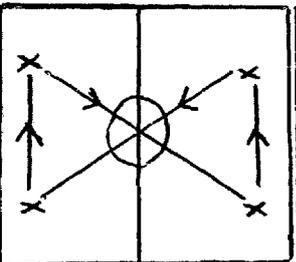
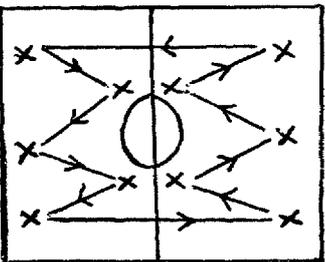
البرنامج التدريبي المهارى للقدم غير المميّزة من تصميم الباحث

الوحدة التدريبية رقم (١) من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية

التاريخ: السبت ٢٠٢٣/٦/٧
الوقت: ملعب كرة القدم
حاصل التدريب: متوسط
طريقة التدريب: العمل الفكري منخفض الشدة

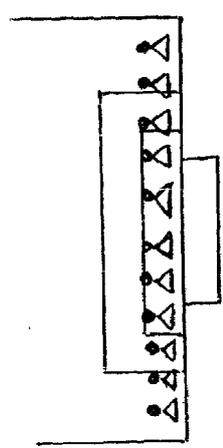
الأول: بيوع
زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق
الأهداف الرئيسية: تحسين المستوى المهاري للقدم غير المميزة
الأهداف الفرعية: تدريبات الإحساس بالكرة - تحمل عام

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
		تجهيز الملعب إعداد ذهني			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ العياب شرح أهداف الوحدة التدريبية وطريقة العمل والتعليمات الخاصة لعينة صغيرة	٥ ق	الإعداد الإداري
		إحصاء	٤	٤٥ ث	٤٤,١٥ ق	٥ ق ٢٠ ق	الإعداد التفردي المقدمة
	كرة قدم	تحمل عام مرورنة مرورنة	٢ ١ ١	٧٥ ث ٤٥ ث ٣٠ ث	٧,٥ ق ٢ ق ١ ق	٣٥ ق	إعداد ذهني عام
	أفصاح بلاستيك	تحمل عام رشاقة	٢ ١	٧٥ ث ٣٠ ث	٧,٥ ق ١ ق		



- يقوم اللاعبون بالجري كما بالشكل داخل ملعب كرة القدم
- (وقوف) لف الجذع جانبا .
- (وقوف فتحا) انثناء الجذع
أماما أسفل لف الجذع للمس
المشط باليد المضادة .
- يقوم اللاعبون بالجري حول
الملعب كما بالشكل .
- لعبة الصيد تقف مجموعة من
اللاعبين داخل منطقة الجوائز
ويحدد لاعب وهو الصياد
يبدأ التدريب بأن يجري
الصيد محاولا لمس أي
لاعب واللاعب الذي يلمس
يشبك أحد يديه معه للمس
لاعب ثالث واللاعب الذي
يبقى دون يلمس هو الذي
يفوز .

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
			التكرار	الراحة				
الاعتماد علي القدم غير المميزة بصورة أساسية عند التدريب علي الأدوات المهارية	كرة قدم	الإحساس بالكرة	٢	٣٠ ث	٢ ق	<p>يقف اللاعبون صف علي خط التمرين ومع كل لاصب كرة والمسافة بينهم مناسبة تؤدي التمرينات التالية باستخدام القدم غير المميزة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي إلي منتصف الملعب - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي بالتبادل حتى منتصف الملعب - الجري بالكرة في مسار متعرج حتى منتصف الملعب - الجري بالكرة والدوران حول نفسه ثم الاستمرار في الجري ثم التكرار . - الجري بالكرة بسرعة متدرجة للوصول لأقصى سرعة . - رفع الكرة عن الأرض بالقدم ثم السيطرة عليها أثناء الجري للأمام 	٣٥ ق	إعداد مهاري
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
				٣٠ ث	٢ ق			
كرات قدم			١	١	٤ ق	تحرركات اللاعبين داخل ملعب كرة القدم بدون كرة	١٠ ق	خططي
				١	٤ ق			
		استرخاء	١	-	٥ ق	مجموعة تمرينات للتهيئة + الجري الخفيف حول الملعب	٥ ق	ختام

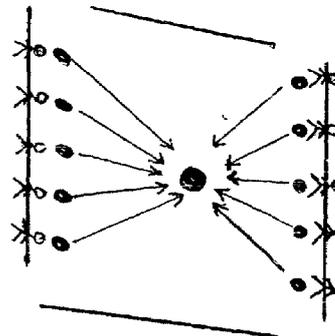


الوحدة التدريبية رقم (٩)
من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية

التاريخ : السبت ٢٩/٦/٢٠٢٣
اللاعبان : ملعب كرة القدم
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب : العمل الفئري - منخفض الشدة

الأستاذ : بوع : ثلاث
زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ ق
الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري للقدم غير المهيمة
الأهداف الفرعية : تنمية مهارة الاستلام والتمرير باستخدام القدم غير المهيمة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وأهدافها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الأداء			
زمن الإعداد . الإداري والنظري والختم خارج زمن وحدة التدريب	كرات قدم + ٤ كرات طبية	تنظيم وإعداد الملعب الإعداد النهائي			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الضمان شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليمات الخاصة لعبه صغيرة . فريقان تتكون كل منهما من (٥) لاعبين مع كل لاعب كرة يقف فريق عند خط مدافعة الجزء والفريق الآخر عند خط منتصف الملعب يحاول كل فريق أن يصيب الكرة الطبية التي فهي منتصف المسافة عن طريق ضرب الكرة بالطريقة الآتية :	٥ ق ٥ ق ٢٠ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة
		قوة مرونة	٢	٣٠ ث		٢٨ ق	إعداد يعني عام
		قوة قوة	٢	٣٠ ث			
		قوة مرونة رشاقة	٢ ١ ٣	٣٠ ث ٤٥ ث ٣٠ ث			

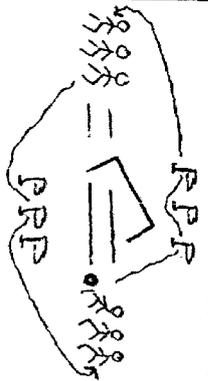
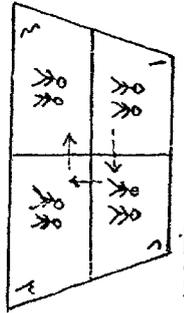


الوحدة التدريبية رقم (١٣) التمرير
من البرزخ التدريبي للمجموعة التوجيهية

الاسم: سليم : الرابع
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
 أهداف الرئيسي : تحسين المستوى الهاري للقدم غير الماهرة
 الأهداف الفرعي : تدريبات لتنمية الاستلام والتمرير باستخدام القدم غير الماهرة

التاريخ: السبت ٢٨/١/٢٠٢٣
 ملعب كرة القدم
 محل التدريب : عالي
 طريقة التدريب : العمل الفردي مرتفع الشدة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري والنظري والقيام خارج زمن وحدة التدريبية		تنظيم وإعداد للملعب الإعداد النهائي			الإشراف على الأدوات والملعب ولخذ الغياب . شرح أهداف الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة . لعبة صغيرة : المحاورة في أربعة ملاعب - ملعب ٤٠x٤٠ م مقسم إلى أربعة ملاعب مساوية ٢٠x٢٠ م يعطى لكل ملعب رقم من ١-٤ في كل ملعب	٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة
	كرة قدم	الإحصاء	٢	٢ق	٧ق	١٢ ق	
	كرات قدم	تحمل عام قوة مرونة وقوة	١	١ق	٩ق	٥ق	بذني عام
	كرات قدم حواجر أعلام كرات قدم	مرونة ورشاقة مرونة ورشاقة وثبات الاستلام والتمرير	١	١ق	٣ق		



- لاعبان متناقضان يحاول اللاعب (١) في الفريق الجانز على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله بملعب (٢) الذي يمررها بدوره إلى زميله في ملعب (٣) والذي يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله بملعب (٤) وفي حالة نجاح الفريق في تمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل نقطة.
- الجري حول خطوط الملعب بالكرة بدءاً من خط المرمى إلى الجري حول المقابل .
- (وقوف) الوثب أماماً التعدية ١٠ كرات قدم والعودة بالجرى الخفيف .
- (الجلوس طولاً) ثني الخدج أماماً أسفل لمحاولة إمساك مشبك القدمين ثم الرجوع خلفاً لمحاولة الأرض والذراعين خلفاً ثم دفع القدمين معاً للخلف لمحاولة لمس الكتفين مع ملاحظة فرد الركبتين .
- تدريبات لفصل الفخذ والعمود الفقري .
- محمولتان أ ، ب يمرر (أ)
- الكرة إلى (ب) من أسفل
- الحاجر وجرى زجراج بين
- الأعلام أنقف في نهاية (ب)
- ويمرر (ب) الكرة بينفس
- الطريقة يكون التمرير بالقدم
- غير المميرة

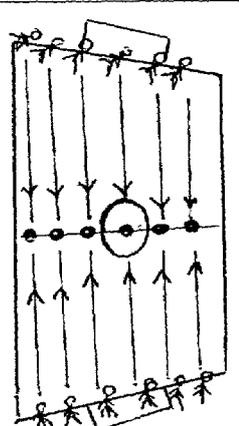
ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإجراءاتها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
الاعتماد بصورته الأساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم	تحمل قوة تحمل سرعة إتقان الاستلام والتمرير بالقدم غير المميزة	٢	اق	٢ق	٣ لاعبين مدافع واثنين مهاجمين مع كل منهما كرة والمسافة بينهم ١٠م يقدم المدافع بالجرى لاستخلاص الكرة المشتركة مع المهاجم الأول على أن يقاومة بيلجائية ثم يتحرك للمهاجم الثاني ليكرر نفس الأداء . - لاعبان أ ، ب المسافة بينهما ١ م يبدأ التمرين بسان يجري اللاعب أ بالكرة بسرعة مسافة ١م ثم يمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء ويكون التمرير غير المميزة . - نفس التمرين على أن يكون اللاعب الذي يمرر الكرة يجري خلف اللاعب الذي معه الكرة .	١٥ ق	بنى خاص
-	كرات قدم	إتقان مهارة والاستلام وتمرير	٤	٤٥ث	٣اق	- أربعة لاعبين يقفون في شكل مربع يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى (٢) ، (٣) ، (٤) ويتبادلان المواقع بحيث يمرر اللاعب (١) الكرة دائما إلى (٣) ، (٢) ، (٤) ، (١) إلى (٢) ، (٢) ، (٤) ، (١) وهكذا يكون التمرير بالتقدم المميزة مرة وبغير المميزة مرة أخرى . - يقف لاعبين عند كل قسع أ ، ب ، ج ، د يقوم اللاعب الأول عند (أ) بتمرير الكرة للثاني ، عند (د) ، الأول عند (د) للثاني عند (ج) والأول عند (ج) للثاني عند (ب) ويتبادلان المواقع ويستمر نفس التمرين عند الأقسام هـ ، د ، ج ، ب ، أ ، ن	٣٥ ق	إعداد مهاري
زمن المعتاد خارج زمن الوحدة التدريبية		تعمل أداة خطية	٢	اق	٣اق	٢×٣ في مربع طول ضلعه ٢٠م ٢×٤ في مربع طول ضلعه ٣٠م	١٥	خطية
		استرخاء	١	-	٥ق	الجرى الخفيف حول الملعب للتجهيز	٥ق	خفاء

الوحدة التدريبية رقم (١٧) من البرزخاج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : السبت ١٢ / ٧ / ٢٠٢٠
المكان : ملعب كرة القدم
حمل التدريب : أقصى
طريقة التدريب : العمل الذاتي والتكراري

الأهداف : الضامس
زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ ق
المهمل الرئيسي : تحسين المستوى المهاري لتقديم غير المميزة
الأهداف المرعي : تنمية مهارة الجري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية			
			التكرار	الراحة						
زمن الإعداد . الإداري و النظري خارج زمن الوحدة التدريبية		تنظيم واحد الملعب الإعداد الذهني			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب شرح أهداف الوحدة والتعليمات الخاصة . الجري المتداخل بالكرة داخل دائرة المنتصف - لعبة صغيرة الجري عكس الإشارة باستخدام الكرة	٥ ق	الإعداد الإداري			
	كرات قدم	الإحصاء	٢	١ق	١ ضد ٢ : ٣ فرق يتكون كل منهم من ٣ لاعبين . حدود الملعب مطقة: الجراء وهدفان صغيران . تقوم إحدى الفرق بهجمة الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين ، يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف . - تنطيط الكرة في مساحة صغيرة . - تمرينات لفصلي الفخذ والعمود الفقري . - فريقان من ٦ لاعبين - ملعب ٢٠ x ٤٠ م في منتصفه خط و ٤ كرات على خط المنتصف يقف الفريقان مواجهان و عند سماع إشارة	١ق	١ق	١ق	١٨ ق	بنفي عام
	كرات قدم	رشفة مرونة سرعة الانطلاق	١	١ق						
			١	١ق						



المدرّب يجري كل لاعب نحو الكرة التي بينه وبين منافسة
ويحاول الوصول إليها قبله .

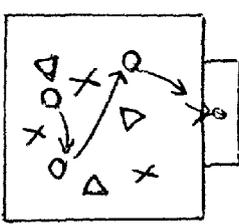
ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية			
			التكرار	الراحة						
الاعتماد على القدم غير المميزة بصورة أساسية عند التدريب على الأداءات المهارية	كرة قدم كرات قدم حواجز	تحمل سرعة تحمل سرعة تحمل سرعة تقوة مميزة بالسرعة	٢	١ق	١ق، ٥	<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون على خط منطقة المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة للمس خط ١٨ ياردة والمودة للمس خط المرمى . - نفس التمرين السابق ولكن من خط ١٨ ياردة إلى خط منتصف الملعب. - لاعبان أ ، ب مع كل لاعب كرة وحاجزين على بعد ١٠ م يقوم اللاعبان بالجرى بالكرة وعند الوصول للحاجزين يسوران الكرة من بين الحاجز ثم يثبت ليحقق بكرة زميله الأخر 	١٥ ق	إعداد مهاري		
			٢	١ق	١ق، ٥		<ul style="list-style-type: none"> - الجري السريع بالكرة مع النظر لإشارة المدرب . - الجري بالكرة باستخدام القدم غير المتحركة بالكرة . - دائرة المنتصف وزيادة سرعة التحرك بالكرة . - الجري بالكرة بين قوائم المسافة بينها ٢ م باستخدام القدم غير المميزة . 	٣٥ ق	إعداد مهاري	
			٢	١ق	١ق، ٥		<ul style="list-style-type: none"> - تحسين مهارة الجري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة 	٣٥ ق	إعداد مهاري	
	كرات قدم وأعلام	كرات يد	٤	٤٥ ث	٢ق	<ul style="list-style-type: none"> - ٣ مجموعات من اللاعبين يتكون كل منها من ٥ لاعبين وأمام كل مجموعة علم يبعد عن اللاعب الأول ٢٠ ياردة وفي منتصف المسافة يقف لاعب يقوم بمسك التمريرة الحائطية بجري اللاعب الأول بالكرة ويمرر إلى اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة فيردها له يستلمها ويدور حول العلم ثم يمرر اللاعب التالي يليه مستخدما في ذلك القدم غير المميزة 	١٥ ق	خططي ختم		
		نمط الاء خططي استرخاء	٢	١ق	١ق	١ق	٥ق	عمل مرجحات عمودية للتهنئة . الجري الخفيف حول الملعب	٥ق	خططي ختم

الوحدة التدريبية رقم (٢١)
من البرنامح التدريبي للمجموعة التجريبية

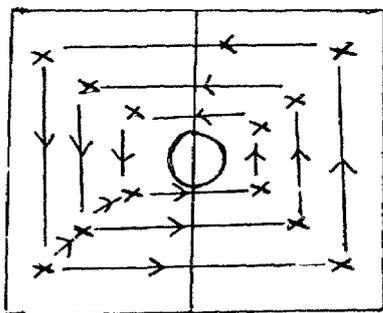
التاريخ : السبت ١٩/٧/٢٠٠٣
المكان : ملعب كرة القدم
جهد التدريب : متوسط
طريقة التدريب : حمل فترى منخفض الشدة

الأستاذ : السوادس
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
المهمل الرئيسي : تحسين المستوى المهاري للقدم غير الماهرة
الأهداف الفرعي : تنمية مهارة الجري بالكرة باستخدام القدم غير الماهرة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية			
			التكرار	الراحة						
الإعداد الإداري والنظري . والمقدمة خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد الملعب	الإعداد النهائي	١	٢ ق	الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب . شرح أهداف الوحدة والتعليقات الخاصة . لعبة صغيرة (ثلاث فرق ومرمي واحد) ثلاث فرق يتكون كل منها من ثلاث لاعبين وحارس مرمرى محاييد والملاعب هو منطقة الجراء يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يبايع الفريق الآخر ان عن الهدف ممن يستحوذ على الكرة بحاول التهديف ويصبح الفريق الذي يفقد الكرة مدافعا	٥ ق	الإعداد النظري المقدمة			
								كرات قدم	١	٤٥ ث
		التحمل	١	٣٠ ث	- الجري بالكرة داخل خطوط الملعب . - (رقود - الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عاليا خلفا أسفل للمس الأرض خلف الرأس . - (جلوس طويل - الكرة عاليا) ضغط المنكين خلفا ثم شقي الجذع أماما أسفل للمس القدمين بالكرة . - (رقود) رفع الجذع والرجلين لعمل جلوس توازن .	١	٣٠ ث	٣٠ ث	٣٠ ث	
		قوة	١	٣٠ ث						
		قوة	١	٣٠ ث						



ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإستعداد بصورة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأدوات الموزونة	كرات قدم + أقماع	تعمل أداء إتقان مهارة الحري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة	٥	١ق	٢ق, ٢٥	١٢ق	بنى خاص
			٤	١ق	٥ق		سهارى
			٢	١ق	٢ق		
			٤	١ق	٣ق		
			٢	١	٧		
زمن النظام خارج عن الوحدة التدريبية		استرخاء	١	-	٥		خطى ختام



يجرى (٤) في اتجاهه فيقوم (١) بمرأه وتسير الكرة إلى (٥) ويجرى ليقف خلف (٢) ويجري (٤) ليقف خلف (٣) .

١ لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة ١٥×١٥ ياردة ويحاول كل لاعب التحرك بالكرة باستخدام القدم غير المميزة دون أن يلمس أي لاعب آخر .

- مجموعتان من اللاعبين يتكون كل منهما من ٣ لاعبين والمسافة بينهم ٢٠ ياردة والكرة مع (١) يجري اللاعب (١) بالكرة في اتجاه القطع المقابل حتى منتصف المسافة ثم يمرر الكرة إلى (٤) ثم يجري ليقف خلف (٢) على أن يسيطر عليها (٤) ويجري بها في اتجاه (٢) ليكرر الأداء .

تقسيم ٨×٨ على ثلث الملعب
الوقوف مع استرخاء جميع عضلات الجسم

الوحدة التدريبية رقم (٢٥)
من البرزخ التدريبي للمجموعة التدريبية

التاريخ : السبت ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٢

اللاعب : ملب كرة القدم

حقل التدريب : أقصى

طريقة التدريب : حمل فترى مرتفع الشدة

الأهداف : تحسين

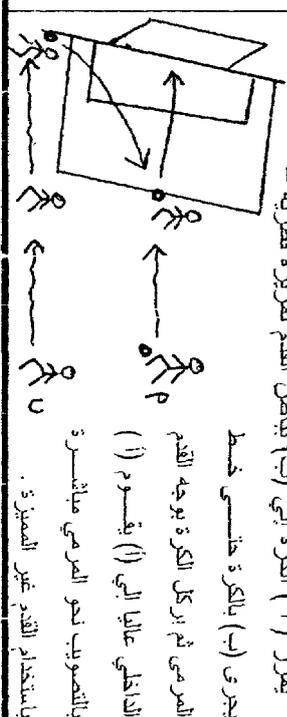
الأساس : تحسين المستوى المهاري لتقديم غير المميزة

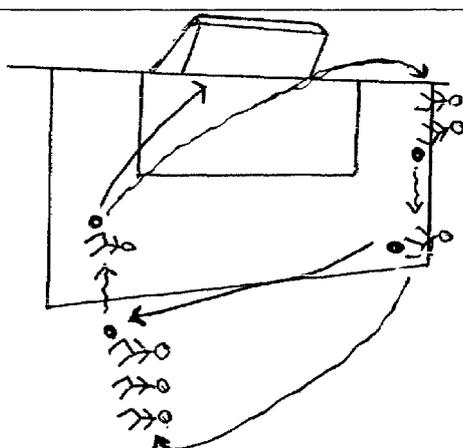
الأهداف المرجى : تنمية مهارة التصويب باستخدام التقدم غير المميزة

محتوى التدريبات وإخراجها

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري و النظري والإعداد و المقدمه خارج زمن الوحدة التدريبية .	كرات قدم + أقماع	تنظيم وإعداد الملعب والإعداد الذهني الإحصاء			الإشراف على الأوقات و الملعب وأخذ العياب . شرح أهداف الوحدة و التعليمات الخاصة .	٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمه
			١	١ق	٢ق	يقف كل ٣ لاعبين معا و بينهم كرة و على مسافة مناسبة يقف لاعبين آخرين بطول الملعب و يتبادلان التمرير و السيطرة باستخدام القدم غير المميزة مع تبادل الأماكن . - تمرينات بنائية لكافة أجزاء الجسم مع الإطالة و المرونة . - التمرير بين ٣ لاعبين مع تبادل الثلاث لاعبين لأماكنهم و زيادة سرعة الجري .	
		سرعة التعرف بالكرة	٢	١ق	٣٠	١٥ ق	بدني عام
		مرونة	٢	٣٠	٣٠	٥ ق	
		مرونة	٢	٣٠	٣٠	٥ ق	

- لاعبان أ ، ب و مع كل منهما كرة و توضع علامة في منتصف المسافة ، يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعبان بالكرة نحو العلامة و عند الوصول إليها يمرر أ الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر ، يقوم كل لاعب بالدوران و البدء السريع و العدو للحاق بالكرة عند نقطة البداية و يستمر التمرين .
- (وقوف) أماما مع شى
الحجج أماما أسفل للمس مشط
- التمرين باليدين ثم الوقوف و يكرر ذلك كل خطوة .
- (وقوف) - انتشاء (و الحدج أماما - البدان على الأرض ، المشى أماما باليدين و الأرجلين .

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
الاعتماد بصورة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم حواجز	تحمل سرعة وسفاعة تطوير تحمل السرعة قوة مميزة بالسرعة وإيقان التصويب بالقدم غير المميزة	٣	١ق	٢ق	<p>لاعلان أ ، ب خارج منطقة الجزاء والمدرّب داخل منطقة الجزاء يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب (ب) الكرة إلى (أ) لتمررها إليه بالأس ثم يستدير ليجري أمامه ليالتقي تمريره المدرّب ويسيطر عليها ويصوب على المرمي</p>  <p>قطاران (أ ، ب) يقوم (أ) بركل الكرة إلى (ب) ويجري اللاعب بأقصى سرعة ليقف خلف القطار (ب) ويقوم (ب) بنفس الأداء وهكذا.</p> <p>تقف الكرة باليد أعلى الحاجز ثم الرفع أعلى الحاجز للحاق بالكرة بعد ارتدادها مرة واحدة والتصويب على المرمي باستخدام القدم غير المميزة .</p>	١٨ ق	بنني خاص
		إيقان التصويب بالقدم غير المميزة	٢	٣	١ق	<p>- توضع ٤ كرات على كل خط من خطوط منطقة الجزاء بين كل كرة وأخرى ١ م ويقف عند كل مجموعة كور لاعب ويقوم بتصويب الكور بالتتابع باستخدام القدم غير المميزة .</p> <p>- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) بياطن القدم تمريرة قطرية -</p> <p>يجري (ب) بالكرة حتى خط المرمي ثم بركل الكرة بوجه القدم الداخلي عاليًا إلى (أ) يقصم (أ) بالتصويب نحو المرمي مباشرة باستخدام القدم غير المميزة .</p> 	٢ق	مهاري

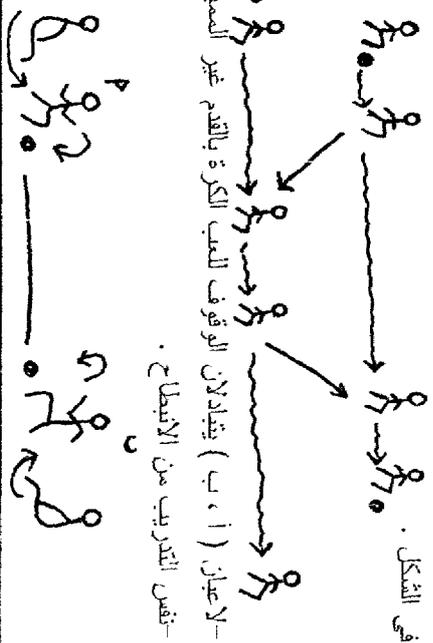
ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
			التكرار	الراحة				
		إتقان مهارة التمرير والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٣	٥ق	 <p>- يجري (أ) بالكرة بجانب خط الجانب لمنطقة الجراء ثم يركل الكرة إلى (ب) بوجه القدم الداخلي، يجري (ب) بالكرة خطوتين ثم يصوب على المرمرى بوجه القدم الأمامى ويجرى ليقف في قاطرة (أ) مع استخدام القدم غير المميزة في الأداة</p>	٥ق		
زمن اللقاء خارج زمن الوحدة التدريبية		استرخاء	٢	١٢ق	<p>تقسيمه ٨x٨ على ٣/١ الملعب .</p> <p>الجرى الخفيف حول الملعب .</p> <p>- الوقوف على استرخاء جميع عضلات الجسم</p>	١	٥ق	خطى ختام

الوحدة التدريبية رقم (٢٩) من البرنامح التدريبي لمجموعة اللاعبين

التاريخ: السبت ٢٠٠٣/٨/٢
المكان: ملعب كرة القدم
حامل التدريب: أقمسي
طريقة التدريب: العمل المفتري

الأهداف: تحسين
الهدف الرئيسي: تحسين المستوى المهاري لتقديم غير الميزة
الهدف الفرعي: تنمية مهارة التصويب باستخدام القدم غير الميزة
الأمم: ١٠٠ ق

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التفكير	الراحة	الأداء			
		تجهيز الملعب الإعداد الألفي						
	كرات قدم	الإحصاء	٤	٥ دث	١٥ ق	الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ العياب . شرح أهداف الوحدة وسير العمل والتعليقات الخاصة . لعبة صغيرة (النظير) . ملعب مستطيل الشكل ٢٠×٤٠ م فريقان في المستطيل يبدأ اللعب بإسقاط الكرة وكل ٥ تمريرات بالقدم غير الميزة تحتسب هدفاً	٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري القدامة
	كرات قدم	التحمل	١	٣٠ دث	٣٠ ق	الجرى بالكرة داخل خطوط الملعب .	٤ ق	بدني عام
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	٥ دث	١٥ ق	- لاعبان أ ، ب المسافة بينهما ١٠ م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ٥ ، ١ م ثم يمررها الي (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء كما في الشكل . - لاعبان (أ ، ب) يقفان الووقف للعب الكرة بالقدم غير الميزة . - نفس التدريب من الأبطح .	١ ق	بدني خاص

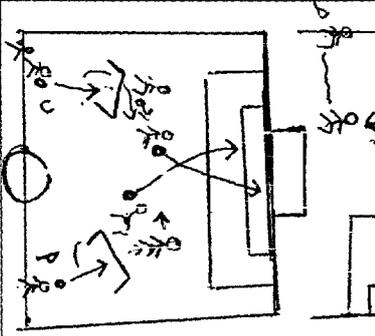


ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإجراءاتها	زمن الجزء	اجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإعتماد بصورة أساسية على القدم غير المميزة في التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم	إتقان مهارة التصويب باستخدام القدم غير المميزة	١	١٢	١	١٥	خطى
	كرات قدم	إتقان مهارة التمرير والحري بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٤	١٢	٤	١٥	إعداد مهاري
	كرات قدم	إتقان مهارة التمرير والحري بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٣	١٢	٣	١٥	خطى
	كرات قدم	إتقان مهارة التمرير بالحري مع التركيز على التصويب على المرمى وخلق المساحات بالحري العر ونقل المراكز	٢	١٢	٢	١٥	خطى
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية		استرخاء	١	-	١	٥	خطى

إلاعبان أ ، ب يقف (أ) خارج الملعب على خط التماس ومعه كره واللاعب (ب) على حدود منطقة الجزاء يبدأ التمرين بأن يودي اللاعب (أ) رمية التماس إلى (ب) ا الذي يسيطر عليها ويصوبها إلى المرمى باستخدام القدم غير المميزة

ثلاث قطعات (أ ، ب ، ج) خلف خط منتصف الملعب يمور (أ) الكرة قطرية بقرة أرضية إلى (ب) ويجري خلف الكرة ويجري خلف الكرة (ب) الكره بنفس الطريقة ويررها إلى (أ) الذي يصوب مباشرة بالقدم غير المميزة

مجموعتان (أ ، ب) يجري اللاعب (أ) بالكرة باستخدام القدم غير المميزة وفي منتصف المسافة يمور الكرة أسفل الحاجز إلى المرب الذي يقف على بعد ١٠ م من الحاجز ويثب اللاعب من فوق الحاجز وينتقي تمريره المسدرب ويقوم بالتصويب على المرمى باستخدام القدم غير المميزة ويكرر الأداء في المجموعة (ب) .



٤ ضد ٤ + حارس مرمى لكل فريق في مستطيل ٤٠ × ٣٠ م تجري تقسيمه بين فريقين ويقوم كل فريق بالتمرير فيما بينهم من لسة ولعبة باستخدام القدم غير المميزة ومحاولة إحراز هدف من التصويب على المرمى

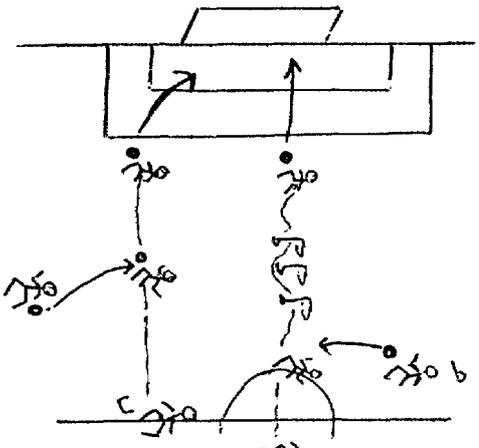
الحري الخفيف حول الملعب + تمرينات استرخاء

الأسبوع : التاسع
 زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ ق
 الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري للقدم غير المميزة
 الأهداف الفرعية : تنمية مهارة التمرير والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة
 من البرنامج التدريبي للمجموعة التدريبية
 الوحدة التدريبية رقم (٣٣)

التاريخ : السبت ١٦ / ٨ / ٢٠٠٣
 المكان : ملعب كرة القدم
 حصل التدريب : متوسط
 طريقة التدريب : فترتي منخفضة الشدة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإعدادات المهاري والاظهري خارج زمن الوحدة التدريبية		تنظيم وإعداد الملعب			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب . شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليمات الخاصة . - لعبة صغيرة (كرة اليد والتصويب بالرأس) . - لعبة مساحته ٢٠×٤٠م ومرميان صغيران فريقان يتكون كل منهما من (٦-٨) لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاوله إحراز هدف بالرأس في مرمي الفريق المنافس - وتمرير الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه الكرة . أي لاعب يمكن أن يكون حارسا لفريقه في أي وقت	٥ ق	الإعداد الإداري
	كرات قدم	الإعداد الذهني				٥ ق	الإعداد النظري
		الإحصاء	١	٢ ق		٣٠ ق	المقدمة
		مرونة	١	٣٠ ث		٣٣ ق	بدني عام
		مرونة	١	٣٠ ث			
		مرونة وقوة	٢	١ ق			
		مرونة وقوة	١	١ ق			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
	كرات قدم أعلام	إتقان مهارات التمرير و الحري بالكرة والتصويب واستخدام القدم غير المميزة	٤	١٥ اق	٥ق	<p>- بحري (أ) ليستقبل الكرة القادمة له من (ج) أثناء جريته ثم يقوم بالكرة بين ثلاثه أعلام ثم يصوب نحو المرمى ويقوم (ب) مع (د) بنفوس التمرير مع ضرورة استخدام القدم غير المميزة في التمرير .</p>		
	كرات قدم	سرعة ودقة أداء الاستلام والتمرير والتصويب باستخدام القدم غير المصيرة مع تعامل المراكز	٢	١ق	٤ق	<p>- ضد ٤ في مربع ٣٠ × ٣٠ ، حارس مرمى لكل فريق وتجري تقسيمة بين الفريقان ويقوم كل فريق بالتمرير فيما بينه ومحاوله التصويب على المرمى بعد الاستلام أو الحري بالكرة .</p>		
زمن الحفتم خارج زمن الوحدة التدريبية		تحمل أداء خططي استرخاء	١	٥ق	٢٥ق	<p>تقسيمه بين فريقين ٨×٨ على الملعب كله مع ضرورة التبيه على استخدام القدم غير المميزة في الظروف الذي يتطلبها الأداء بها .</p> <p>- الحري الخفيف حول الملعب .</p> <p>- عمل مرجحات بالتراعين</p>	٣٠ق	خططي
			١	-	٥ق		٥ق	ختام



الوحدة التدريبية رقم (٣٧) من البرنامح التدريبي للمجموعة التجريبية

الأستاذ : العاشر

زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ ق

الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري للقدم غير المميزة

الأهداف الفرعي : تنمية مهارة التمريد والجرى بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة

التاريخ : السبت ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٣

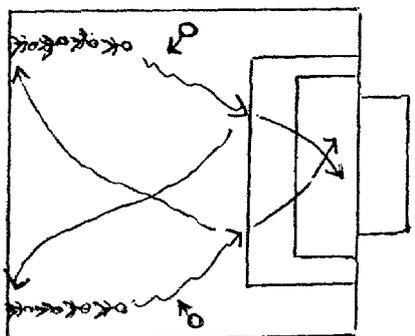
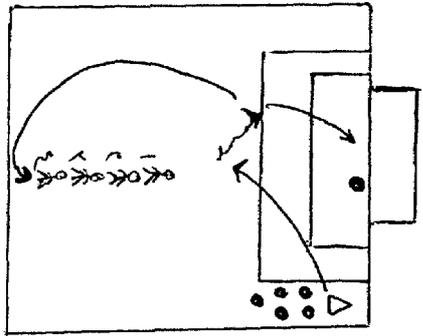
المكان : ملعب كرة القدم

الهدف : أخصي

طريقة التدريب : العمل المفتري

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإصدار المهاري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	تنظيم وإعداد الملعب			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب . - شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليمات الخاصة	٥ ق	الإصدار الإداري
	كرات قدم	الإحصاء	١	٢ ق	لعبة صغيرة (اللاعب على أربع أهداف) . - فريقان يتكون كل منهما من ٨ لاعبين وملعب مربع ٣٠×٢٠ م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط الملعب يكون كل فريق هدفان يذافح عنهما يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمي من مرمي الفريق	٥ ق	المقدمة
	كرات قدم	تحمل أداء قوة رشاقة مرونة	١	٢٠ ق	الجرى بالكرة في اتجاهات مختلفة داخل دائرة المنتصف . - (إنطاح مائل) قذف القدمين اماما ثم الوقوف والاستمرار في الأداء - قذف الكرة من بين الرجلين للخلف ولاعلي ثم الدوران للسيطرة على الكرة بأجزاء الجسم المختلفة . - (وقوف ظهرا الظهر على بعد خطوة - مسك الكرة) تمرير الكرة من خلال الرأس بين القدمين .	١٠ ق	بدي عام
	كرات قدم	تحمل سرعة	٣	٢٠ ق	الجرى بالكرة بسرعة حتى خط ٦ ياردة والعودة خفيف ثم الجري بالكرة حتى خط منتصف الملعب والعودة خفيف . - الجري السريع بالكرة حتى خط ٦ ياردة والعودة سريع .	١٥ ق	بدي خاص
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	٣٠ ق		٢ ق	

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإستعداد بعموم: أساسية علي القدم غير المميزة عند التدريب علي الأدوات المهارية	كرات قدم	إتقان مهارة الإستلام و السيطرة و التصويب بإستخدام القدم غير المميزة	٤	١ق	٤ق		
	كرات		٤	١ق	٤ق		
زمن الحظم خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	التأكد من إستخدام القدم غير المميزة عندما تتطلب ظروف الأداء	٢	١ق ٢ق	٢ق ١٢ق ١٢ق		
		استرخاء	١	-	٥ق		



- يقف اللاعبين خارج منطقة الجزاء وإلى اليسار قليلاً بينما يقف لاعب في منطقة ركن الملعب ومعه عدد من الكرات . يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب الكرة إلى (١) الذي يجري إليها ويسيطر عليها ويصوبها علي المرمرى بالقدم غير المميزة ويقف خلف (٤) .
- تقطران من اللاعبين يقفون بالقرب من منتصف الملعب وكل تقطار يتكون من (٤) لاعبين يبدأ التمرين بأن يمرر المدرب الكرة إلى رقم (١) الذي يسيطر عليها ويجري في اتجاه المرمرى ويصوبها من علي حدود منطقة الجزاء بالقدم غير المميزة ويعود بالجرى خلف (٤) من القطار (ب) ويكرر نفس الأداء في المجموعة (ب) .

- ٧×٨ في نصف ملعب حر
- ٨×٨ في أربع أهداف من لمستين .
- ٨×٨ تقسيم علي الملعب كله حر
- تمرينات تهدئه ومرجات عمودية .

٤٠ق
إعداد مهاري
خاتم

الوحدة التدريبية رقم (٤١) من البرنامج التدريبي للمجموعة الاجريبية

الأستاذ المساعد الدكتور عبد الله محمد عبد الله

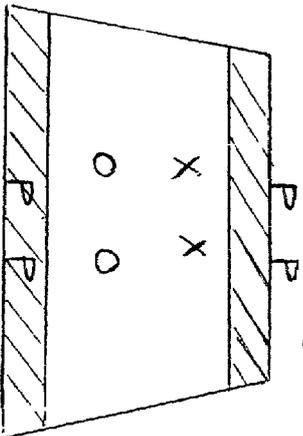
زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ ق

الأهداف الرئيسية : تحسين المستوى المهاري لتقديم خبر الميزة
الأهداف الفرعية : تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة

التاريخ : السبت ٢٠/٨/٢٠٠٣
المكان : ملعب كرة القدم
محل التدريب : عالي
طريقة التدريب : العمل الفردي

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الأداء			
زمن الإحصاء		تجهيز الملعب			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب . شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليقات الخاصة .	٥ ق	الإحصاء الإداري
النظري خارج		إعداد ذهني			لعبة صغيرة (سباق التمرير) فريقان مكونا من ٦:١٠ لاعبين يقف كل فريق على هيئة قطارين المسافة بينهم ٣م وأمام الراية وخلف خط البداية وعند سماع الإشارة يطلق اللاعبان ممران الكرة بينهما باستخدام القدم غير الممثلة بصلان إلي الراية ثم يفران الخلف ويعودان ليسلما الكرة إلي زميليهما	٢٠ ق	المقدمة
زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم + أعلام	مرونة رشاقة مرونة وقوة	٢	٩ ق	- تدريبات إطالة لعضلات ومفصل الفخذ والعمود الفقري . - يقوم اللاعب بالسيطرة والتحكم وتطيط الكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم في مساحة محدودة . - (الجلوس طولا) شي الجذع أماما أسفل لمحاولة مسك مشط القدمين ثم الرجوع خلفا لملازمة الأرض والذراعين خافسا ثم دفع القدمين معا للخلف لمحاولة لمس الكنتين مع ملاحظة فرد الركبتين وشد المشطين .	١٥ ق	ببني عام
		كرات قدم	٢	٩ ق	- يقف كل لاعب معا ويوزعها كرة يحاول لاعب استخلاص الكرة (مدافع) من اللاعب الآخر (المهاجم) السدي يقومه بايجابية ثم يتبادلان الأدوار .	٢٠ ق	ببني خاص

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
الاعتماد على القدم غير المميزة بصورة أساسية عند التدريب على الأدوات السهارة	كرات قدم	تحمل سرعة تحمل أداء	١	١ق	٤ق	<p>- مجموعتان من اللاعبين أ ، ب على خط المنتصف يقوم المدرب برمي الكرة عاليا يحاول اللاعبان الاستمواز على الكرة اللاعب الذي يصل للكرة أو لا يصبح مهاجما ويحاول التصويب على المرمى واللاعب الآخر مدافعا يقوم بتثبيت الكرة أو الاستمواز عليها وتدريبها للحارس</p> <p>- (جوس طويل قفحا) ضغط الجناح أماما ومسك مشط القدمين باليدين مع ملاحظة فرد الركبتين .</p> <p>- لاعبان (أ ، ب) يتبادلان الوقوف للعب الكرة بالقدم .</p> <p>- نفس التدريب من الانبساط</p> <p>- مجموعتان من اللاعبين يتكون ٤^٢ ٤^٢ ٤^٢ ٤^٢ كل منهم من ٣ لاعبين والمسافة بينهم ٢٠ ياردة والكرة مع اللاعب (١) الذي يجري بالكرة بالقدم غير المميزة في اتجاه القطر المقابل حوّل منتصف المسافة ثم يمرر الكرة إلى (٤) ثم يجري ليقف خلف اللاعب (١) على أن يسيطر على (٤) ويجري بها في اتجاه اللاعب (٢) يكرر الأداة</p> <p>٧ - لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطر هـا ١٠ ياردات وفي ٤ منتصف الدائرة يوجد ٣ أصلام في شكل مثلث طول ضلعه ٣ ياردة والكرة مع (١) يجري (١) بالكرة في اتجاه الأعلام الذي يمر منها جميعا ثم يمرر الكرة للاعب (٢) ويجري ليقف مكانه ويكرر (٢) نفس الأداة باستخدام القدم غير المميزة .</p>	٣٥ق	إعداد مهاري
	كرات قدم	مروية	٢	١ق	٣ث			
	كرات قدم	فوة مبردة بالسرعة	٤	٤ث	٣ق			
	أعلام كرات قدم	السطرة على الكرة والجرى بها والتدريب باستخدام القدم غير المميزة	٤	٤ث	٣ق			
		إيقان سهارات الجري بالكرة والتدريب باستخدام القدم غير المميزة	٢	١ق	٣ق			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرة قدم أعلام	تنمية مهارات السيطرة والاستلام والتمرير والجري والكرة وسرعة الأداء باستخدام القدم غير المميزة	٣	١ق	٢ق	<p>٢×٢ في وجود مرمي صغير لكل من اللاعبين ومنطقة محرمة أمامهما غير مسموح بالدخول فيها يحاول الفريق المهاجم التمرير بينهم باستخدام القدم غير المميزة ويحاول الفريق الآخر قطع الكرة ويحاول الفريق إحراز أهداف</p> 	٢٦ ق	خططي
			٢	٢ق	١ق			
	كرات قدم	تحمل أداء خططي	١	-	٥ق	٥ق	خطام	
		استرخاء						

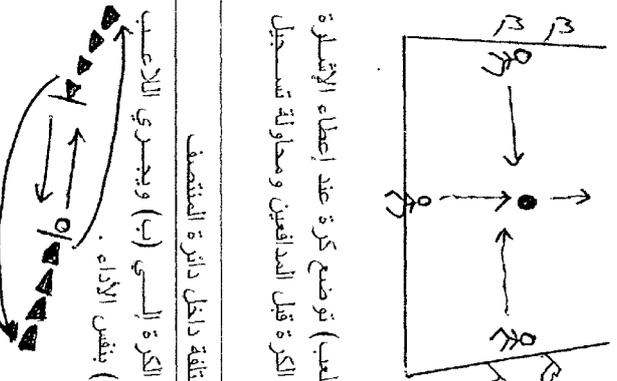
الوحدة التدريبية رقم (٤٨)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأستاذ
عشر

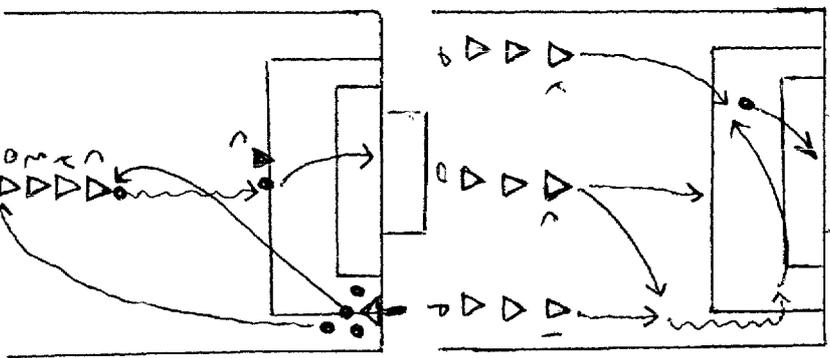
زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ ق
الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري لتقديم غير المميزة
الأهداف الفرعي : تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة

التاريخ : السبت ٦/٩/٢٠٢٣
الكرة : ملعب كرة القدم
حجم التدريب : متوسط
طريقة التدريب : العمل الفئري منخفض الشدة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التبريات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد والإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية		تجهيز اللاعب الإحصاء الإحصاء	١	٢ ق	الإشراف على تجهيز الملعب وسلامة الأدوات وأخذ الغياب. شرح سير الوحدة التدريبية وتنمية القدرات العقلية للناشئين. لعبة صغيرة : قاطع الطريق. تؤدي بأي عدد من اللاعبين يقبل القسمة على ٣ يقف لاعبان مدافعان على خطي الطول ويجرار المرهقان المتقابلان ويقف لاعب مهاجم طلي منتصف خط الطول وفي منتصف المستطيل (الملعب) توضع كرة عند إعطاء الإشارة يحاول المهاجم الحصول على الكرة قبل المدافعين ومحاولة تسجيل هدف في أحد المرمين .	٥ ق	الإعداد الإداري الإحصاء النظري المقدمة
		تعمل لاداء زملقة	١	٣٠			
		تعمل سرعة	٢	٤٥			
		تعمل سرعة	٢	٤٥			



ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإستعداد بعسرة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم	إتقان مهارات الإستلام والتمرير والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٣	١ق	٥ق		
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية .	كرات قدم	التركيز على الإستلام والتبريد تحصل الأداء المحظي	٢	١ق	٤ق		ختمطي
	كرات قدم		٢	١ق	٥ق		
			١	-	٥ق		ختام



- ثلاث قطرات (أ، ب، ج) كل منهم يتكون من ٣ لاعبين يقفون في منطقة نصف الملعب والكرة مع (٢) يبدأ التمرين بأن يصرر (٢) الكرة إلى (١) الذي يسيطر عليها ويجري بها في اتجاه خلف المرمى ويعبرر ما طويلة في اتجاه (٢) داخل منطقة الجزاء السخري يصوب الكرة بعد السيطرة عليها للتدريب يتم بالتقم غير المميزة - قطار يتكون من ٤ لاعبين خارج منطقة لجزء واللاعب (١) يقف بجانب القائم ويجانبه عند مناسب من الكرات - يبدأ التمرين بسلن يمرر (١) الكرة إلى (٢) السخري يجري إليها ويسطر عليها ويجري بها في اتجاه المرمى ويصوب إليه ويجري خلف (١) الذي يطلق ليف خلف (٥) في القطار .

- ٢×٣ في مربع ٢٠×٢٠ م تجري تقسيمه بين الفريقان يقوم كل فريق بالاستلام والتمرير لمسمة ولعبة بالقدم غير المميزة .
- تقسيمه ٨×٨ على الملعب كله حر .
تمرينات استرخاء + الجري الخفيف حول الملعب .

مرفوق (٦)

إفادة من نادي السنطة الرياضي بتنفيذ البرنامج
التدريبي علي فريق كرة القدم تحت ١٤ سنة للموسم
الرياضي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤



محافظة الغربية
إدارة شباب السنطة
نادى السنطة الرياضى
المسجل برقم ١١٤ لسنة ١٩٨٢

**السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
تحية طيبة وبعد**

بناء على خطابكم الموجه إلينا بشأن تسهيل مأمورية
الدارس / أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم في تنفيذ البرنامج التدريبي
الخاص ببحث الماجستير .

يفيد نادي السنطة الرياضى بأن السيد المذكور قام بتنفيذ البرنامج
التدريبي على فريق كرة القدم تحت ١٤ سنة بالنادي خلال فترة الإعداد
للموسم الرياضى ٢٠٠٣/٢٠٠٤ لمدة (١٢ أسبوع) من ٢٠٠٣/٦/٧
إلى ٢٠٠٣/٩/١٢ .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

رئيس مجلس الإدارة

سكرتير عام النادي

ندى فتحي ندا

أ/ السيد البدرى

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المهيضة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

إعداد

أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم

أخصائي رياضي بمرحلة الشباب والرياضة بالغبربية

البحث بفرض استكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

محمد علي محمد سود

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

الدكتور

أحمد مصطفى السويضي

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

٢٠٠٤م

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته :

لكرة القدم خصوصية زائدة تأتي بلا شك من الحب والعشق الجارف من الجماهير لهذه اللعبة الممتعة وكرة القدم منظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تؤثر وتتأثر كل منها بالأخر والتي تؤدي بدورها إلى نجاح أو فشل الفريق ومن هذه العناصر الجانب الفني وهو من أهم الجوانب علي الإطلاق .

ولكي يحقق اللاعب، أعلي مستوي من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوي عال من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة .

وتتنوع مراكز اللاعبين واختلاف واجباتهم الهجومية والدفاعية تطلب إجادة اللاعبين لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم بكفاءة عالية وخاصة مهارات التمرير والجرى بالكرة والتصويب باستخدام القدمين اليمنى واليسرى فعندما تتطلب ظروف اللعبة التمرير بأي من القدمين يجب أن يتم التمرير بدقة وكذلك فإن مهارة الجري بالكرة تتطلب احتفاظ اللاعب بالكرة بعيدا عن متناول الخصم . أما التصويب فإن ظروف اللعبة تتطلب أحيانا كثيرة من اللاعب استخدام أحد القدمين في الأداء لإنهاء الهجوم بنجاح - واستخدام اللاعب للقدمين في الأداء يتطلب كفاءة وتوافق عال ليكون لاعبا متكاملًا .

ويعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم لأنه الأكثر استخدامه طوال زمن اللعب والتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبناءه وتطويره كما أن مهارة الجري بالكرة هي أكثر أنواع الأداء البدني حدوثًا في المباراة حيث تتطلب من اللاعب الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم أما مهارة التصويب فهي الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره .

هذا وقد استدعي انتباه الباحث كلاعب ومدرب واحتكاكه بالمجال التعليمي والتدريبي أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون قدم واحدة وهي القدم المميّزة لديهم في أداء المهارات بصفة عامة ومهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب بصفة خاصة ولا يجيدون استخدام

القدم الأخرى فاللاعبون أثناء المنافسات يؤدون تلك المهارات باستخدام القدم المميزة في المواقف التي تتطلب منهم استخدام القدم الأخرى .

وهذا يرجع إلي تعلم اللاعب في بدء الأمر المهارات الأساسية بالقدم المميزة فينجح في أداء المهارة فتزداد الثقة بالنفس والدافعية في الأداء لذلك يستمر في الأداء دون استخدام القدم الأخرى لأنه عند استخدام القدم الأخرى يفشل أحيانا في تحقيق الهدف فيحجم عن استخدامها . فتعلم المهارات الحركية يحتل أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي ، إذ يهدف إلي إكساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية .

لذا فإن الاهتمام في الوقت الحاضر ينصب في المقام الأول علي الطرق والوسائل المستخدم في التدريب والتي من شأنها تحقيق أسرع تقدم ممكن في المستوي الرياضي للاعبين فالتعلم يؤدي إلي تعديل في السلوك والأداء الحركي ويحدث هذا التغيير كنتيجة للممارسة ففي بداية التعلم يمر الطفل بمرحلة التوافق الأولي سواء تعلم المهارة بالقدم المميزة أو بالقدم غير المميزة .

ولانتقال أثر التدريب أهمية كبيرة في عملية التعلم فاننتقال أثر التدريب هو أن يؤثر التدريب في موقف أو في شكل من أشكال النشاط في قدرة المتعلم علي التصرف في مواقف أخرى أو في قدرته علي القيام بأنواع نشاط آخر ولكي يتم التعلم فلا بد أن يحدث انتقال أثر التدريب من الموقف السابق إلي الموقف اللاحق . ولما أن أغلب اللاعبين يستخدمون قدم واحدة في الأداء فإن إذا حدث إجهاد أو تعب أو إصابة لهذه القدم المميزة فإنه يمكن تدريب القدم المقابلة لها " غير المميزة " وهذا ما دعاء الباحث إلي إجراء دراسة بهدف تحسين مستوي أداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب ومعرفة تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة علي مستوي القدم المميزة في أداء نفس المهارات السابقة .

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير - الجري بالكرة - التصويب) لناشئ كرة القدم .
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي في تحسين مستوى أداء القدم غير المميزة لمهارات (التمرير - الجري بالكرة - التصويب) لناشئ كرة القدم.
- ٣- التعرف علي تأثير تدريب القدم غير المميزة علي مستوى أداء القدم المميزة لبعض المهارات الأساسية (التمرير - الجري بالكرة - التصويب) لناشئ كرة القدم .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث باستخدام القدم غير المميزة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث باستخدام القدم المميزة لصالح القياس البعدي .
- ٣- تدريب القدم غير المميزة يحسن مستوى أداء القدم المميزة في أداء مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم .

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي وقياسين بينين .

ثانيا : عينة البحث :

بلغت عينة البحث الأساسية (٤٠) لاعبا من ناشئ نادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية تتراوح أعمارهم بين ١٢ : ١٤ سنة .

ثالثا : مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : أجريت الدراسة الأساسية علي عدد (٤٠) لاعبا من ناشئ نادي السنطة الرياضي .

٢- المجال الثاني : ملعب كرة القدم بنادي السنطة الرياضي .

٣- المجال الزمني : طبق البرنامج التدريبي خلال موسم ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات :

١- ميزان طبي ٢- جهاز قياس الأطوال ٣- ساعة إيقاف

٤- شريط قياس ٥- جهاز ديناموميتر الرجلين

٢- الاستبيان :

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأي الخبراء الآتية :

أ- استمارة لتحديد مدي صلاحية الاختبارات .

ب- استمارة تحديد عناصر البرنامج التدريبي .

ج- استمارة تسجيل البيانات .

٣- المقابلة :

عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء ثم عرض استمارات الاستبيان

السابقة .

٤- الاختبارات :

قام الباحث باختيار اثني عشر اختباراً لقياس كفاءة الناشئ البدنية والمهارية.

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات القبلية للقدمين المميزة وغير المميزة ، ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي استغرق (١٢) أسبوعياً بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وخلال تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء قياسين بيني ١ ، بيني ٢ الأول بعد مرور (٤) أسابيع من البرنامج والثاني بعد مرور (٨) أسابيع من تطبيق البرنامج وذلك بهدف قياس مستوي التحسن في الأداء ثم أجريت القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج علي عينة البحث الأساسية وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي علي القدمين .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معالم الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبارات
- تحليل التباين
- اختبار شيفية
- الأعمدة البيانية

أولا : الاستنتاجات :

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى استخلاص النقاط التالية :

أ- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا واضحا وفعالا في المتغيرات البدنية قبل الدراسة حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات البدنية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ . كما أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ، والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي .

ب- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا واضحا وفعالا في المتغيرات المهارية باستخدام القدم غير المميزة حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات المهارية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية باستخدام القدم غير المميزة لصالح القياس البعدي .

ج- أدى البرنامج التدريبي إلى تحسن مستوي أداء القدم المميزة في المتغيرات المهارية وظهر ذلك واضحا من خلال أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات المهارية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية باستخدام القدم المميزة لصالح القياس البعدي .

مستخلص البحث

لكرة القدم خصوصية زائدة تأتي بلا شك من الحب والعشق الجارف من الجماهير لهذه اللعبة الممتعة وكرة القدم منظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تؤثر وتتأثر كل منها بالآخر ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارية هذا وقد استرعى انتباه الباحث أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون قدم واحدة وهي القدم المميزة لديهم في أداء المهارات عامة ومهارات التمير والجري بالكرة والتصويب خاصة ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها وهذا ما جعل الباحث يتجه للقيام بتلك الدراسة وهي معرفة تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة علي مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة .

وأجريت تلك الدراسة علي عينة من لاعبي نادي السنطة الرياضي من ١٢-١٤ سنة خلال موسم ٢٠٠٣ واستخدم الباحث فيها المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدى وقياسين بنيين واستخدم الباحث اختبارات بدنية واختبارات مهارية للقدمين للوصول لنتائج الدراسة .

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن مستوى أداء القدم غير المميزة في مهارات التمير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم وكذلك أن تدريب القدم غير المميزه يحسن مستوى أداء القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال انتقال أثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلي القدم المميزة .

د- من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للمتغيرات المهارية باستخدام القدم المميزة ، باستخدام القدم غير المميزة في القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي ومن خلال حساب دلالة الفروق بين القدم المميزة والقدم غير المميزة في المتغيرات المهارية في القياسات الأربعة يتضح أن هناك انتقال لأثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلي القدم المميزة في مهارات التمرير ، الجري بالكرة ، التصويب في كرة القدم .

ثانياً : التوصيات :

استناداً إلي نتائج هذا البحث يوصي الباحث بالآتي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة (مدرسة الكرة - فرق الناشئين) في كرة القدم .
- ٢- تكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء في التدريب بالقدم المميزة .
- ٣- ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم خاصة وأنشطة التربية الرياضية بصفة عامة بتدريب الطرفين حرصاً علي الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لأخر .
- ٤- في حالة إصابة قدم اللاعب يوصي بالاهتمام بتدريب القدم السليمة حتى يمكن الاستفادة من انتقال أثر التدريب إلي القدم المصابة دون إجهادها .
- ٥- إجراء بحوث مماثلة لبقية الألعاب الأخرى عند تعلم المهارات الفنية .

Tanta University
Faculty of physical Education
Sports Training Department

"The effect of skill training programme for unused leg about improving the standard of performing some of the main skills for young footballers".

A research by

Ahmed Bassuony Ahmed Abu-Elamaym

Asports specialist in youth & sport administration. Gharbia Governorate

From among there quirements of gaining a Master degree in physical Education.

Under supervision

Phd; Ahmed Mostafa Al-Swefy.

Professor, sports training dept, faculty of physical Education. Tanta university.

Phd; Mohamed Ali Mahmoud.

Assistant Professor, sports training dept, faculty of physical Education. Menia university.

2004 A.D

*** Problem @ Importance of Research**

Football has a pioneering importance, as for people's adore to it. It's a system that consists of many aspects which effect each other and leads to the success or failure of the team. one of these important aspects is the technical side. Player should be pre pared well to do the best way in the playground during matches, This preparation is concerning raising his skills and to fit for performing his plans in the match efficiently . As there are different places for players with different attack and defense duties, the players must do better with his both feet.

For example when it's necessary to pass of the feet , players must do it accurately . Also running with the ball readier keeping the ball away from the other team's players. As for shooting, it's necessary for player to use one of his feet to finish the attack success fully. Passing is one of the most important skills of foot because it's the beginning of making attack

As for running with the ball, it's the most of the fit performance that happen in the match, it's need from the player that keeping the ball away form the other team's players. As for shooting it's the main way to score goals and by it we can finish the exerted efforts in making attack and developing it.

As a player and a coach, the Researcher paid attention that most footballers use only one leg that's used to do general skills especially passing, running with the ball and shooting but they can't use the other leg.

That's because they learnt to use only one leg at the beginning to pe~form and that gives him confidence without using the other leg. He refrain using the other leg after failing to score goals with it.

In training, learning " Motor skills " is very important because it provides a footballer with ability in competitions. So, it's necessary at the present to concentrate on technique in training to achieve the best progress in player's standard learning leads to modify the behavior. In the beginning, a child used to perform any skill with one of his feet.

Transfer of training has an important effect which affects player's ability to transfer learning from a situation to another.

Players can use the other leg of his main leg when it was tired or injured. That's why the Researcher made a study on the other leg to improve its standard and know the effect of training the unused leg about the standard of the main leg in passing, running with the ball and shooting.

*** Aims of Research:**

- 1- Designing a skillful training programme for the unused foot to improve the main skills (passing, Dribbling and shooting) for young footballers.
- 2- Recognizing the effect of training programme in improving the standard of unused leg in the main skills (passing, Dribbling and shooting) for young foot ballers .
- 3- Recognizing the effect of training the unused leg on the main one in the main skill (passing, Dribbling and shooting) for young foot ballers.

*** Hypotheses:**

- 1- There are statistically significant differences between the pre-and post measurements in skill changes in the research by using the unused leg favour of the post-measurements.
- 2- There are statistically significant differences between the pre-and post measurements in skill changes in the research by using the main leg favour of the post-measurements.
- 3- Training the unused foot improve the standard of the main leg in doing main skills in football.

*** Procedures:**

A: Methodology

The Researcher used experimental approach with designing experimental one group using the pre and post-measurement and two between measurement.

B: specimen :

The main specimen included (40) players from the young of Santa club between 12: 14 years old.

C: Research Areas :

1- Human area: the main study was conducted of (40) young players from Santa club.

2- Spatial area: on Santa's football playground.

3- Time area : in season 2003 / 2004 .

D- Date collecting tools:

1- A medical balance to measure weight.

2- A rest meter to measure height.

3- Stop watch.

4- Measuring tape.

5- A dynamometer to measure legs muscular power.

6- A form from the Researcher design.

*** Questionnaire:**

The Researcher got the expert's points of view as follows:

1- A form to know how good are tests.

2- A form for components of training programme.

3- A form for data.

*** Meeting:**

It's through the researcher's interview " Meetings " with experts, these last questionnaire showed.

*** Tests:**

The Researcher chose (12) tests to know the fitness and skill efficiency of the young footballers.

Before applying the training programme, the pre-measurements were done on both feet and that application lasted (12) weeks by (4) units a week.

While two between measurements the first done after (4) weeks and the second after (8) weeks to measure the standard of improvement. The post-measurements were done on the both feet by the same way of the pre that after finish the programme (12) weeks.

***Statistics treatments:**

The researcher used the following:

- | | | |
|-------------|-----------------------|------------|
| 1- Mean | 2- std-Deviation | 3- Median |
| 4- Skewness | 5- person correlation | 6- T.tests |
| 7- analysis | 8- sheffe tests. | |

***Conclusions:**

Through these aims and hypotheses, methodology, specimen. Tests and measurements. Also statistical treatments used for demonstrating and discussing results, the researcher found that:

- A- Training programme showed a clear effect in the fit changes on which the study is done because there are statistically significal differences in the (4) measurements in fitness tests as (F) value calculated was more than table (F) at the level of (0.05 = 2.60) and there are statistically significal differences between the pre- and post measurement in the fit testes favour of the post-measurements.
- B- Training programme showed clear effect in the skill changes which the study is done and the skill of using the unused leg at level of (0.05) as there are statistically significal differences between the pre and post measurement in the skill tests by the unused leg favour of the post- measurements.
- C- Training programme led to raising the performance of the main used leg. That's clear in the differences between the (4) measurements for skill at level (0.05) as calculated (F) value is more than table (F) and these differences is for the post measurements.

D- Through comparing between the mean of skill changes by using the main & unused leg and calculating the difference between the main and unused leg in (4) measurements, it shows that there is transfer of Bilateral transfer of unused leg to the main leg in some main skills such as passing, Dribbling and shooting.

*** Recommendation**

According to these results, the Researcher recommends:

- 1-Using training programme for unused leg in the early ages.**
- 2-Concentrating on training with unused leg before using the main leg.**
- 3-Coach's attention on both sides to benefit from transfer.**
- 4-In the case when a player's injured, the researcher recommends training the other leg.**
- 5-Going researches on other games.**

Research Conclusion

Football has a pioneering importance because of people's great interest. It's a complete system that consists of many components that affect each other.

Player can achieve the best way in the match by preparing him well. The researcher paid attention that most players use only one leg it's the main leg to do the main skills such as passing, Dribbling and shooting.

The researcher deduced these points through his study on Santa players between 12: 14 years old in season 2003.

The researcher used the experimental system by designing the one group using the pre-and post measurements and two between measurements.

The standard of unused leg in skills such as passing, dribbling and shooting and also training the unused leg makes the standard of the main leg better through transfer of Bilateral transfer from the unused leg to the main leg.