

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابتهاج أحمد عبد العال ( ١٩٨٥ ) : أثر برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفى ( ٢٠٠١ ) : كرة القدم للناشئين ، الحديث فى الإعداد المهارى والفنى والخططى .
- ٣- إبراهيم مجدى صالح ( ١٩٨٥ ) : دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان ( ١٩٩٤ ) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى .
- ٥- أحمد عزت راجح ( ١٩٩٤ ) : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦- أحمد ممدوح زكى ( ١٩٨٥ ) : أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٧- أسامه كامل راتب ( ١٩٩٠ ) : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى .
- ٨- أشرف إبراهيم عبد القادر ( ١٩٩٥ ) : برنامج ألعاب تمهيدية لتعليم سباحة الدولفين للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩- الاتحاد المصرى لكرة القدم ( ٢٠٠٠ ) : المشروع القومى للبراعم واكتشاف الموهوبين ، القاهرة .
- ١٠- السيد عبد المقصود ( ١٩٨٥ ) : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١١- السيد محمد سليمان ( ١٩٨٦ ) : أثر تعلم المبتدئين فى كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٢- أمر الله أحمد البساطى ( ١٩٩٧ ) : التدريب والاعداد البدنى فى كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- ١٣- أميرة محمد على الدحلب ( ٢٠٠٢ ) : تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للجمباز على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٤- أمين الخولى ، أسامه راتب ( ١٩٩٠ ) : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٥- إيلين وديع فرج ( ١٩٨٦ ) : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٦- بطرس رزق الله أندراوس ، وعبد أبو العلا ( ١٩٨٩ ) : الجديد فى تدريب كرة القدم ، دار المعارف ، ط٢ .
- ١٧- حامد عبد السلام زهران ( ١٩٩٥ ) : علم نفس النمو ( الطفولة والمراهقة ) ط٥ ، علم الكتب .
- ١٨- حسن السيد أبو عبده ( ٢٠٠٣ ) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ط٤ .
- ١٩- \_\_\_\_\_ ( ٢٠٠٤ ) : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، ط٤ ، الإسكندرية .
- ٢٠- حسن عبد الجواد ( ١٩٨٨ ) : كرة القدم ، ط٧ ، دار العلم للملايين ، القاهرة .
- ٢١- حسين كامل بهاء الدين ( ١٩٩٤ ) : نقابة المهن الرياضية ، مجلة شهرية ، العدد الأول ، مارس .
- ٢٢- حنان أحمد عسكر ( ١٩٩٠ ) : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن ٥ - ٦ سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، يناير ، جامعة حلوان .
- ٢٣- حنفى محمود مختار ( ١٩٨٥ ) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٤- خير الدين عويس ، عزت محمود الكاشف ( ١٩٨٥ ) : أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقى للوثبة الثلاثية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثانى ، العدد ( ٣ - ٤ ) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٥- رفاعى مصطفى حسين ( ١٩٩٢ ) : مهارات كرة القدم ، تعليم - تدريب

- ٢٦- ريسان خريبط مجيد ( ١٩٨٦ ) : ألعاب الحركة ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ط ١ ، عمان .
- ٢٧- زكى محمد محمد حسن ( ١٩٩٧ ) : المدرب الرياضى أسس العمل فى مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٨- زوزو حامد الحسب محمد ( ١٩٨٩ ) : فاعلية برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية فى كرة اليد لدى الصم والبكم ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٢٩- سعاد السيد إبراهيم ( ١٩٨٦ ) : الألعاب التمهيدية وأثرها على تعليم بعض المهارات فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق .
- ٣٠- سميرة طه محمود ( ١٩٨٥ ) : الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس الابتدائى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثانى ، جامعة الزقازيق .
- ٣١- سهير بدير أحمد ( ١٩٨٨ ) : المناهج فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٢- صفية منصور، أميرة عبد الفتاح ( ١٩٨٧ ) : برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد سبعة أفراد لمرحلة الطفولة المبكرة من ٦ - ٩ سنوات ، رسالة ماجستير ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، الزقازيق .
- ٣٣- طارق محمود عبد السلام ( ٢٠٠٠ ) : دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيره على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٤- عبد الباسط محمد عبد الحليم ( ١٩٩٣ ) : دراسة لتقويم مدارس كرة القدم ، محافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٥- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ( ٢٠٠٠ ) : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى .
- ٣٦- عزه حسن صيام ( ١٩٩٥ ) : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة يد تحت ١١ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة طنطا .

- ٣٧- عصام أمين حلمي ، محمد جابر بريقع ( ١٩٩٧ ) : التدريب الرياضى ( أسس - مفاهيم . - اتجاهات ) منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٨- عصام عبد الخالق ( ١٩٩٩ ) : التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، ط ٩ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٩- عفاف عبد الكريم ( ١٩٨٩ ) : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٠- \_\_\_\_\_ ( ١٩٨٩ ) : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤١- على فهمى البيك ( ١٩٩٢ ) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ( والألعاب الجماعية ) ، مطبعة التونى بالإسكندرية .
- ٤٢- عمرو أبو المجد ، جمال النمكى ( ٢٠٠١ ) : الألعاب الترويحية والتكتيكية الحديثة فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر .
- ٤٣- \_\_\_\_\_ ( ١٩٩٧ ) : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر .
- ٤٤- فرج حسين بيومى ( ١٩٨٩ ) : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٥- مجدى أحمد شوقى ( ١٩٩٢ ) : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤٦- محمد الحماحمى ، أمين الخولى ( ١٩٩٠ ) : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٧- محمد توفيق الوليلى ( ١٩٨٢ ) : أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ٤٨- محمد حازم أبو يوسف ( ١٩٩٤ ) : تحديد أسس اختيار الناشئين فى كرة القدم فى ج . م . ع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .
- ٤٩- محمد حسن علاوى ( ١٩٨٦ ) : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٥٠- \_\_\_\_\_ ( ١٩٨٨ ) : علم النفس الرياضى ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة .

- ٥١- محمد حسن علاوى ( ١٩٨٤ ) : علم التدريب الرياضى ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٥٢- محمد عبده صالح الوحش ، مفتى حماد ( ١٩٩٤ ) : أساسيات كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة .
- ٥٣- محمد فكرى كامل (١٩٩٥): أنشطة تمهيدية مقترحة فى الجزء التعليمى وأثرها على مستوى أداء بعض المهارات الحركية لوحدة تعليمية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية
- ٥٤- محمد كشك ، أمر الله البساطى ( ٢٠٠٠ ) : أسس الإعداد المهارى فى كرة القدم ( ناشئين - كبار ) ، منشأة المعارف .
- ٥٥- محمود أبو العينين ، مفتى حماد ( ١٩٨٥ ) : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥٦- مصطفى حسين إبراهيم ( ١٩٨٥ ) : تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الثانى والثالث ، أغسطس ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٥٧- مفتى إبراهيم حماد ( ٢٠٠٠ ) : طرق تدريس ألعاب الكرات ، دار الفكر العربى ، ط٤ ، القاهرة .
- ٥٨- \_\_\_\_\_ ( ١٩٩٧ ) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٩- نبيل ندا ، محمد الشحات ( ١٩٩٥ ) : الألعاب الصغيرة ، مركز الإعلام ، بلقاس .
- ٦٠- نبيلة عبد المنعم شحاته ( ١٩٨٧ ) : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٦١- نشات أحمد جوده ( ١٩٩٥ ) : تقنين مجموعة اختبارات لبعض القدرات المهارية الخاصة لانتقاء ناشئ مدارس كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٦٢- نوال إبراهيم شلتوت ، عزه عبد الحليم ( ١٩٨٨ ) : برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية ، مؤتمر الدول للتاريخ وعلم الرياضة ، المجلد الثانى ، جامعة المنيا .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 63- **Bartels and Wernitz 1987**: Foutbball trining – Mitkinder Aufl . Berlin .
- 64- **Beverlg Nichols 1986**: Moving and learining the Elementary school phyaical Education Experience , college publishing . Stlouis ,.
- 65- **B.M Kagawkuh 1980**: Metoguka , opu 3 N 4 Eckozo Bocnutahub M..
- 66- **B.N Kozlobobckozo 1981**: Mogzototobka opgtsoluctob , M.
- 67- **Bryan Rapson 1987** : Soccer Skills, The Hemline Publishing Comp, Italy .
- 68- **Hoky, R 1981**: Physical Fittnes , the pathvary to health full living . 4 th, ed , the g . v Mosby co . London.
- 69- **Jenifer , W. and Nancy M 1992**: Children and Morecnat phsical education in Elementary school , g the end ww. CB . rowes co, Dubuque U. S.A.
- 70- **N , Sue wheddon , Hover & Rengolds 1983**: teaching Baket an Burgess publishing company.
- 71- **Pangrazi Robert & Victor 1992**: Dynamic physical education for Elenemtry school Children 10<sup>th</sup> ed.
- 72 – **Robert Pollock 1982**: soccer for Juneors, Charles Scrbner Sons, New York ,.
- 73- **Sckmidt, A . R 1992**: Motor countrol and learning , Human Kinetecs publisher , champoing , illemous.
- 74- **Wickstron, R . L 1983**: Fundaminted Maror patterns 3nd ed , phila delpha, led be bigeh ,.
- 75- **Willam Thomson 1980** : Teaching Soccer, Burgees Publishing Company, U.S.A.

# المرفقات

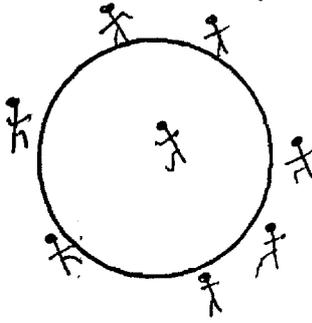
## المرفق (١)

### الألعاب التمهيدية المختارة

#### الأسير

#### اللعبة رقم ١

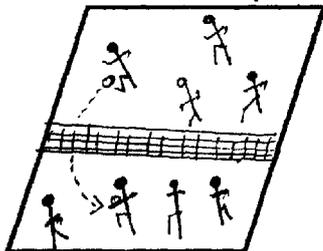
- هدف اللعبة : تنمية دقة التمرير بجانب القدم الداخلى وتطوير القدرة على قطع التمريرات .
- الملعب والأدوات : دائرة قطرها ٢٥م تقريباً بداخلها لاعب - كرة قدم .
- عدد المشتركين : من ٦-٨ لاعبين .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على حدود الدائرة وأحدهم يقف بداخلها . يحاول لاعبو المحيط تمرير الكرة بينهم عبر الدائرة بينما يحاول اللاعب الوسط قطع الكرة . مع أن التمريرة فى أى اتجاه عبر الدائرة وعلى الطائر عند قطع اللاعب الكرة يبذل مع اللاعب الذى قطعت منه الكرة . ويخطأ من يمرر الكرة أعلى من الرأس .
- تحديد الفائز : اللاعب صاحب أقل زمن تواجداً فى الدائرة أو من لم يدخلها قط .
- تطوير اللعب : التمرير بوجه القدم الامامى أو غيرة
- تضيق مساحة الدائرة - استخدام أكثر من كرة
- اللعب من لمستين ثم من لمسة واحدة .



#### كرة القدم الطائرة

#### اللعبة رقم ٢

- هدف اللعبة : تنمية مهارة الركل وتطوير اللعب الجماعى السريع .
- الملعب والأدوات : ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ تتصفه شبكة ارتفاعها ١م - كرة قدم .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق مكون من ٣ : ٤ أفراد مرقمين من ١ : ٣ أو ٤ .
- طريقة اللعب : يرقم كل لاعب برقم يقوم بإرسال الكرة للملعب الآخر مع تغيير اللاعب فى كل مرة حيث يتحرك لأحد الفريقين بواسطة لاعب الفريق صاحب الارسال ويصل كل لاعب لأداء ركلة الارسال ويسمح للفريق بلمس الكرة ثلاث مرات ويمكن للاعب لمسها مرتين بعد أن يلمسها زميل بين المرتين ولا يسمح بارتدادها باليد بل بالقدم أو بالرأس فقط ويتغير الارسال عند مخالفة ما سبق أو لمس الشبكة عند الارسال .



- تحديد الفائز : يفوز الفريق الأكثر نقاطاً .
- تطوير اللعب : يمكن تقليل عدد اللاعبين
- زيادة عدد الكرات إلى كرتين .

### جمع الكرات

### اللعبة رقم ٣

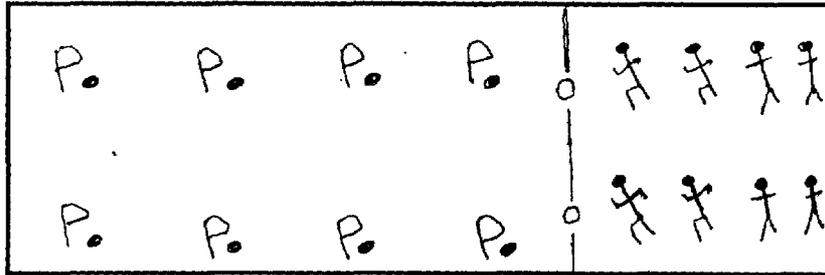
- هدف اللعبة : تنمية سرعة الأداء لمهارة الجرى بالكرة - التوافق - الترويح - التوقف بالكرة .  
- الملعب والأدوات : ٨ أقماع أو رايات - ٨ كرات طبية اك - ٢ كرة قدم مربع ٢٠ x ٢٠ تقريباً .

- المساحة : يقف اللاعبون فى قطارين خلف الأقماع ومع كل لاعب فى المقدمة كرة ويقف الجميع خلف خط البداية . عند الاشارة يجرى أول قطار بالكرة وعند أول قمع يقف بالكرة ويحمل الكرة الطبية ويعود ليضعها عند خط البداية وهو يجرى بالكرة ويكرر ذلك حتى القمع الرابع ثم يعود ليوقف الكرة أمام زميله الثانى الذى يحمل الكرة الطبية بين يديه ويستلم الكرة من اللاعب الأول ليعيد توزيع الكرات الطبية إلى أماكنها .

- الفريق الفائز : من ينهى اللعبة مبكراً .

- تطوير اللعب : أداء اللعبة بدون كرة

- عمل تمرير عند الوصول إلى القمع .



### الكرة المتحركة

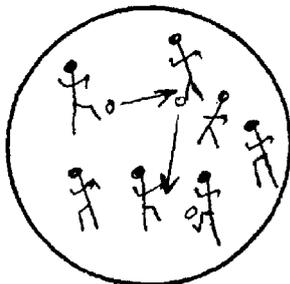
### اللعبة رقم ٤

- هدف اللعبة : سرعة التمرير - ودقة التمرير .

- الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة قدم - كرات قدم .

- عدد المشتركين : مفتوح كل دائرة بها خمس لاعبين .

طريقة اللعب : اللاعبون فى دوائر كل دائرة معها كرة تمرر الكرة من اللاعب للزميل المجاور له وعند سماع كلمة قف فإن اللاعب المستحوذ على الكرة يخرج خارج الدائرة يكرر



اللعب حتى يبقى لاعب واحد .

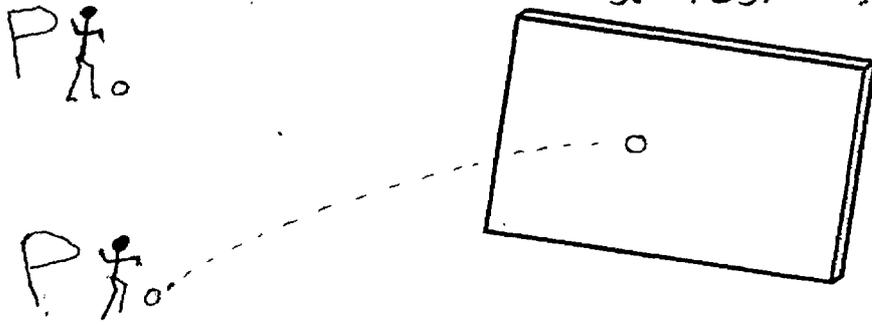
- تحديد الفائز : اللاعب الذى يبقى هو الفائز .

- تطوير اللعب : تحديد نوع التمريرة

التمرير من الجلوس طويل .

### اللعبة رقم ٥ الكرة المرتدة

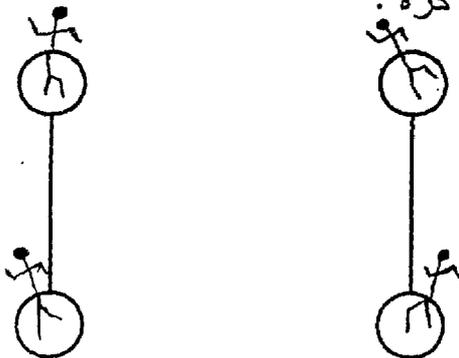
- الهدف : تطوير الركلات بأنواعها .
- الملعب والأدوات : حائط أمامه مسافة ٣٠م على بعد ١٠م منه خط بدء لفريقين .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق مكون من ١٠ لاعبين - كور قدم .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون قطارين أمام الحائط خلف خط البداية أمام دليل كل قاطرة كرة عليه أن يركلها تجاه الحائط بقوة ويجري ليقف خلف القاطرة فترتد الكرة للاعب الثاني الذي يقوم بركلها .
- تحديد الفائز : القاطرة التي تنتهي عملها أولاً هي الفائزة .
- تطوير اللعب : أداء الركل لنوع معين من الركل بدون سيطرة على الكرة - تغيير اتجاه الجرى حول الراية - الجرى بالظهر .



### اللعبة رقم ٦ كرة المحطات

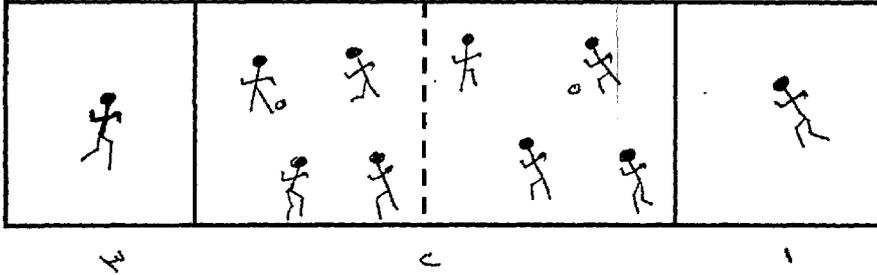
- الهدف :- تنمية مهارة الركل
- الملعب والأدوات : ٤ دوائر على شكل مربع طول ضلعه ٥م - كرات قدم .
- طريقة اللعب : يقف كل لاعب في دائرته قطرها ١م . الكرة في الدائرة (أ) يقوم اللاعب (أ) بركلها إلى اللاعب رقم (ب) الذي يسيطر عليها ويكرر ذلك إلى اللاعب (ج) وهكذا حتى اللاعب (د) مع حساب الزمن .
- تحديد الفائز : المجموعة صاحبة الزمن الأقل في الدورة الواحدة .
- تطوير اللعب : تغيير نوع الركل المباشر دون السيطرة على الكرة - الركل دون نزول الكرة

الأرض - استخدام أكثر من كرة :



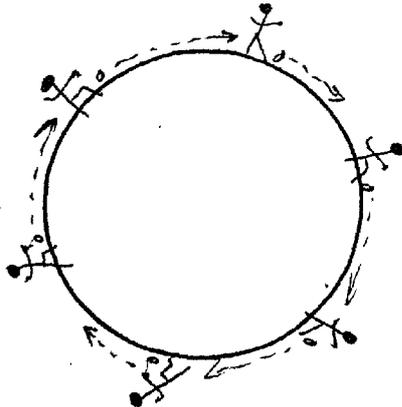
### اللعبة ٧ ممنوع الاقتراب

- الهدف : تنمية مهارة الجرى بالكرة .
- الملعب والأدوات : ملعب مساحته  $10 \times 30$  يسقم ثلاث أقسام كل قسم  $10 \times 10$  - كرة قدم .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق ٣ - ٦ لاعبين .
- طريقة اللعب : يوجد بالملعب منطقة وسطى للتدريب ومنطقتين خلفيتين للجرى بالكرة . يتم التمرير في منطقة الوسط بين أعضاء الفريق المستحوذ على الكرة وعلى الفريق لآخر اقتناص الكرة . ويحاول المستحوذ على الكرة الدخول بها منطقة العشرة أمتار الخلفية للخصم ثم الجرى بها حتى الملعب دون أن يلمسه أحد من الخصوم باليد ( اللمس فقط على الظهر ) وإذا نجح اللاعب تحتسب له نقطة وإذا فشل تنقل الكرة للفريق الآخر على أن يكون في المنطقة الأخيرة لكل فريق لاعباً واحداً فقط.
- تحديد الفائز :- الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقاط .
- تطوير اللعب : تحديد نوع التمريرات - زيادة مساحة الملعب .



### اللعبة رقم ٨ الساقية

- الهدف : تنمية مهارة تمرير الكرة .
- الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها ٥ م .
- عدد المشتركين : من ٥ - ١٠ لاعبين لكل دائرة .
- طريقة اللعب : يقسم اللاعبون لدوائر متساوية العدد مع كل لاعب كرة عند سماع الإشارة يقوم اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم مع عقارب الساعة أو عكسها مع تحديد نوع التمرير وعند الإشارة الأخرى يتم التمرير عكس الأول حتى تصل الكرة لأول لاعب كانت معه .

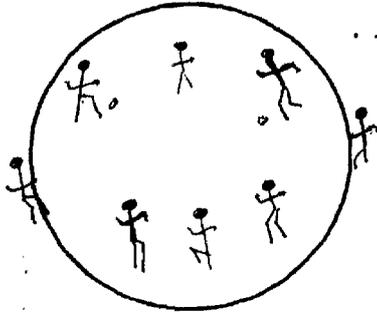


- تحديد الفائز : الدائرة التى تصل كرتها أولاً للاعب الأول .
- تطوير اللعب : زيادة عدد الكرات إلى كرتين
- تغيير نوع التمرير من لمسة واحدة
- تلعب باليد ثم بالقدم .

### الساعة

- اللعبة رقم ٩

- الهدف : تطوير مهارة التمرير - اختلاف أنواع الركل
- الملعب والأدوات : دوائر نصف قطرها ١٠ كرات قدم .
- عدد المشتركين : من ٥ - ١٠ لاعبين على فريقين كل فريق له لون معين .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على هيئة دائرة ( فريقان ) مختلفان الزى يقفون بتداخل على المحيط في دائرة يقف مندوب عن كل فريق مع كل فريق منهما كرة وعند الإشارة يجرى اللاعبون على محيط الدائرة تجاه عقارب الساعة وفي نفس الوقت يمرر كل لاعب من الوسط الكرة لأعضاء فريقه أثناء الحركة على محيط الدائرة مع تغيير أنواع التمرير على تحديد المسافة مسبقاً وإذا أخطأ أحد الفريقين في تمرير واستلام الكرة تحسب نقطة للفريق الآخر .

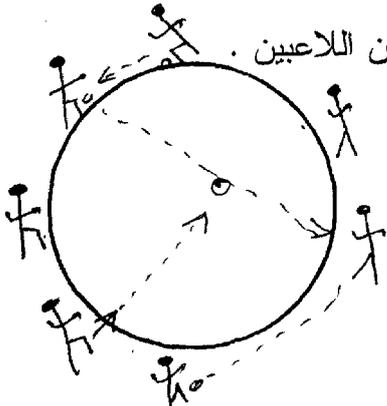


- تحديد الفائز : يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط .
- تطوير اللعب : استخدام كرتين لكل فريق
- زيادة عدد لاعبي الوسط
- تحديد نوع التمريرة
- تغيير اتجاه الجرى

### اللمص

- اللعبة رقم ١٠

- الهدف : تطوير التمرير السريع - تنمية مهارة قطع الكرات واتخاذ المكان المناسب .
- الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها ١٠ م
- عدد المشتركين : ٥ - ١٠ لاعبين في الدائرة .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون على محيط الدائرة ويقف لاعب خارج الدائرة يحاول اللاعبون التمرير بينهم مع التغيير المستمر لنوع الركل وارتفاع الكرة واللاعب خارج الدائرة يحاول الدخول فجأة واقتناص الكرة وعند نجاحه يبدل مكان اللاعب الذي أخطأ التمرير ولا يسمح إلا بلمسة واحدة فقط بين اللاعبين .



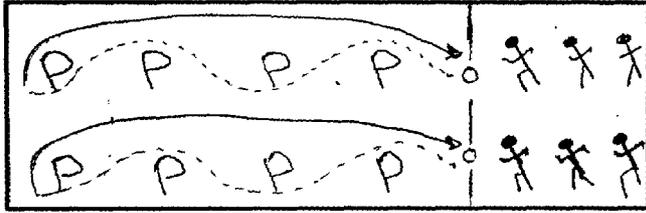
- تحديد الفائز : اللاعب الذي يبقى بلا أخطاء .
- تطوير اللعب : يؤدي نفس اللعبة من الجرى تؤدي بكرتين .

## التتابع الزجاجي

اللعبة رقم ١١

- الهدف : تطوير مهارة الجرى بالكرة بالوجه الداخلى والخارجى للقدم - مهارة المراوغة وسرعة الأداء والتمرير الطويل والتحرك بعد لعب الكرة مباشرة والسيطرة .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل به مجموعة من الخطوط المستقيمة التى عليها علامة البداية ثم أربع رايات بينهما مسافة ياردتين بين كل واحدة والأخرى وأربع ياردات بين أول راية وعلامة البداية و ١٠ ياردات قبل راية النهاية .
- عدد المشاركين : مجموعة من الفرق حسب عدد اللاعبين بحيث لا يزيد عدد الفريق عن ٦ لاعبين .

- طريقة اللعب : يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة ومعه الكرة ليمر بها عبر الرايات ثم يصل إلى الراية الأخيرة بأقصى سرعة ويدور حولها ثم يلعب الكرة طويلة لزميله التالى ويعود بأقصى سرعة ويدور حولها ثم يلعب الكرة طويلة لزميله التالى ويعود بأقصى سرعة خلف المجموعة ويسيطر عليها زميله ويكرر العمل ويفوز الفريق الذى ينهى العمل أولاً .



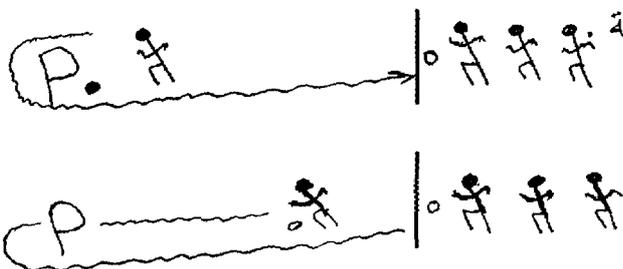
- تحديد الفائز : الفريق الذى ينهى العمل أولاً .
- تطوير اللعب : الجرى بكرتين معاً التحكم فى طريقة العودة التحكم فى الرجل التى يجرى بها اللاعب .

## سباق الكرتان

اللعبة رقم ١٢

- الهدف : تنمية التحكم بكلتا القدمين - الترويح .
- الملعب والأدوات : أربع كرات ورايتين لفريقين مسافة ٢٠ م .
- عدد المشاركين : لا يزيد عن ٦ لاعبين فى كل فريق ويمكن اشتراك كل لاعبي الفريق وتقسيمهم فى فرق مختلفة .

- طريقة اللعب : يجرى اللاعب الأول من كل فريق عند سماع الإشارة بالكرتين بين قدميه إلى أن يلف خلف الراية ويعود ليوقف الكرات خلف خط البداية ويلمس الزميل التالى

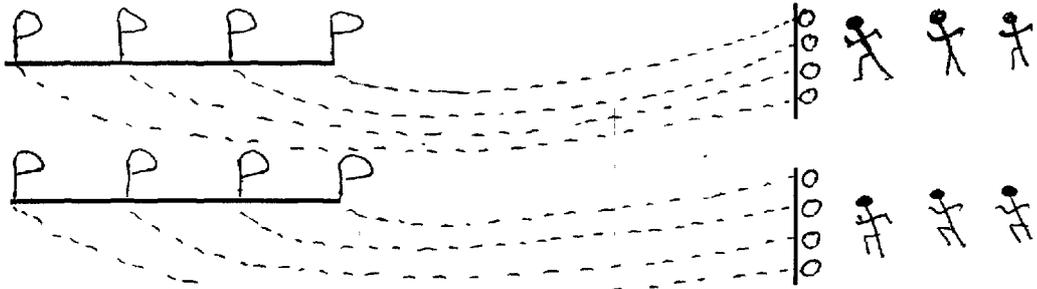


- تكرار العمل ويقف هو خلف المجموعة .
- تحديد الفائز : الفريق الذى ينهى العمل أولاً .
- تطوير اللعب : مسك كرة باليد وكنترول بالقدم إضافة كرة طيبة بين اليدين .

### رد البضاعة

اللعبة رقم ١٣

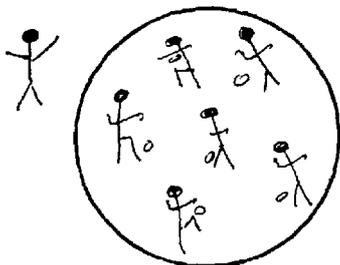
- الهدف : سرعة الأداء - التركيز - الترويح - الجرى بالكرة والتحكم فيها .
- الملعب والأدوات : المسافة بين خطى البداية والنهاية ٤م ويوضع على خط البداية ٤ كرات أمام كل فريق وعلى بعد ٨ م ٤ رايات المسافة بين كل اثنين ٢ م .
- عدد المشتركين : يقسم الفريق إلى مجموعة فرق من ٤ - ٦ لاعبين .
- طريقة اللعب : يجرى كل لاعب بالكرة ولا يخرج الكرة بعيداً ويضعها عند الراية ثم يعود جرياً دون كرة ليحصل على كرة أخرى ويعود ليضعها بجانب الراية التالية ويكرر ذلك حتى تتحول الكرات الأربع ثم يعود مسرعاً ليلمس الزميل التالي الذي يعيد هذه الكرات بنفس تسلسل الزميل الأول ويضعها على خط البداية وهكذا .
- تحديد الفائز : من ينهي العمل أولاً كفريق أو كأفراد .
- تطوير اللعب : عدم نزول الكرة للأرض - وجود طريقة للجرى أثناء العودة .



### الكرات الموسيقية

اللعبة رقم ١٤

- الهدف : تنمية الجرى بالكرة ( القدرة على التحكم ) - الرشاقة .
- الملعب والأدوات : دائرة المنتصف + كرة لكل لاعب .
- عدد المشتركين : من ٦ - ١٢ لاعباً .
- طريقة اللعب : يجرى كل لاعب بالكرة ولا يخرج خارج حدود الملعب المحدد ولا يصطدم بزملائه وعند سماع صفارة المدرب يترك اللاعب كرتة ويجرى ليجلس على كرة زميل له وآخر لاعب يجلس على الكرة يخرج .
- تحديد الفائز : آخر من يتبقى من اللاعبين .
- تطوير اللعب : يمكن أن يحدد المدرب لاعباً يمرر له الكرة عند سماع الإشارة - يمكن أن تكون المساحة مستطيل أو مربع

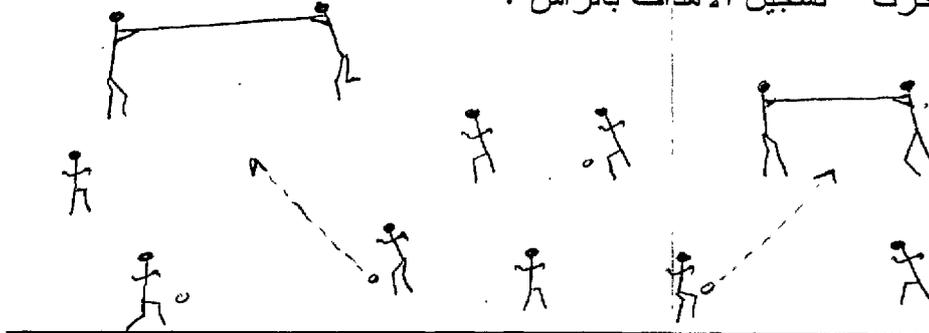


يمكن تغيير المهارة بالتنطيط .

### المرمى المتنقل

اللعبة رقم ١٥

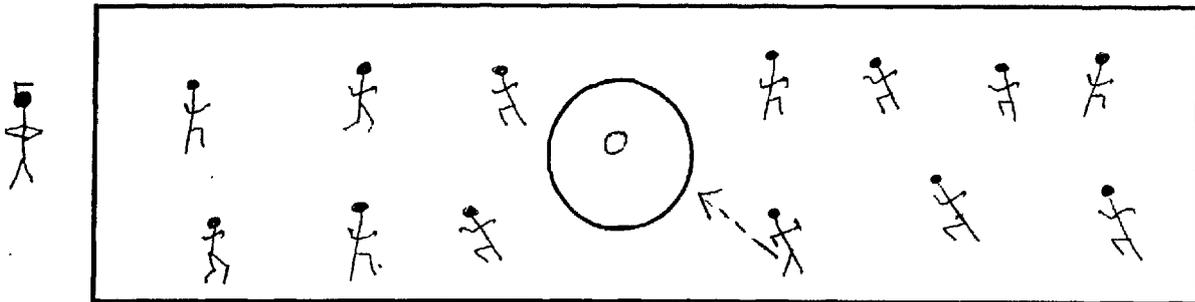
- الهدف : تنمية التحرك بالكرة وبدون كرة - دقة التصويب وقوة الملاحظة .
- الملعب والأدوات: ملعب مساحته ٣٠ × ٣٠ - عصا طويلة تستخدم كمرمى متحرك - كرة قدم.
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق مكون من ٤ لاعبين .
- طريقة اللعب : يكف لاعبان بحمل العصا الخشبية لاستخدامها كمرمى متحرك ، بينما يحاول اللاعبان تسجيل الأهداف أثناء تحرك المرمى .
- تحديد الفائز : الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- تطوير اللعب : حمل المرمى فى اليد بدلاً من على الكتف - مصاحبة حارس مرمى للمرمى المتحرك - تسجيل الأهداف بالرأس .



### دائرة الألغام

اللعبة رقم ١٦

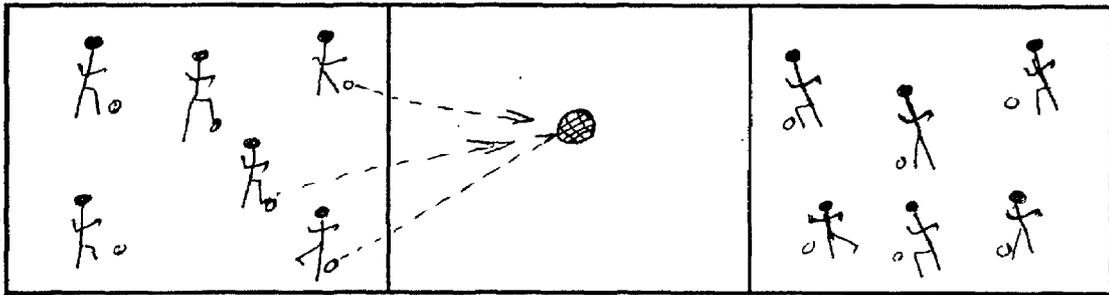
- الهدف : الرشاقة - سرعة رد الفعل - دقة التصويب - السرعة الانتقالية .
- الملعب والأدوات: مربع طول ضلعه ٢٠م - كرة قدم - دائرة مرسومة فى وسطه قطرها ١م .
- عدد المشتركين : ٦ - ١٥ لاعباً .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون فى دائرة حول دائرة المنتصف وتوضع الكرة فى دائرة ينادى المدرب على لاعب يمسك بالكرة ويجرى ليضرب اللاعبون بالكرة ويعطى اللاعب دقيقة ويحسب عدد اللاعبين الذين تم ضربهم بخروجهم خارج المربع أو جلوسهم داخل الدائرة .
- تحديد الفائز : اللاعب الذى سجل فى الوقت المسموح له بمسك الكرة - أكبر عدد من اللمسات
- تطوير اللعب : يمكن أن يتحول اللاعبون الذين تم لمسهم إلى تماثيل .



### تحريك الكرة

اللعبة رقم ١٧

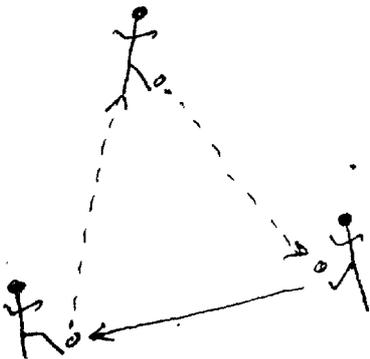
- الهدف : دقة التمرير والتصويب .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل  $٤٥ \times ٢٠$  مقسم إلى ثلاثة أقسام متساوية  $١٥$  م ، يوضع في القسم الأوسط كرة طبية كبيرة أو أداة ثقيلة قابلة للحركة إذا ضربت بالكرة .
- عدد المشتركين : فريقان كل منهم ٧ لاعبين كل لاعب معه كرة .
- طريقة اللعب : كل فريق مع إشارة المدرب يحاول ضرب الكرة الطبية ليحركها نحو منطقة الخصم بحيث لا يترك داخلها منطقة الوسط .
- تحديد الفائز : عند نهاية المباراة المحددة من قبل المدرب بخمس دقائق مثلاً يرى المدرب أين توجد الكرة والفريق الأبعد عنها والذي استطاع تحريكها تجاه الخصم هو الفائز .
- تطوير اللعب : اللاعب الذي تخرج منه الكرة من الملعب يخرج من اللعبة .



### الدوران الدائم

اللعبة رقم ١٨

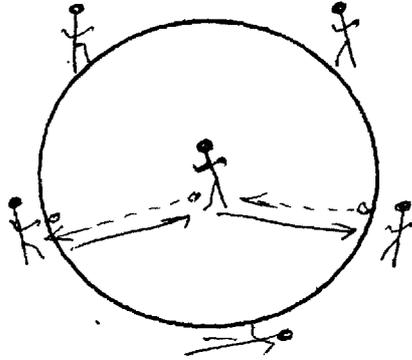
- الهدف : التمرير المباشر .
- الملعب والأدوات : دائرة منتصف الملعب + كرة قدم .
- عدد المشتركين : ثلاث لاعبين في كل فريق .
- طريقة اللعب : يمرر اللاعبون الثلاثة عن طريق التمرير المباشر السريع بترتيب ثابت يحدده المدرب مع استمرار الدوران مع الجرى السريع لمدة يحددها المدرب لا تزيد عن دقيقة واحدة وتحسب عدد التمريرات لكل فريق .
- تحديد الفائز : الفريق الذي يؤدي أكبر عدد من التمريرات .
- تطوير اللعب : الكرة عالية - تغير اتجاه الجرى بعد ثلاث تمريرات .



### سرعة التمرير

اللعبة ١٩

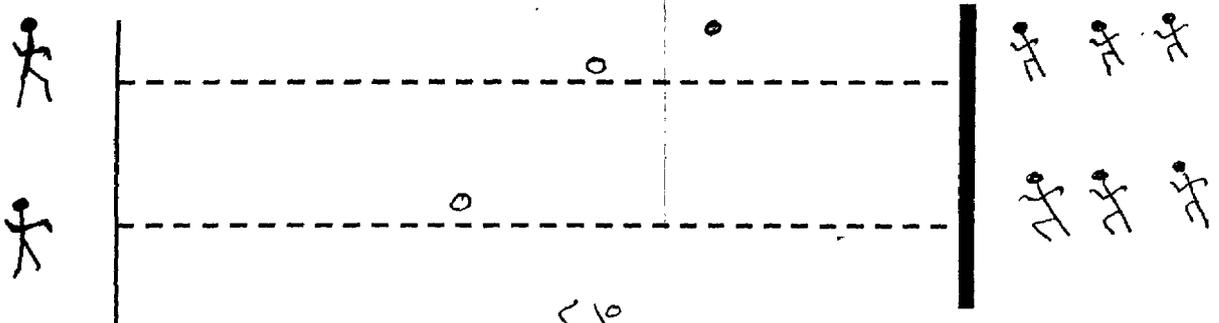
- الهدف : إتقان التمرير أثناء الجرى السريع - التحرك لاستقبال الكرة وردها مباشرة .
- الملعب والأدوات : دائرة منتصف + كرة قدم .
- عدد المشتركين : ٦ لاعبين .
- طريقة اللعب : يبدأ اللعب بأن يقف أحد اللاعبين في المنتصف ويحاول تمرير الكرة على محيط الدائرة ، يحاول اللاعب داخل الدائرة إجراء أكبر عدد من التمريرات دون تركه لمركز الدائرة ويتم تبديل اللاعبين واحد تلو الآخر .
- تحديد الفائز : اللاعب المركزي الذي يقوم بأكثر عدد من التمريرات .
- تطوير اللعب : أداء نفس اللعبة للكرات النصف عالية - أداء نفس اللعبة لضربات الرأس .



### قاطرة التمرير

اللعبة رقم ٢٠

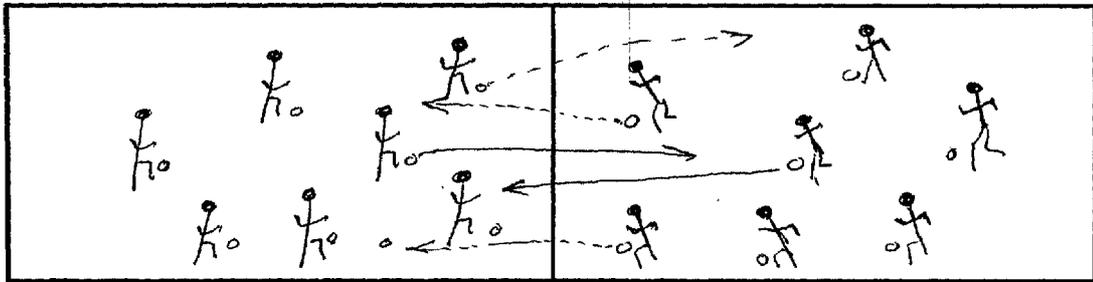
- الهدف : إتقان التمرير والتحريك المباشر بعده .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل ٣٠ × ١٥ + كرتان قدم .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق ٨ لاعبين .
- طريقة اللعب : يبدأ كل فريق بأن يقف أمامه لاعب زميل يمرر له الكرة اللاعب الأول من الفريق ويعود خلف القاطرة وهكذا من اللاعب المقابل إلى التالي في القاطرة يردها ويقف خلف المجموعة .
- تحديد الفائز : الفريق الذي ينهي أولاً .
- تطوير اللعب : يتم تغيير اللاعبين - تلعب الكرة نصف عالية - تلعب الكرة بالرأس .



### التخلص من الكرات

اللعبة رقم ٢١

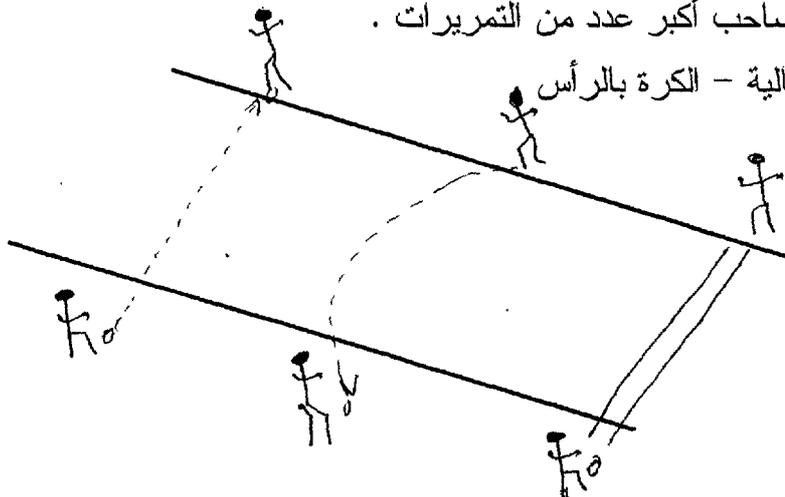
- الهدف : قوة الملاحظة - سرعة توجيه الكرة - تحمل الأداء .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل ٤٠ × ٢٠ مقسم لنصفين بخط - كرة لكل لاعب .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق مكون من ٥ - ٨ لاعبين .
- طريقة اللعب : عند الإشارة يحاول لكل فريق أن يضع كل الكرات أو أكثرها في مربع لفريق الخصم وعن طريق التمرير بباطن القدم ومسئولية الفريق أن يتخلص من كراته والكرات الممررة إليه دون تركها تخرج خارج الملعب لمدة دقيقة .
- تحديد الفائز : عند إشارة النهاية يقف كل فريق مكانه ساكن وتعد الكرات في كل نصف ملعب والأقل عدداً من الكرات هو الفائز .
- تطوير اللعب : اللعب بكرات عالية - اللعب بكرات طيبة .



### سباق التمرير

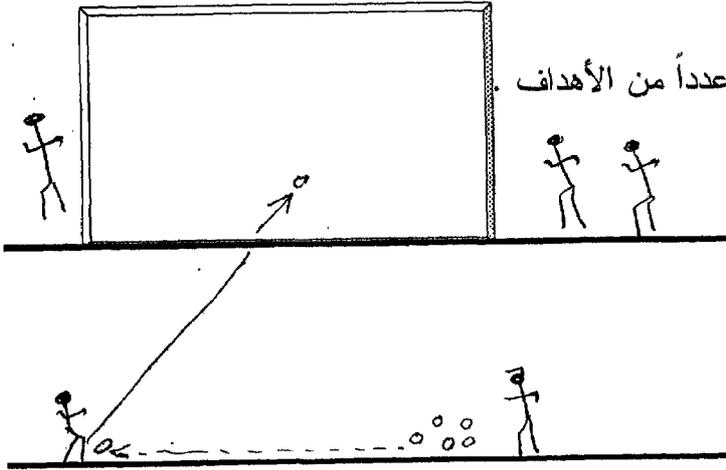
اللعبة رقم ٢٢

- الهدف : تنمية سرعة الأداء في تمرير الكرة ( ركل الكرة ) .
- الملعب والأدوات : خطان متوازيان المسافة بينهما ١٥م وكرة لكل لاعب .
- عدد المشتركين : عدد زوجي .
- طريقة اللعب : يبدأ كل لاعبين مع الإشارة بتمرير الكرة فيما بينهما بأقصى سرعة مع معرفة كم تمريرة لكل لاعب .
- تحديد الفائز : اللاعبان صاحب أكبر عدد من التمريرات .
- تطوير اللعب : نصف عالية - الكرة بالرأس



### اللعبة رقم ٢٣ الكرة والمرمى

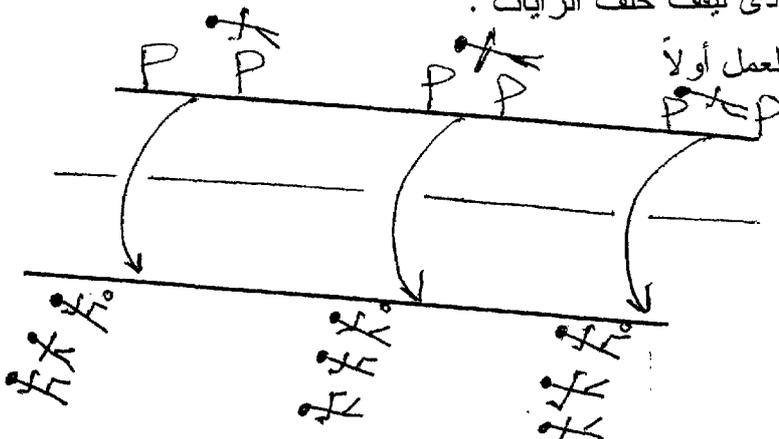
- الهدف : تنمية مهارة التصويت .
- الملعب والأدوات : منطقة المرمى ومجموعة من الكرات .
- عدد المشتركين : فريقان كل منهما خمسة لاعبين .
- طريقة اللعب : يمرر المدرب الكرة في منطقة ال ١٨ وفي مكان محدد يجرى اللاعب الأول من القاطرة ليحرزها هدفاً ويعود خلف المجموعة وهكذا ثم يقوم الفريق الآخر بنفس العمل .



- تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدداً من الأهداف .
- تطوير اللعب : اللاعب ظهره للمرمى .

### اللعبة رقم ٢٤ التخطي

- الهدف : تنمية الجري بالكرة - دقة التمرير - التحرك السريع - التمرير الطويل - السيطرة .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل ٤٠ × ٢٠ - رايتان على خط البداية أمام كل فريق وخط وسط على بعد ١٠م وخط البداية يقف عليه الفريق أمام كل فريق كرة قدم .
- عدد المشتركين : ثلاثة فرق كل فريق ٦ لاعبين .
- طريقة اللعب : يقف لاعب من كل فريق خلف الرايتين يجرى اللاعب الأول من كل فريق بالكرة حتى يصل لخط المنتصف فيمررها بين الرايتين ويستقبلها اللاعب خلف الراية ويمررها طويلة للاعب الثاني ويجري خلف المجموعة حيث يجرى اللاعب الفردي ليقف خلف الرايات .



### إجهاد الخصم

اللعبة رقم ٢٥

- الهدف : تنمية التمرير المباشر والتصويت المباشر وبعد الاستلام- التحرك الدفاعي التالي السريع
- الملعب والأدوات : منطقتان للعب مساحة كل منها ٢٠ × ٦ - توضع رايتان في منتصف كل منطقة على بعد ٥م - كرة قدم .
- عدد المشتركين : فريقان لآعب في كل فريق بنصف ملعبه .
- طريقة اللعب : يقوم كل لآعب بالتسديد لمرمى المنافس مسجلاً ويسجل الهدف عندما تركل الكرة من خلف خط القاعدة خلال رايتا المرمى . في حالة خروج الكرة بعيداً عن الرايتين تعطى للمنافس ولا تحتسب هدفاً وتحتسب الأهداف المسجلة بالتسديدات المباشرة بالضعف يتم تغيير جوانب الملعب بعد مرور نصف الوقت وعلى كل فريق يسجل أهدافه المسجلة .
- تحديد الفائز : الفائز هو اللآعب صاحب العدد الأكبر من الأهداف بعد زمن محدد .
- تطوير اللعب : تصغير المساحة بين الرايتين - تحديد نوع الركل - الركل من الحركة .



### قاطع طريق

اللعبة رقم ٢٦

- الهدف : تطوير دقة وسرعة التمريرات وقطع التمريرات للمدافعين .
- الملعب والأدوات : ملعب ٨ × ٨ ذو ثلاثة أقسام متساوية - كرة قدم .
- عدد المشتركين : ثلاثة فرق في كل قسم ثلاثة لآعبين .
- طريقة اللعب : يحاول لآعبو المساحتين الخارجيتين من التمرير فيما بينهم عبر لآعبي منطقة الوسط مع محاولة عدم السماح لهم بلمس الكرة بينما يحاول هو اعتراضها بلمس اللآعب الكرة مرة واحدة لإعادتها ، يجب ألا ترتد الكرة العالية على الأرض أكثر من مرة واحدة ، يحتسب الخطأ على اللآعب إذا لمس الكرة أكثر من مرة أو تركها ترتد أكثر من مرة أو قطعها لآعب الوسط أو خرجت كرتة خارج الحدود ، يجب تبديل المراكز بين اللآعبين بانتظام .



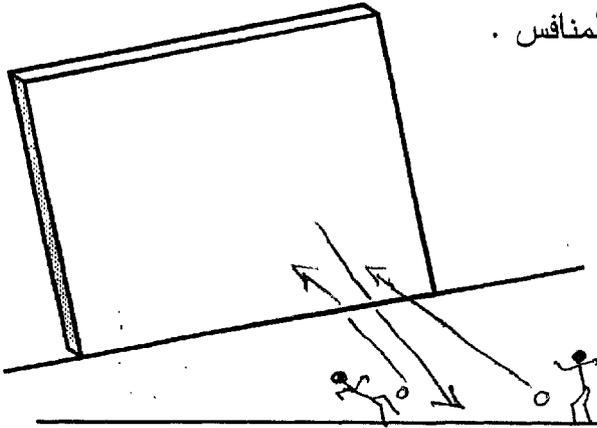
- تحديد الفائز : يفوز الفريق صاحب أقل أخطاء ، يتم تبديل الفرق .



### اسكواش كرة القدم

اللعبة رقم ٢٧

- الهدف : الرشاقة - تحسين سرعة الاستجابة - دقة التمرير والتصويب السريع .
- الملعب والأدوات : حائط مواجه عرض ١٠ م عليه خط بارتفاع ٢ م بعد الأرض وعلى بعد ٤ م من الحائط رسم خط خلف منطقة لعب بعرض ١٠ م .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق يكون من لاعبين كرة القدم .
- طريقة اللعب : تبدأ المباراة بركلة أمامية من خط الـ ٤ م وتتغير خدمات الإرسال بعد كل خطأ والأخطاء هي : ارتداد الكرة من الأرض بين الجدار وخط الأربعة أمتار عندما تصطدم الكرة بالحائط أسفل خط ٢ م ويجب أن ترتد الكرة مرة واحدة في منطقة اللعب قبل إعادتها بعد إرسالها تجاه الحائط من على خط الأربعة بواسطة الفريق الآخر ويحتسب الخطأ بنقطة واحدة للمنافس .

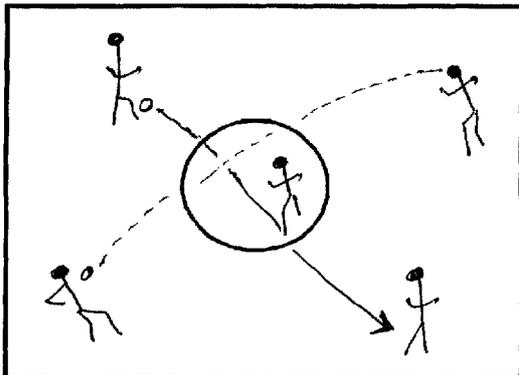


- تحديد الفائز : يفوز باللعب الفريق الأكثر نقاطاً .
- تطوير اللعب : زيادة ارتفاع خط الـ ٢ م
- تقليل عدد اللاعبين
- استخدام كرة أصغر حجماً .

### الكرة في الهواء

اللعبة رقم ٢٨

- الهدف : تنمية القدرة على التحكم في الكرة والاستقبال للتحضير للعب في الهواء - الترويح .
- الملعب والأدوات : ٤ رايات + كرة قدم .
- المساحة : مربع ١٠ × ١٠ .
- عدد المشتركين : ٥ لاعبين .
- طريقة اللعب : يقف أربعة لاعبين منتشرين داخل المربع بينهم لاعب تبدأ اللعبة بأن يمرر اللاعبون الأربعة الكرة عالياً دون سقوط فيما بينهم ويحاول اللاعب الحائر لمس أو قطع الكرة بشرط ألا يخرج من الدائرة وألا تلعب أي كرة بين الزملاء إلا

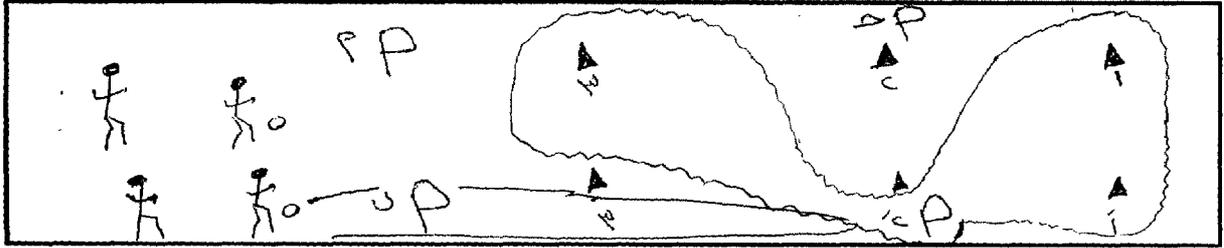


- بشرط أن تمر داخل هذه الدائرة .
- تطوير اللعب : زيادة مساحة الدائرة -
- اللعب للزملاء بأرقام محددة
- اللعب الحر - تغيير عدد اللمسات .

### الطرق الملتوية

اللعبة رقم ٢٩

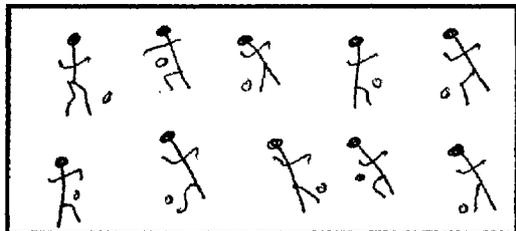
- الهدف : تنمية مهارة الجرى بالكرة - التحكم العالى - تغيير إيقاع الجرى - المراوغة - التمرير - الرشاقة - سرعة الأداء .
- الملعب والأدوات : كرتان وملعب مستطيل الشكل ٤ رايات - ٦ أقماع .
- عدد المشتركين : فريقان مكونان من ٤ - ٨ لاعبين .
- طريقة اللعب : يجرى اللاعب الأول من الفريق خلف الرايتين ( أ ، ب ) يلمسان القمع ( ١ ) ثم يعودان ليلمسا راية البداية ويكرر مع الاقماع ١ ، ٢ ، ٣ ، ١ ، ٢ ، ٣ ، يجرى اللاعب الأول من فريق ( ب ) إلى الراية ( د ) واللاعب الأول من فريق ٢ إلى الراية ( ج ) ليجريا فى خطين متقاطعين كما هو موضح بالرسم اللاعب الأول من مجموعة ( أ ) يجرى من القمع ١ إلى ٢ ثم إلى ٣ ويعود إلى الراية ( د ) ويلف خلفهما ثم يمرر الكرة إلى اللاعب رقم ٢ فى المجموعة خلف الراية ( ب ) ويكرر .
- تحديد الفائز : الفريق الذى ينهى لاعبوه السباق أولاً .
- تطوير اللعب : يمكن أن يؤدى بدون كرة - يمكن أن يؤدى على مرحلتين .



### اضرب واهرب

اللعبة رقم ٣٠

- الهدف : تنمية القدرة على الاستحواذ على الكرة - تحسين الرؤية - الرشاقة .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل تتناسب مساحته مع عدد اللاعبين - كرات بعدد اللاعبين
- عدد المشتركين : مفتوح
- طريقة اللعب : تبدأ بأن يجرى كل لاعب بكرته محاولاً الاحتفاظ بها واللجوء للمساحات الخالية الديناميكية ثم يلى ذلك تشجيع اللاعب أن يحتفظ بكرته وأن يضغط على أى خصم بأن يلعب كرتة خارج المساحة المحددة مع ملاحظة أن شروط اللعب أن لا يخرج خارج المساحة وألا يعتبر خارج اللعب كذلك إذا خرجت كرة أى لاعب مدفوعة من لاعب آخر يعتبر خارج اللعبة .

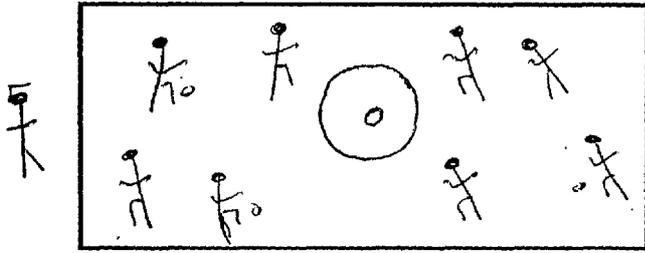


- تحديد الفائز : من يبقى أخيراً بكرته .
- تطور اللعب : تؤدى نفس اللعبة بعمل تنطيط للكرة أو ضرب الكرة بالرأس بدلاً من الجرى

### دائرة الألغام

اللعبة رقم ٣١

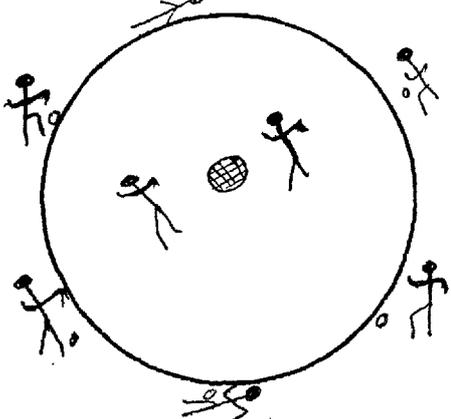
- الهدف : الرشاقة - سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - دقة التصويت .
- الملعب والأدوات : مربع طول ضلعه ٢٠ - كرة قدم - دائرة مرسومة في وسط قطرها متر .
- عدد المشتركين ٦ إلى ١٥ لاعباً .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون في دائرة حول دائرة المنتصف وتوضع الكرة في دائرة المنتصف ينادى المدرب على لاعب يجرى يمسك بالكرة ويجرى ليضرب اللاعبين الكرة ويعطى اللاعب دقيقة ويحسب عدد اللاعبين الذين تم ضربهم بخروجهم خارج المربع أو جلوسهم داخل الدائرة .
- تحديد الفائز : اللاعب الذى يسجل فى الوقت المسموح له بمسك الكرة أكبر عدد من اللمسات للاعبين .
- تطوير اللعب : يمكن أن يتحول اللاعبون الذين يتم لمسهم إلى تماثيل .



### الحماية

اللعبة رقم ٣٢

- الهدف : دقة التمرير .
- الملعب والأدوات : دائرتان نصف قطرها ٨ - ١٠م - كرتان طبييتان كبيرتان - كرتان قدم .
- عدد المشتركين : فريقان الفريق مكون من ٨ لاعبين - ممثل لكل فريق .
- طريقة اللعب : يقف كل فريق خلف محيط الدائرة ، يتبادل تمرير الكرة محاولاً ضرب الكرة فى الكرة الطيبة ليحتسب بذلك هدفاً ويقوم ممثل الفريق الخصم بحماية هذه الكرة ونفس الأمر فى الفريق الآخر لمدة ٣ دقائق .
- تحديد الفائز : من يركل الكرة الطيبة (من خلال كرة القدم) أكبر عدد من المرات دون دخوله الدائرة .

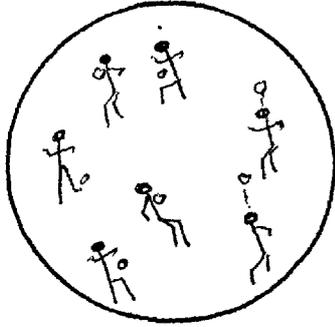


تطوير اللعب : تؤدى اللعبة بالأيدى

- تحديد دائرة صغيرة قطرها متر حول الكرة الطيبة .

### اللعبة رقم ٣٣ مداعبة الكرة

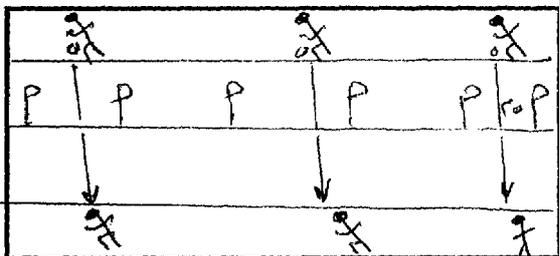
- الهدف : تنمية إحساس اللاعب بالكرة .
- الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها ١٠م - كور قدم .
- عدد المشتركين : من ١٠ - ٢٠ لاعباً .
- طريقة اللعب : يقف اللاعبون داخل الدائرة بتطيط الكرة على كل أجزاء الجسم ( القدم - الركبة - الرأس ) وفي حالة وقوعها منه يخرج خارج الدائرة وهكذا حتى يبقى لاعباً واحداً .
- تحديد الفائز : آخر لاعب يبقى .
- تطوير اللعب : تحديد مساحة ٢م لكل لاعب ينطط الكرة فيها - تحديد عدد المرات لكل عضو من أعضاء الجسم - التتطيط وكل ( ١٠ ) مرات يجلس على الأرض - تبادل الكرة بين زميلين .



### التمرير الأرضي

### اللعبة رقم ٣٤

- الهدف: تنمية القدرة على التحكم في التمرير-اتخاذ الأوضاع المناسبة لتلقى الكرة-التمرير المباشر .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل على خط منتصفه بالطول رايات المسافة بين كل رايتين كما هو موضح بالشكل ١,٥ م - مجموعة من الكرات .
- عدد المشتركين : عدد زوجي .
- طريقة اللعب : كل لاعبين متقابلين بينهما رايتين ومعهما كرة وهناك منطقة المستطيل المحرم الدخول فيها ، تلعب الكرة مباشرة ، يحاول كل لاعب لعب كرة أرضية في اتجاه يصعب على الزميل المقابل ردها مباشرة .
- تحديد الفائز : اللاعب الذي يصعب مهمة اللاعب المقابل مما يجعله لا يستطيع رد التمريرة

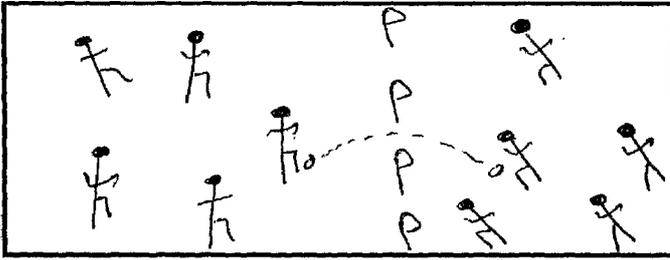


- تطوير اللعب : لعب كرة نصف عالية بحيث لا تلمس الأرض إلا مرة واحدة .

تنس كرة القدم

اللعبة رقم ٣٥

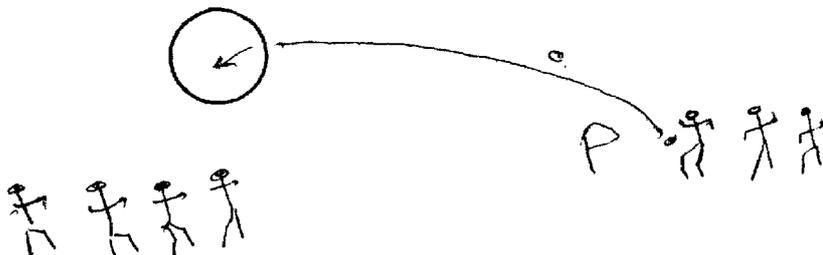
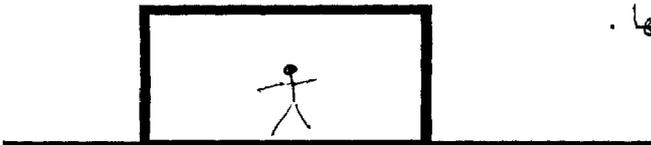
- الهدف : تنمية دقة التمرير - التحرك السريع .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل  $٤٠ \times ٢٠$  في خط الوسط - عدد من الرايات - وشبكة تنس .
- عدد المشتركين : فريقان كل منهما ٥ - ٧ لاعبين .
- طريقة اللعب : تلعب الكرة من أحد الفرق إلى الفريق الآخر في ملعبه بشرط ألا تلمس الكرة الشبكة أو الرايات وعند ردها لا تخرج عن منطقة الفريق .
- تحديد الفائز : الفريق الذى لا تلمس الكرة أرض ملعبه أقل عدد من المرات .
- تطوير اللعب : اللعب بالرأس فقط .



الدائرة الذهبية

اللعبة رقم ٣٦

- الهدف : تنمية دقة التمرير الطويل .
- الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها متراً وعلى بعد ٣٠ م منها راية .
- عدد المشتركين : فريقان ١٠ لاعبين .
- طريقة اللعب : يلعب اللاعب الأول من كل فريق الكرة محاولاً أن يسقطها في الدائرة المحددة وتحسب له بذلك نقطة .
- تحديد الفائز : الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط .
- تطوير اللعب : جرى الزميل بعد الكرة ليقف خلف المجموعة ويكون الزميل التالى عند الدائرة ليمسك الكرة ويعود للراية ليلعبها .



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الدراسات العليا

مرفق ( ٢ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الألعاب التمهيدية والاختبارات المهارية الخاصة  
بالبرنامج التدريبي المقترح .

السيد الأستاذ الدكتور /

خيت طيبة

يقوم الباحث / عماد محمد فؤاد أنور طعيمة بإجراء دراسة وذلك لنيل درجة الماجستير فى  
التربية الرياضية وعنوانها [ تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء  
بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم ] .

حيث تهدف الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء  
بعض مهارات كرة القدم الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم .

ولذا نرجو من سيادتكم ابداء الرأى ومد الباحث بمزيد من الخبرات العلمية والمعلومات  
البناءة ذات الأثر الإيجابى فى نجاح البحث وما ترونه من ضرورة حذف أو إضافة لما ترونه  
منسباً .

مع خالص الشكر والاحترام

مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الألعاب التمهيدية المختارة

إبداء رأى		الغرض من اللعب	رقم اللعبة	اسم اللعبة	المهارة
موافق	غير موافق				
		تنمية دقة التمرير	١	الأسير	التمرير
		تنمية مهارة ركل الكرة	٢	كرة القدم الدائرية	ركل الكرة
		تنمية سرعة الجرى بالكرة	٣	جمع الكرات	الجرى بالكرة
		سرعة التمرير	٤	الكرة المتقلبة	التمرير
		تطوير الركلات بأنواعها	٥	الكرة المرتدة	ركلات الكرة
		تنمية مهارات ركل الكرة	٦	كرة المخطات	ركل الكرة
		تنمية مهارة الجرى بالكرة	٧	ممنوع الاقتراب	الجرى بالكرة
		تنمية التمرير باختلاف ركلات القدم	٨	الساقية	التمرير
		تنمية مهارة تمرير الكرة	٩	الساعة	تمرير الكرة
		تنمية مهارة التمرير السريع	١٠	اللص	التمرير
		تنمية مهارة الجرى بالكرة	١١	التتابع الزجاجى	الجرى بالكرة
		تنمية مهارة التحكم فى الكرة	١٢	سباق الكرات	الجرى بالكرة
		سرعة الأداء والجرى بالكرة	١٣	رد البضاعة	الجرى بالكرة
		تنمية القدرة على التحكم فى الكرة	١٤	الكرات الموسيقية	الجرى بالكرة
		تنمية التحرك بالكرة مع التصويب	١٥	المرمى المتقل	التصويب
		تنمية دقة التصويب	١٦	دائرة الالغام	التصويب
		تنمية دقة التصويب والتمرير	١٧	تحريك الكرة	التمرير والتصويب
		تنمية التمرير المباشر	١٨	الدوران الدائم	التمرير المباشر
		تنمية وسرعة التمرير	١٩	سرعة التمرير	التمرير
		اثقان التمرير مع التحرك بعده	٢٠	قاطرة التمرير	التمرير
		تنمية سرعة توجيه الكرة	٢١	التخلص من الكرات	التصويب والتمرير
		سرعة أداء ركل الكرة	٢٢	سباق التمرير	ركل الكرة
		تنمية مهارة التصويب	٢٣	الكرة والمرمى	التصويب
		تنمية الجرى بالكرة	٢٤	التخطى	الجرى بالكرة والتمرير
		تنمية مهارة التمرير والتصويب	٢٥	إجهاد الخصم	التمرير والتصويب
		تنمية ودقة وسرعة التميررات	٢٦	قاطع الطريق	دقة وسرعة التميررات
		تنمية التصويب والسرعة	٢٧	اسكواش كرة القدم	التصويب السريع
		تنمية التحكم واستقبال الكرة	٢٨	الكرة فى الهواء	التحكم واستقبال الكرة
		تنمية مهارة الجرى بالكرة	٢٩	الطرق الملتوية	الجرى بالكرة
		تنمية مهارة الاستحواذ على لكرة	٣٠	اضرب واهرب	الاستحواذ على الكرة
		تنمية دقة التصويب	٣١	دائرة الالغام	دقة التصويب
		تنمية دقة التمرير	٣٢	الحماية	دقة التمرير
		تنمية الإحساس بالكرة	٣٣	مداعبة الكرة	الإحساس بالكرة
		التمرير المباشر	٣٤	التمرير الأرضى	التمرير المباشر
		تنمية التحرك السريع بالكرة	٣٥	تنس كرة القدم	التحرك السريع
		تنمية دقة التمرير الطويل	٣٦	الدائرة الذهبية	دقة التمرير الطويل

مرفق ( ٤ )

الاختبارات المهارية المستخدمة

ترتيب الاختبار	عدد المحاولات	الاختبار المهارى	المهارة
١	محاولة واحدة	-تمرير الكرة نحو مقعد سويدي (حائط) أكبر عدداً من المرات ٦٠ ث	التمرير
٢	محاولة واحدة	-القدرة على تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين . ١٠ كرات	
٣	محاولة	- تمرير الكرة على حائط مقسم ٥ كرات	
٤	محاولة	- ضرب الكرة الثابتة بالقدم لأطول مسافة يمنى - يسرى	ركل الكرة
٥	محاولة	- ضرب كرة ساقطة من اليد بالقدم لأطول مسافة يمنى - يسرى	
٦	محاولة	- ضرب كرة مرتدة من الأرض بالقدم لأطول مسافة يمنى-يسرى	
٧	١٠ كرات	- التسديد على المرمى بالقدم من مسافة ١٢ ياردة يمنى - يسرى .	
٨	محاولة	- الجرى بالكرة ٤٠ م فى خط مستقيم (تحكم فى الكرة أثناء الجرى ) فى أقل زمن	الجرى بالكرة
٩	محاولة	- الجرى بالكرة حول دائرة ٥٠ م تحكم فى الكرة أثناء الجرى فى أقل زمن	
١٠	محاولة	- الجرى بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م تحكم فى الكرة أثناء الجرى فى أقل زمن	
١١	محاولة	- الجرى المتعرج بالكرة بين الحواجز مسافة ٢٠ متر فى أقل زمن	

### الاختبار الأول

تمرير الكرة نحو مقعد سويدي أو حائط أكبر عدد ممكن في ٦٠ ث .

- الغرض من الاختبار : القدرة على تمرير الكرة نحو مقعد سويدي " حائط " أكبر عدد في ٦٠ ث
- الأدوات : مقعد سويدي - كرة قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - صافرة .
- الإجراءات : يرسم خط على بعد ٥ ياردات من مقعد سويدي أو " حائط " .
- طريقة الأداء :

- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية المواجه للمقعد السويدي المقلوب .

- عند اعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر بأداء تمرير الكرة إلى المقعد السويدي باستمرار

- تعليمات الاختبار :

- يجب أن تصل الكرة إلى المقعد وترتد إلى المختبر ولا يلعبها مرة أخرى إلا عندما

تصل إليه عند خط البداية لتحتسب العدة صحيحة .

- يجب أن تصل الكرة إلى المقعد وترتد إلى المختبر

- يجب على المختبر ألا يتخطى خط البداية أثناء أداء التمرير .

- يمكن للمختبر استرجاع الكرة إذا وقفت بين خط البداية والمقعد السويدي والعودة بها

إلى خط البداية والاستمرار في الأداء .

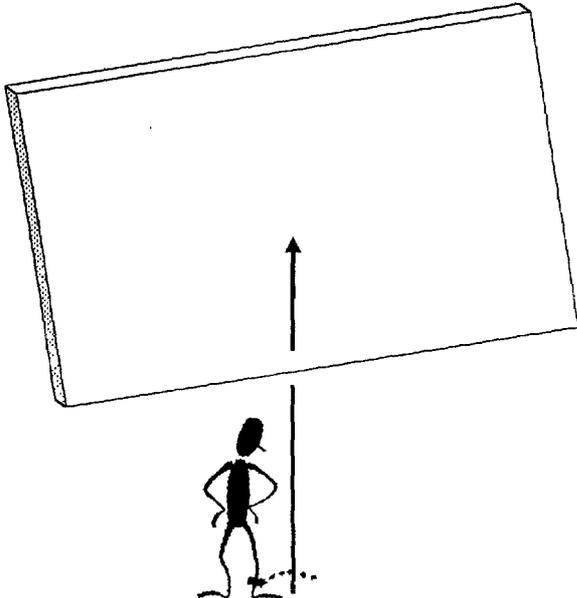
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة .

- إدارة الاختبار :

ميكاتي ومسجل يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وعدد التمريرات الصحيحة .

- التسجيل

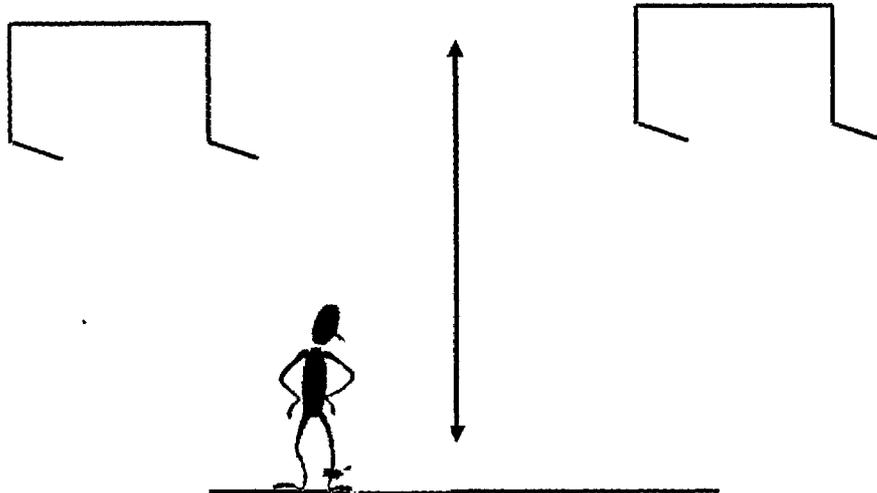
يسجل عدد التمريرات الصحيحة التي أداها المختبر في ٦٠ ث



## الاختبار الثاني

### اختبار تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين

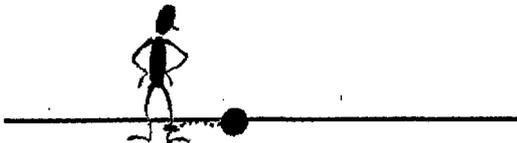
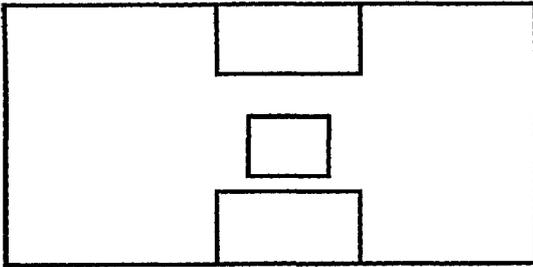
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تمرير الكرة بين حاجزين .
- الأدوات : حواجز - ١٠ كرات قدم - جير - شريط قياس .
- الإجراءات :
- يرسم خط طوله ٥م ويوضع على بعد ١٠م من الحاجزين المسافة بينهما ٢ ياردة ويقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية .
- طريقة الأداء :
- يؤدي المختبر تمرير الكرة بالقدم على أن تمر كل كرة بين الحاجزين ويقوم المختبر بأداء التمرير لعدد ١٠ كرات .
- تعليمات الاختبار :
- لا تحسب التمريرة صحيحة إذا لمست الكرة أحد الحاجزين أولم تمر بينها .
- يجب على المختبر ألا يتخطى خط البداية عند لعب الكرة .
- إدارة الاختبار :
- مسجل : يقوم بحساب عدد الأخطاء والتمريرات الصحيحة .
- التسجيل :
- تسجل عدد التمريرات الصحيحة التي أداها المختبر .
- تعطى لكل تمريرة صحيحة  $\frac{1}{4}$  درجة .



### الاختبار الثالث

#### تمرير الكرة على حائط مقسم

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التمرير على حائط مقسم .
- الأدوات : كرة قدم مقاس ٤ - شريط قياس - جير .
- الإجراءات :
- يرسم خط البداية وعلى بعد خمس ياردات من الحائط .
- يرسم على الحائط ثلاث مربعات - المربع الأول على ارتفاع ٢ قدم من الأرض - المربع الثاني على ارتفاع ٣ قدم من الأرض - المربع الثالث على ارتفاع ٤ قدم من الأرض على أن يكون طول ضلع كل مربع ياردة واحدة .
- طريقة الأداء :
- يقف المختبر خلف البداية ومعه الكرة .
- يؤدي المختبر تمرير الكرة بالقدم على أي من المربعات الثلاث على الحائط .
- يقوم المختبر بأداء التمرير لعدد ٥ كرات متتالية يمكن أن يؤديهم على المربع الثالث .
- تعليمات الاختبار :
- يجب أن يؤدي المختبر التمرير من خلف خط البداية ولا يحتسب التمرير صحيح في حالة تخطى المختبر خط البداية عند أداء التمرير .
- تزداد الدرجة كلما زاد ارتفاع المربع .
- إدارة الاختبار :
- مسجل يقوم بحساب عدد الأخطاء والتمريرات الصحيحة .
- التسجيل :
- يمنح المختبر درجة عندما تلمس الكرة المربع الأول .
- يمنح المختبر درجة ونصف عندما تلمس الكرة المربع الثاني .
- يمنح المختبر درجتان عندما تلمس الكرة المربع الثالث .



## الاختبار الرابع

### ضرب كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على ضرب كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة يمنى - يسرى .
- الأدوات : كرة قدم مقاس ٤ - جير - شريط قياس .
- الإجراءات :

- يرسم الخط البداية بطول ٥م ويرسم خطان طوليان بزاوية ٤٥ درجة من خط البداية .
- تقسم هذه المسافة بين الخطان الطويلان بخطوط عرضية موازية لخط البداية .
- يرسم الخط الأول من خط البداية على بعد ٨م ثم الخط الثانى على بعد ١٢ متر وهكذا
- يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه كرة ثابتة على الأرض .

#### - طريقة الأداء :

يقوم المختبر بأداء ركل الكرة الثابتة لأطول مسافة بحيث يكون مسار الكرة وسقوطها بين هذين الخطين الطويلان .

يؤدى المختبر ركل الكرة بالقدم اليمنى ومرة أخرى بالقدم اليسرى .

#### - تعليمات الاختبار :

يجب أن يؤدى المختبر ركل الكرة من خلف خط البداية من نقطة بين الخطان الطويلان  
يؤدى المختبر ركل الكرة بأى جزء من القدم بحيث يكون مسارها وسقوطها على الأرض  
بين الخطان الطويلان .

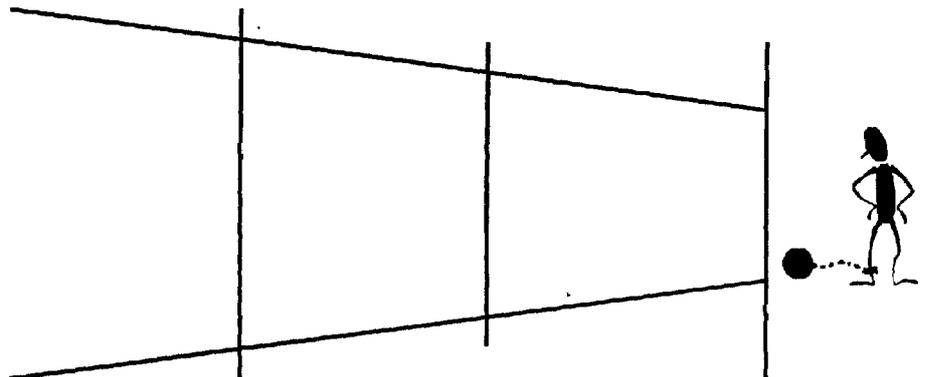
- يتم قياس المسافة بين خط البداية ونقطة أول لمسة للكرة للأرض .

#### - إدارة الاختبار :

مسجل : يتم قياس المسافة التى حققها المختبر بالقدم اليمنى وبالقدم اليسرى .

#### - التسجيل :

يتم جمع المسافة بالقدم اليمنى + المسافة بالقدم اليسرى وتقسم على ٢ لأخذ المتوسط .



## الاختبار الخامس

### ضرب كرة ساقطة من اليد بالقدم لأطول مسافة .

- الغرض من الاختبار قياس القدرة على ركل الكرة الساقطة من اليد بالقدم لأطول مسافة .
- الأدوات : كرة قدم مقاس ٤ - جير - شريط قياس .
- الإجراءات :

- يرسم خط البداية بطول ٥ م ويرسم خطان طوليان بزاوية ٤٥ درجة من خط البداية .
- تقسم هذه المسافة بين الخطان الطويلان بخطوط عرضية موازية لخط البداية .
- يرسم الخط الأول من خط البداية على بعد ٨ م ثم الخط الثانى على بعد ١٢ متر وهكذا
- يقف المختبر خلف خط البداية ممسكاً بالكرة بيديه .
- طريقة الأداء :

- يقوم المختبر بأداء اسقاط الكرة من يديه وركلها مباشرة بالقدم قبل أن تلمس الأرض .
- يؤدي المختبر ركل الكرة مرة بالقدم اليمنى ومرة أخرى بالقدم اليسرى .
- تعليمات الاختبار :

- يجب أن يؤدي المختبر ركل الكرة من خلف خط البداية ومن نقطة بين الخطان الطويلان .

- يؤدي المختبر ركل الكرة بأى جزء من القدم بحيث يكون مسارها وسقوطها على الأرض بين الخطان الطويلان .

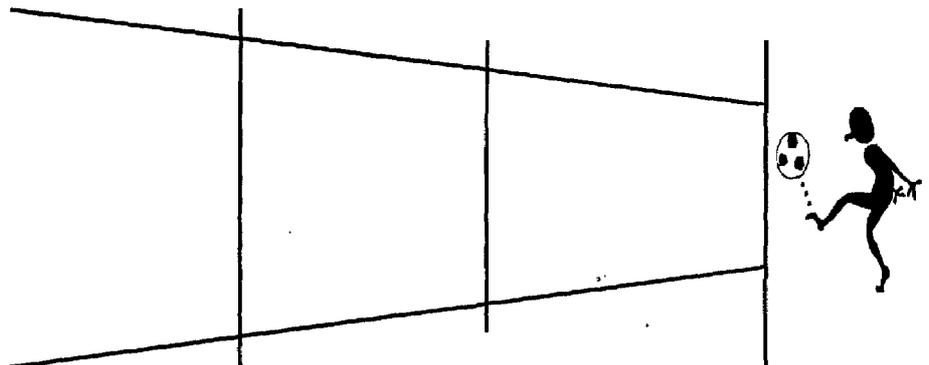
- يتم قياس المسافة بين خط البداية ونقطة أول لمسة للكرة .

- إدارة الاختبار :

مسجل : يتم قياس المسافة التي حققها المختبر بالقدم اليمنى والقدم اليسرى .

- التسجيل :

يتم جمع المسافة بالقدم اليمنى + المسافة بالقدم اليسرى وتقسم على ٢ لأخذ المتوسط .



## الاختبار السادس

### ركل كرة مرتدة من الأرض لأطول مسافة

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على ركل الكرة المرتدة من الأرض لأطول مسافة يمنى - يسرى .

- الأدوات : كرة قدم مقاس ٤ - جير - شريط قياس .  
- الإجراءات :

- يرسم خط البداية بطول ٥م ويرسم خطان طوليان بزاوية ٤٥ درجة من خط البداية .
- تقسم هذه المسافة بين الخطان الطويلان بخطوط عرضية موازية لخط البداية .
- يرسم الخط الأول من خط البداية على بعد ٨م ثم الخط الثانى على بعد ٢م من الخط الأول ثم الخط الثالث على بعد ٦م من الخط الأول وهكذا .
- يقف المختبر خلف خط البداية ممسكاً بالكرة بيديه .

- طريقة الأداء :

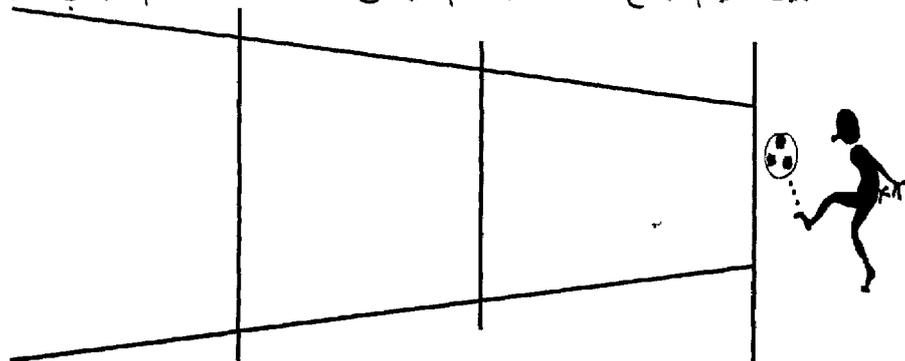
- يقوم المختبر بأداء رمى الكرة الأعلى وبعد أن تهبط على الأرض ثم ترتد إلى أعلى يقوم المختبر بركلها بالقدم وهى فى الهواء لأطول مسافة ممكنة .
- يجب أن يكون مسار الكرة وسقوطها بين الخطان الطويلان .
- يؤدى المختبر ركل الكرة مرة بالقدم اليمنى ومرة أخرى بالقدم اليسرى .

- تعليمات الاختبار :

- يجب أن يؤدى المختبر ركل الكرة من خلف خط البداية ومن نقطة بين الخطان الطويلان
- يؤدى المختبر ركل الكرة بأى جزء من القدم بحيث يكون مسارها وسقوطها على الأرض بين الخطان الطويلان .
- يتم قياس المسافة من خط البداية ونقطة أول لمسة للكرة للأرض .

- إدارة الاختبار :

- مسجل : يتم قياس المسافة التى حققها المختبر بالقدم اليمنى واليسرى
- التسجيل : يتم جمع المسافة بالقدم اليمنى + المسافة بالقدم اليسرى وتقسم لأخذ المتوسط



### الاختبار السابع

القدرة على تسديد الكرة على المرمى الخالى بالقدم من مسافة ١٢ ياردة.

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تسديد الكرة على المرمى الخالى بالقدم من مسافة ١٢ ياردة .

- الأدوات : ١٠ كرات قدم مقاس ٤ - مرمى ٦ ياردة × ٦ قدم - جير

- الإجراءات :

- ترسم نقطة على امتداد منتصف المرمى داخل الملعب على بعد ١٢ ياردة .

- طول المرمى ٦ ياردة وارتفاعه ٦ قدم .

- طريقة الأداء :

- يقوم المختبر بوضع الكرة على نقطة على بعد ١٢ ياردة من المرمى ويؤدى التسديد على المرمى الخالى .

- يعطى لكل مختبر عدد ١٠ كرات يقوم بأداء ٥ كرات بالقدم اليمنى و ٥ كرات بالقدم اليسرى .

- تعليمات الاختبار :

يجب أن يؤدى المختبر عدد ١٠ كرات للتسديد على المرمى تكون متتالية .

يؤدى المختبر للتسديد على المرمى بأى جزء من القدم .

- إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بتسجيل عدد مرات التسديد الصحيحة والخاطئة .

- التسجيل :

- يمنح المختبر درجة إذا لم تلمس الكرة حتى دخولها المرمى من الطيران .

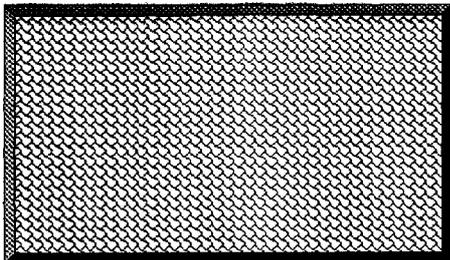
- يمنح المختبر نصف درجة إذا لمست الكرة الأرض قبل دخولها المرمى .

- يمنح المختبر صفر إذا دخلت الكرة المرمى متدرجة على الأرض .

- يمنح المختبر صفر إذا لم تدخل الكرة المرمى .

- يجمع عدد الدرجات التى حصل عليها المختبر من التسديدات العشرة وتقسم على ٢

ليعطى الدرجة من ٥ درجات .



### الاختبار الثامن

الجرى بالكرة ٤٠م فى خط مستقيم ( تحكم فى الكرة ) فى اقل زمن .

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الجرى بالكرة ٤٠م فى خط مستقيم .

- الأدوات : كرة قدم مقاس ٤ - ساعة إيقاف - جير - صافرة .

- الإجراءات :

- يرسم خط البداية وعلى بعد ٤٠م يرسم خط النهاية ويرسم خطان طوليان المسافة بينهما ١٠ ياردة .

- طريقة الأداء :

- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية .

- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجرى بالكرة إلى خط النهاية على أن يتم التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها .

- يجب أن يؤدى المختبر الجرى بالكرة وهى تحت سيطرته تماماً وعدم خروجها من الخطان .

- تعليمات الاختبار :

- تعتبر محاولة فاشلة إذا خرجت الكرة خارج الخطان الطويلان .

- يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط البداية إلى أن يجتاز خط النهاية

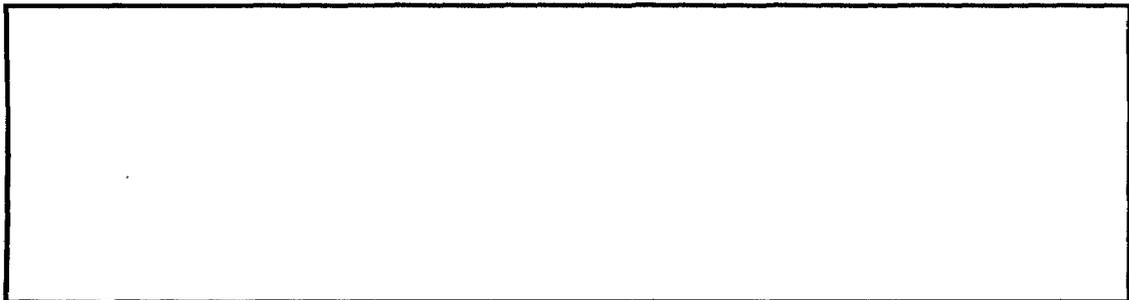
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة .

- إدارة الاختبار :

ميقاتى : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن من لحظة البداية إلى النهاية .

- التسجيل :

يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى أداء الاختبار إلى  $\frac{1}{10}$  من الثانية .



### الاختبار التاسع

الجرى بالكرة حول دائرة ٥٠ م ( تحكم فى الكرة ) فى أقل زمن .

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم فى الكرة أثناء الجرى حول الدائرة .
- الأدوات : كرة قدم - ساعة إيقاف - جير - شرائط ملونة - صافرة .
- الإجراءات :

- يرسم دائرة نصف قطرها ٢٥ ياردة .

- يرسم خط جانبي ماس للدائرة ويعتبر هو خط البداية والنهاية .

- طريقة الأداء :

- يقف المختبر ومعه الكرة عند خط البداية .

- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بأداء الجرى بالكرة حول الدائرة حتى يرجع مرة أخرى إلى خط النهاية وهو الخط الذى بدأ منه الجرى .

- يجب أن يؤدى المختبر الجرى بالكرة وهى تحت سيطرته تماماً ويجرى موازى للخط الخارجى للدائرة .

- تعليمات الاختبار :

- تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المختبر بالكرة داخل الدائرة .

- يجب أن يجرى المختبر بالكرة بجانب خط الدائرة وحولها حتى يستطيع أن يقلل من الأداء .

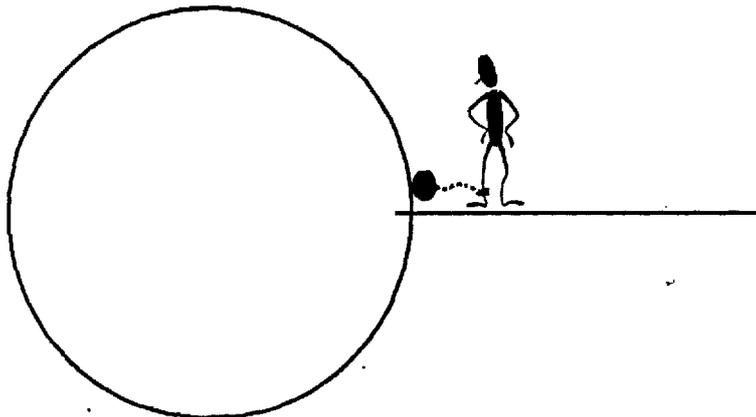
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة .

- إدارة الاختبار :

- ميقاتى - يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن من لحظة البداية إلى النهاية .

- التسجيل :

- يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى الأداء إلى  $\frac{1}{10}$  من الثانية.



### الاختبار العاشر

الجرى بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز أقل زمن .

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة الناشئ على التحكم فى الكرة أثناء الجرى حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز فى أقل زمن .
- الأدوات : كرة قدم مقاس ٤ - ساعة إيقاف - جير - شرائط ملونة - ٤ اقماع - صافرة .
- الإجراءات :

- يرسم مربع طول ضلعه ١٠ م .

- يوضع فى كل زاوية فى المربع حاجز بحيث يكون مجموعهم ٤ حواجز .

- طريقة الأداء :

- يقف المختبر ومعه الكرة عند أول حاجز ( البداية ) وأيضاً هو النهاية .

- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بأداء الجرى بالكرة حول المربع على أن يقوم بالدوران

بالكرة حول كل حاجز إلى أن يصل إلى خط البداية مرة أخرى .

- تعليمات الاختبار :

- يجب ألا تلمس الكرة أى حاجز من الحواجز الأربعة أثناء الجرى والدوران .

- يضاف وقت ٢ ث إذا لمست الكرة أحد الحواجز أى الزمن النهائى .

- يضاف وقت ٢ ث إذا لم يؤدي المختبر الدوران حول أى حاجز .

- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة .

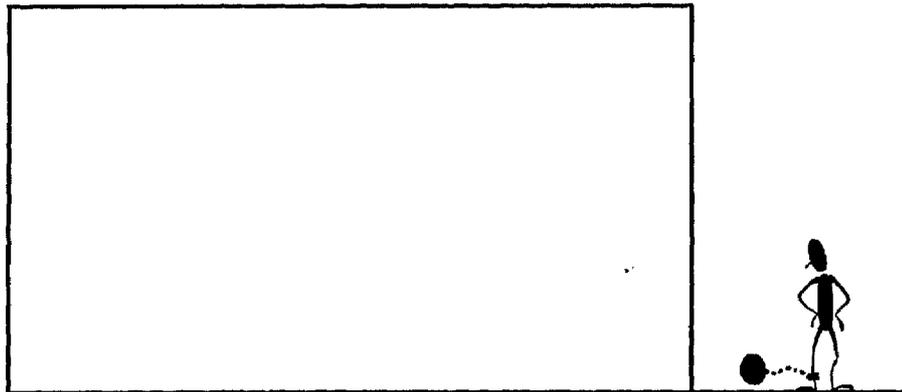
- إدارة الاختبار :

- ميقاتى : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن واحتساب الأخطاء .

- التسجيل :

- يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى أداء الاختبار ويضاف إليه الزمن المحتسب

للأخطاء إلى  $\frac{1}{10}$  من الثانية .



### الاختبار الحادى عشر

#### اختبار الجرى المتعرج بالكرة بين الأقماع فى أقل زمن .

- الغرض من الاختبار: قياس قدره الناشئ على التحكم فى الكرة أثناء الجرى المتعرج بين الأقماع
- الأدوات : كرة قدم - ساعة إيقاف - جير - شرائط ملونة - ٤ أقماع - صافرة .
- الإجراءات :

- يرسم خط طوله ٥ م ( خط البداية ) .
- توضع أربع أقماع المسافة بين كل قمع ٤م لتصبح المسافة ١٢م ( ٤م بين القمع الأول وخط البداية و٤م بين القمع الأخير وخط النهاية لتصبح المسافة ٢٠م )
- طريقة الأداء :

- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية .
- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بأداء الجرى بالكرة بين الأقماع ثم الدوران من حول القمع الأخير والرجوع بين الأقماع حتى الوصول إلى خط البداية بأقصى سرعة ممكنة
- تعليمات الاختبار :

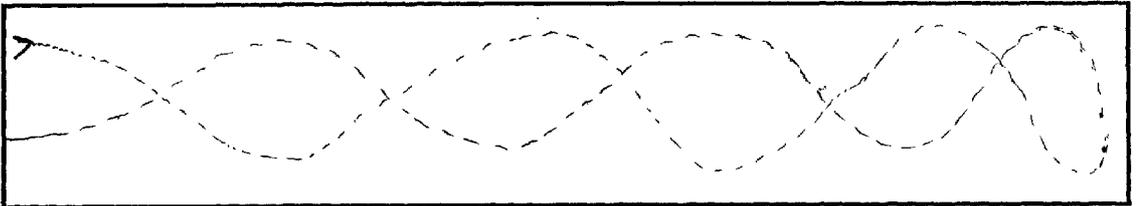
- يمكن المرور من على يمين أو يسار الحاجز الأول .
- إذا خرجت الكرة من المختبر أثناء الاختبار من الخط الأمامى تعتبر محاولة فاشلة .
- يضاف ٢ث لزمن الأداء لكل لمسة للكرة لأى من الأقماع الأربعة أو ترك الكرة للأقماع دون المرور بينهما .
- يحتسب الزمن من لحظة تحرك المختبر من خط البداية حتى الرجوع إليه مرة أخرى .
- يعطى للمختبر محاولة واحدة .
- إدارة الاختبار :

- ميقاتى : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن من لحظة البداية إلى النهاية واحتساب الأخطاء .

#### - التسجيل :

- يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى أداء الاختبار ويضاف إليه الزمن المحتسب للأخطاء إلى  $\frac{1}{10}$  من الثانية .

خط البداية  
والكرة



مرفق رقم (٥)  
تصنيف مهارات كرة القدم الأساسية

مهارات أساسية باستخدام الكرة						مهارات أساسية بدون كرة				المهارات الأساسية	اسم المؤلف			
حراسة الرمي	رمية التماس	المهاجمة	السيطرة على الكرة	المرافعة	ضرب الكرة بالرأس	الجرى بالكرة	ركلات الكرة	وقف لاصح الدفاع	الوثب الخاطئ الاتجاه	الجرى وتغير الاتجاه	٢٠٠٣	٤٠	١٨	حسن السيد أبو عبده
حراسة الرمي	السيطرة على الكرة	رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس	المهاجمة	المرافعة	الجرى بالكرة	ركلات الكرة	وقف	الخطأ	الجرى الخمر	٢٠٠٠	١٤	٥٤	محمد كشك امر الله البساطي
حراسة الرمي	ضرب الكرة بالرأس	حراسة الرمي	رمية التماس	المهاجمة	ضرب الكرة بالرأس	الجرى بالكرة	ركلات القدم	وقف الدفاع	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٩٨	١٠٠	٥٨	مفتي إبراهيم حماد
حراسة الرمي	رمية التماس	المهاجمة	السيطرة على الكرة	المرافعة	ضرب الكرة بالرأس	الجرى بالكرة	ركلات القدم	وقف	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٩٤	٢٧	٥٢	محمد عبده صالح الوحش
حراسة الرمي	رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس	المهاجمة	الجرى بالكرة	السيطرة على الكرة	الجرى بالكرة	ركلات القدم	وقف الدفاع	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٩٤	١١٩	١٦	بطرس زكي الله
حراسة الرمي	رمية التماس	حراسة الرمي	المهاجمة	الجرى بالكرة	السيطرة على الكرة	الجرى بالكرة	التمرير	وقف	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٩٣	٦٣	٣٤	عبد الباسط أحمد عبد الحليم
حراسة الرمي	رمية التماس	المهاجمة	المرافعة	الجرى بالكرة	ضرب الكرة بالرأس	الجرى بالكرة	ركلات الكرة	وقف	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٨٨	٣٩	٢٠	حسن عبد الجواد
حراسة الرمي	رمية التماس	المهاجمة	المرافعة	الجرى بالكرة	ضرب الكرة بالرأس	الجرى بالكرة	ضرب الكرة بالقدم	وقف	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٨٩	٢٣٢	٤٤	فرج حسين يوسى
حراسة الرمي	رمية التماس	المرافعة	المهاجمة	الجرى بالكرة	السيطرة على الكرة	الجرى بالكرة	ضرب الكرة بالقدم	وقف	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٨٥	٣٠	٤٥	عمر أبو العنين
حراسة الرمي	رمية التماس	حراسة الرمي	رمية التماس	السيطرة على الكرة	المرافعة	الجرى بالكرة	ركلات الكرة	وقف	وقف الدفاع	الجرى الخمر	١٩٨٧	٧١	٦٧	Baran Ropson

مرفق رقم ( ٦ )

أسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم فى البرنامج المقترح

م	الاسم	الدرجة العلمية	الوظيفة
١	فرج حسين بيومى	أستاذ دكتور	أستاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٢	بطرس رزق الله أندراوس	أستاذ دكتور	أستاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٣	إبراهيم مجدى صالح	أستاذ دكتور	أستاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
٤	محمود أحمد أبو العينين	أستاذ دكتور	أستاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٥	محمد شوقى كشك	أستاذ دكتور	أستاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٦	فاطمة إبراهيم صقر	أستاذ دكتور	أستاذ طرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة طنطا
٧	أمر الله أحمد البساطى	أستاذ دكتور	أستاذ كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٨	عادل عبد الحميد الفاضى	أستاذ مساعد	أستاذ مساعد كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٩	أشرف محمد عبادة	أستاذ مساعد	أستاذ مساعد كرة القدم - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا



مرفق ( ٨ )

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا

السيد الفاضل / رئيس مجلس إدارة نادى إيتاى البارود الرياضى

تحية احترام وتقدير

الرجاء من سيادتكم تقديم المساعدة والتعاون مع الباحث / عماد محمد فؤاد أنور طعيمة وذلك فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح وذلك ضمن متطلبات حصوله على درجة الماجستير فى التدريب الرياضى بعنوان ( تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم ) .

ولسيادتكم جزيل الشكر

يعتمد ،

ش . د . ع

وزارة الشباب والرياضة

مركز شباب إيتاي البارود

مدرسة كرة القدم

\*\*\*

السيد الفاضل الأستاذ الدكتور / وكيل كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا للدراسات العليا

لحيتة احترام وتقدير

نحيط علم سيادتكم بان الباحث / عماد محمد فؤاد أنور طعيمة قد قام بتنفيذ برنامج البحث على عينة من ناشئ مدرسة الكرة بمركز شباب إيتاي البارود وقد قام بمساعدته بعض معاونين والمشرفين على مدرسة الكرة وذلك فى الفترة من ٢٠٠٣/٨/١٦ إلى

٢٠٠٣/١١/١٥

وتفضلوا بقبول الاحترام والتقدير

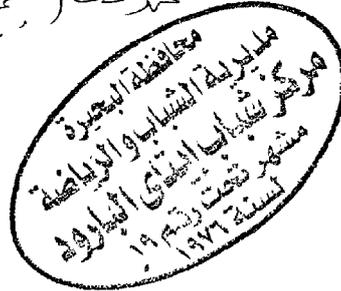
وكيل الكلية للدراسات العليا

مدير المركز

مدير مدرسة الكرة

محمد عيسى الحمزى

محمد جابر



مرفق ( ٩ )

خطة التدريب للبرنامج المقترح على وحدات التدريب اليومية

( حمل التدريب - محتويات وحدة التدريب )

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الأول

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٤	١١	٩	٣٤	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٢	٩	٧	٢٨	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٢٥	٢٠	٢٢	٦٧	الألعاب التمهيدية
١٤	١٤	١٢	٤٠	الجزء المهارى
١٠	١١	١٠	٣١	الجزء الخططى
٧٥	٦٥	٦٠	٢٠٠	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الأول )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
١	الأحد	٩	٧	٢٢	١٢	١٠	٦٠
٢	الثلاثاء	١١	١٩	٢٠	١٤	١١	٦٥
٣	الخميس	١٤	١٢	٢٥	١٤	١٤	٧٥

توزيع محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثاني

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٥	١٢	١٣	٤٠	إعداد بدنى عام (تمرينات بنائية عامة)
١٨	١٠	٥	٣٣	إعداد بدنى خاص (تمرينات بنائية خاصة)
٢٢	٢٤	٢٣	٦٩	الألعاب التمهيدية
١٥	١٦	١٢	٤٣	الجزء المهارى
١٠	١٣	١٢	٣٥	الجزء الخططى
٨٠	٧٥	٦٥	٢٢٠	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الثانى )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٤	الأحد	١٣	٥	٢٣	١٢	١٢	٦٥
٥	الثلاثاء	١٢	١٠	٢٤	١٦	١٣	٧٥
٦	الخميس	١٥	١٨	٢٢	١٥	١٠	٨٠

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثالث

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٠	٨	٧	٢٥	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٥	١٢	٨	٣٥	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٢٢	٢٠	٢٢	٦٤	الألعاب التمهيدية
٢٥	٢٣	١٥	٦٣	الجزء المهارى
١٣	١٢	١٣	٣٨	الجزء الخططى
٨٥	٧٥	٦٥	٢٢٥	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الثالث )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٧	الأحد	٧	٨	٢٢	١٥	١٣	٦٥
٨	الثلاثاء	٨	١٢	٢٠	٢٣	١٢	٧٥
٩	الخميس	١٠	١٥	٢٢	٢٥	١٣	٨٥

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الرابع

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٢	١٠	١١	٣٣	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٨	١٨	١٥	٥١	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٢٦	٢٦	٢٤	٧٦	الألعاب التمهيدية
٢٢	١٤	١٢	٤٨	الجزء المهارى
١٢	١٢	٨	٣٢	الجزء الخططى
٩٠	٨٠	٧٠	٢٤٠	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الرابع )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
١٠	الأحد	١١	١٥	٢٤	١٢	٨	٧٠
١١	الثلاثاء	١٠	١٨	٢٦	١٤	١٢	٨٠
١٢	الخميس	١٢	١٨	٢٦	٢٢	١٢	٩٠

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع الخامس

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٨	١٢	٩	٢٩	إعداد بدني عام (تمارين بنائية عامة)
١٢	١٨	١١	٤١	إعداد بدني خاص (تمارين بنائية خاصة)
٣٠	٢٦	٢٥	٧١	الألعاب التمهيدية
٢٢	١٤	١٥	٦١	الجزء المهاري
١٨	١٥	١٠	٤٣	الجزء الخططي
٩٠	٨٥	٧٠	٢٤٥	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الخامس )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهاري	الجزء الخططي	المجموع
١٣	الأحد	٩	١١	٢٥	١٥	١٠	٧٠
١٤	الثلاثاء	١٢	١٨	٢٦	١٤	١٥	٨٥
١٥	الخميس	٨	١٢	٣٠	٢٢	١٨	٩٠

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع السادس

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١١	٨	١٠	٢٩	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٥	١٢٠	١٥	٤٢	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٣٤	٣٢	٣٠	٩٦	الألعاب التمهيدية
١٥	١٥	١٨	٤٨	الجزء المهارى
١٠	١٣	١٢	٣٥	الجزء الخططى
٨٥	٨٠	٧٥	٢٤٠	المجموع بالدقائق

مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع السادس )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
١٦	الأحد	١٠	١٥	٣٠	١٨	١٢	٧٥
١٧	الثلاثاء	٨	١٢	٣٢	١٥	١٣	٨٠
١٨	الخميس	١١	١٥	٣٤	١٥	١٠	٨٥

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع السابع

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٤	٨	١٢	٢٤	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
٦	١٢	١٥	٣٣	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٣٣	٣٠	٣٢	٩٥	الألعاب التمهيدية
٢٠	١٧	١٨	٥٥	الجزء المهارى
١٧	١٣	١٣	٤٣	الجزء الخططى
٨٠	٧٠	٩٠	٢٤٠	المجموع بالدقائق

مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع السابع )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
١٩	الأحد	١٢	١٥	٣٢	١٨	١٣	٩٠
٢٠	الثلاثاء	٨	١٢	٣٠	١٧	١٣	٧٠
٢١	الخميس	٤	٦	٣٣	٢٠	١٧	٨٠

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع الثامن

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٩	٨	١٢	٢٩	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١١	١٤	١٥	٤٠	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٣٠	٣٢	٣٣	٩٥	الألعاب التمهيدية
٨	٥	١٢	٢٥	الجزء المهارى
٧	١١	٨	٢٦	الجزء الخططى
٦٥	٧٠	٨٠	٢١٥	المجموع بالدقائق

مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الثامن )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٢٢	الأحد	١٢	١٥	٣٣	١٢	٨	٨٠
٢٣	الثلاثاء	٨	١٤	٣٢	٥	١١	٧٠
٢٤	الخميس	٩	١١	٣٠	٨	٧	٦٥

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع التاسع

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١١	٩	٦	٢٦	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٥	١١	٩	٣٥	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٣٤	٣١	٣٠	٩٥	الألعاب التمهيدية
٢٠	١٤	١٧	٥١	الجزء المهارى
١٠	١٥	١٣	٣٨	الجزء الخططى
٩٠	٨٠	٧٥	٢٤٥	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع التاسع )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٢٥	الأحد	٦	٩	٣٠	١٧	١٣	٧٥
٢٦	الثلاثاء	٩	١١	٣١	١٤	١٥	٨٠
٢٧	الخميس	١١	١٥	٣٤	٢٠	١٠	٩٠

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع العاشر

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٨	٧	٧	٢٢	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٢	١٠	٨	٣٠	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٣٦	٣٥	٣٢	١٠٣	الألعاب التمهيدية
١٤	١٥	١٨	٤٧	الجزء المهارى
٢٠	١٨	٥	٤٣	الجزء الخططى
٩٠	٨٥	٧٠	٢٤٥	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع العاشر )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٢٨	الأحد	٦	٩	٣٠	١٧	١٣	٧٥
٢٩	الثلاثاء	٩	١١	٣١	١٤	١٥	٨٠
٣٠	الخميس	١١	١٥	٣٤	٢٠	١٠	٩٠

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع الحادي عشر

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٨	٨	٦	٢٢	إعداد بدنى عام (تمريبات بنائية عامة)
١٠	١٢	٩	٣١	إعداد بدنى خاص (تمريبات بنائية خاصة)
٣٣	٣٢	٣٠	٩٥	الألعاب التمهيدية
١٧	١٨	١٥	٥٠	الجزء المهارى
١٧	٢٠	١٥	٥٢	الجزء الخططى
٨٥	٩٠	٧٥	٢٥٠	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الحادي عشر )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٣١	الأحد	٦	٩	٣٠	١٥	١٥	٧٥
٣٢	الثلاثاء	٨	١٢	٣٢	١٨	٢٠	٩٠
٣٣	الخميس	٨	١٠	٣٣	١٧	١٧	٨٥

توزيع مكونات الوحدة التدريبية اليومية خلال الأسبوع الثاني عشر

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	المحتوى التدريبي
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١١	١٢	١٠	٣٣	إعداد بدنى عام (تمريعات بنائية عامة)
١٥	١٣	١٢	٤٠	إعداد بدنى خاص (تمريعات بنائية خاصة)
٣٤	٣٠	٢٨	٩٢	الألعاب التمهيدية
٢٠	١٥	١٢	٤٧	الجزء المهارى
١٠	١٠	٨	٢٨	الجزء الخططى
٩٠	٨٠	٧٠	٢٤٠	المجموع بالدقائق

توزيع مكونات الحمل التدريبي على وحدات التدريب الأسبوعية ( الأسبوع الثاني عشر )

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدنى عام	بدنى خاص	الألعاب التمهيدية	الجزء المهارى	الجزء الخططى	المجموع
٣٤	الأحد	١٠	١٢	٢٨	١٢	٨	٧٠
٣٥	الثلاثاء	١٢	١٣	٣٠	١٥	١٠	٨٠
٣٦	الخميس	١١	١٥	٣٤	٢٠	١٠	٩٠

التاريخ :  
اليوم / الأحد

-١٢٩-  
الأسبوع الأول  
المكان : ملعب كرة القدم  
حل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ١ / ٢ / ٣  
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق  
هدف الوحدة : تحسين الأداء المهاري

الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
٤ اعلام		متوسط	قيمة أولية مرونة رشاقة سرعة قوة	الجرى بالكرة حول الملعب باسترخاء (وقوف فتمحا ، ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً بالتبادل (وقوف فتمحا ، ثبات الوسط) دفع الجوز (وقوف) الجرى السريع في المكان (وقوف) الجرى بين ٤ اعلام (وقوف ، ثبات الوسط) الوثب بالقدمين ١٠ م	٧ ق	إعداد بدني خاص ألعاب تهييئية
كور مقاس ٤		عالي	تنمية ودقة التصبر تنمية مهارة الركل تنمية سرعة الجرى بالكرة الإحساس بالكرة التصبر النورجى	- اللعبة التمهيدية رقم ١ (الأسير) - اللعبة التمهيدية رقم ٢ (كرة القدم الطائرة) - اللعبة التمهيدية رقم ٣ (جمع الكرات) * ضرب الكرة بأسفل القدم عن ارتدادها من الأرض * لاصحان المسافة بينهما ٦-٨ م والكرة مع اللاعب ٢ الذي يستلمها ثم يعيدها إليه مرة أخرى. * تبادل التصويب على الرمي بين لاعبين يتبهما حارس مرعى والمسافة بينهما ٢٠ ياردة * عدة كور توضع على حدود منطقة الجراء في أماكن مختلفة يحددها المدرب ويبدأ التدريب بتصويب الكور واحدة تلو الأخرى مع التركيز على التصويب في زوايا مختلفة وبعيدا عن متناول حارس الرمي.	١٢ ق	الجزء المهاري
أقماغ صغيرة		متوسط	سرعة التصويب التصويب المتداف		١٠ ق	الجزء الخططي التصويب من الكرة الثابتة
مرعى كرة قدم		راحة إيجابية	التهدئة العامة	المشي الخفيف مع المرتحة	٣ ق	الانعام

مرفق رقم (١٠)  
البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ :  
اليوم / الأحد

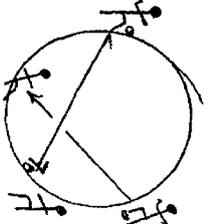
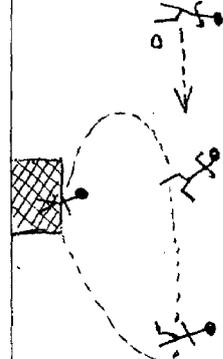
حل التدريب : متوسط - عالي

- ١٣٠ -

الأسبوع الثاني

المكان : ملعب كرة القدم

الوحدة التدريبية رقم ٤ / ٥ / ٦  
زمن الوحدة التدريبية : ٦٥ ق  
هدف الوحدة : تحسين الأداء المهاري

الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
		خفيف	تنشيط الدورة للموربة .	الجزء حول اللعب الجزء على خطوط الملعب العلوية والمركزية	٥ ق	الإحفاء
		متوسط	مرونة رشاقة سرعة رشاقة قوة قوة	(وقوف) ثبات الوسط الوثب للتقدم للأمام (وقوف ، الوثب لأعلى) ضم الركبتين على الصدر (وقوف) العدو أماماً ، ٣٠ م (الجلوس على أربع) محاولة الوقوف على اليدين (وقوف) تبادل الجمل والجزء مع الوثب (جلوس تكرون) ثبات وثبات عالية بالرجلان معاً	١٣ ق	إعداد بدني عام
كرات قدم		عالي	سرعة التمير تطوير أنواع الركلات تمية مهارة ركل الكرة دقة التمير وسرعته باطن القدم	- اللعبة رقم ٤ (الكرة المنقلة) - اللعبة رقم ٥ (الكرة المرتدة) - اللعبة رقم ٦ (كرة الخطأ) تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي مع الارتكاز على قدم واحدة .	٢٣ ق	ألعاب قهيدية
جير		متوسط	ربط مهارة التمير مع التمير على الرمي	* يقف ٤ لاعبين على محيط دائرة نصف قطرها ٨ أربعات * يبدأ التدريب بأن يجري اللاعبون في اتجاه عقارب الساعة والكرة مع اللاعب (١) الذي يجرها يباطن القدم للاعب الذي يجري أمامه ويقوم بسدوره أثناء الجزء لتمريرها للاعب آخر يجري أمامه يباطن القدم * يمر اللاعب (١) الكرة أرضية إلى اللاعب (٢) الوقوف عند زاربة منقطة الجزء ويجري اللاعب ثم يصوب بقوة مباشرة على الرمي ثم يجري ليلف حول ركن منقطة الجزء ليعود ويستقبل تمرير الكرة الثانية ليقوم بالجزء إليها والتمير على الرمي وهكذا .	١٢ ق	الجزء المهاري
مرعى كرة قدم		راحة إيجابية	التهيئة العامة	التوزيع بين المشى والجزء الخفيف	٣ ق	الخطام

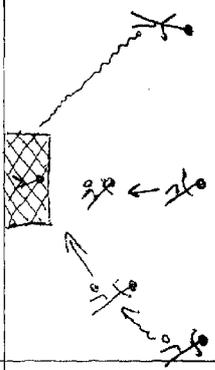
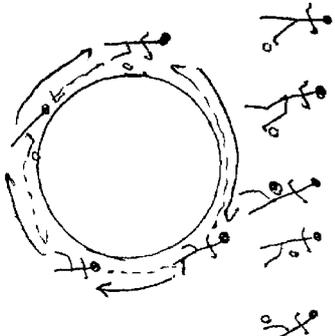


التاريخ :  
اليوم / الأحد

١٣٢٠ -

الأسبوع الرابع  
المكان : ملعب كرة القدم  
حل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ١٠ / ١١ / ١٢  
زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ ق  
هدف الوحدة : السيطرة على الكرة والتصويب

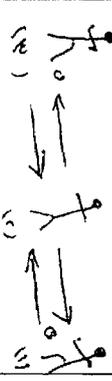
الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتقييم الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
مرمى كرة قدم		متوسط	تنشيط الدورة الدموية التهيئة الأولية	اجرى داخل منطقة نصف الملعب اجرى داخل منطقة الجراء بسرعات متباينة	٥ ق	الإحماء
كرات قدم		عالي	تسمية التمركز السريع تسمية الجرى بالكرة تسمية التحكم في الكرة السيطرة على الكرة	اجرى (وقوف) ثبات الوسط ( الجرى في المكان (وقوف) رفع الرجلين ٥ ٤ (وقوف) النهوض للجرى أماماً (وقوف) الجرى الجانبي الزجراجي عيماً وبساراً. (وقوف، قفصاً) تني الجذع أماماً أسفل محاولة لس الأرض	١١ ق	إعداد بدن عام
جدر		عالي	تسمية التمركز السريع تسمية الجرى بالكرة تسمية التحكم في الكرة السيطرة على الكرة	اللمبة رقم ١٠ ( اللص ) - اللمبة رقم ١١ ( السباع الزجراجي ) - اللمبة رقم ١٢ ( سباق الكرات ) * سحب الكرة من على الأرض بأفضل القدم ثم تطيحها بوجه القدم الأمامي ثم تلقها للسيطرة عليها بأعلى الخصف وتبادل تطيحها بين الفخذين . * مجموعة مكونة من ٤ لاعبين مع كل لاعب كرة يقفون حول دائرة قطرها ١٥م ويسأ السدربب بساجرى بالكرة حول الدائرة بسرعة إلى أن يصل كل لاعب للاملامة التي تبعد مسافة ١٠-١٥ م ثم يقوم بتغيير الاتجاه والمودة لكافة الأصلي بالجري مع السيطرة على الكرة وتكرار التدربب في اتجاه آخر .	١٥ ق	إعداد بدن خاص
مرمى كرة قدم		متوسط	الجرى بدون كرة السيطرة على الكرة	على الكرة وتكرار التدربب في اتجاه آخر . * جري اللاعب رقم (١) بالكرة وكررها إلى اللاعب (٢) الذي يمررها ثانية إلى رقم (١) الذي يكون قد جرى خلف المدافع رقم (٤) ثم يصوب اللاعب (٣) على المرمى مباشرة .	١٢ ق	الجزء المهاري
		راحة إجائية	ربط التصويب بالجرى بالكرة	التبوع بين المشى والجرى الخفيف	٣ ق	الخطام

التاريخ :  
اليوم / الأحد

الأسبوع الخامس  
المكان : ملعب كرة القدم  
حل التدريب : متوسط - عال

الوحدة التدريبية رقم ١٣ / ١٤ / ١٥  
زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ ق  
هدف الوحدة : تحسين الحالة البدنية - السيطرة على الكرة

-١٣٣-

الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتقييم الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
		متوسط	التهيئة الأولية التسخين	الجرى حول خطوط الملعب الطولية الجرى عكس الاتجاهة الجرى بسرعات مختلفة	٩ ق	إعداد بدني عام
		متوسط	سرعة مروية قوة مروية قوة	(وقوف) العدو أماماً ٥٠ م (وقوف) نقي الجذع أماماً أسفل (وقوف) الوثب المستمر في المكان مع الوثب عالياً (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً عالياً (انبطاح على الصدر) رفع الجذع وأحد القدمين	١١ ق	إعداد بدني خاص ألعاب تهيئية
كرات قدم		عالي	سرعة الإداء والجرى بالكرة القدرة على التحكم في الكرة التصويب الجرى الخري السيطرة على الكرة تمرير الكرة	- اللعبة رقم ١٣ (رد المضاعفة) - اللعبة رقم ١٤ (الكرات الموسيقية) - اللعبة رقم ١٥ (الرمي الثقيل) * ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين كل لاعب والآخر ٥ أمتار وتوجد كرة مع اللاعب (١) وكرة مع اللاعب (٣) ويبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (٣) للأمام اتجاه اللاعب (١) الذي يمرر له الكرة أرضية فيردها إليه ثانية ويلف ليجه. اللاعب (٣) الذي يمرر له الكرة أرضية فيردها إليه وهكذا على أن يتبادل اللاعبون أماكنهم.	٢٥ ق	الجزء الهجاري
مرمي كرة قدم		متوسط	امتصاص الكرة السيطرة على الكرة	* يرمي المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الراقف على حدود منطقة الجراء الذي يمسها بالصدر لتسقط الكرة أمامه ثم يقوم بالتصويب نحو الرمي ويكرر التدريب باستخدام أنواع أخرى من السيطرة قبل التصويب.	١٠ ق	الجزء الخططي
		راحة إجائية	قدرة الجسم	المشي بالكرة في اتجاهات مختلفة	٣ ق	إلتام

التاريخ :  
اليوم / الأحد

- ١٣٤ -

الأسبوع السادس

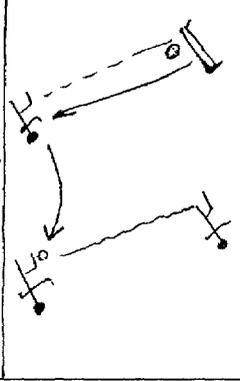
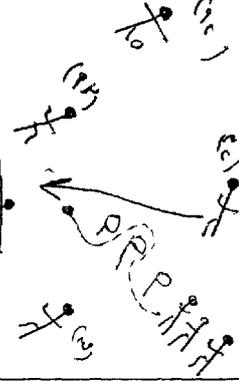
المكان : ملعب كرة القدم

حل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ١٦ / ١٧٧ / ١٨٨

زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ ق

هدف الوحدة : تنمية الحالة مهارية والخطائية

الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
مقعد سويدي		عالي	دقة التصويب دقة التصويب والتعبير تسمية التصويب المباشر الجرى بدون كرة تمرير الكرة من الجرى استلام الكرة	- اللعبة رقم ١٦ ( دائرة الأرقام ) - اللعبة رقم ١٧ ( تحريك الكرة ) - اللعبة رقم ١٨ ( الدوران الدائري ) * يقوم اللاعب بالجرى من على حدود منطقة الجراء مع تمرير الكرة واستلامها بعد ارتدادها من المقعد السويدي والجرى بالكرة للتصويب على الرمي ثم يعود لكرار الأداء عدة مرات .	٣٠ ق	ألعاب تهيئية
أعلام ص		متوسط	الجرى ثم التصويب الجرى بالكرة استلام الكرة التصويب	* يجرى اللاعب رقم (١) زجراجاً حول أقماع بلاستيك ثم يتلقى تمريرة أرضية من اللاعب (٢) أو اللاعب (٣) فيقوم (١) بالتصويب المباشر على الرمي ثم يعود إلى مكانه يتقبل اللاعب (٢) واللاعب (٣) إلى المكان (١) ، (٢) ، (٣) ليمر أحدهما إلى اللاعب (٤) وهكذا يستمر التدريب .	١٨ ق	الجزء المهاري
كرات قدم		متوسط	الجرى ثم التصويب الجرى بالكرة استلام الكرة التصويب		١٢ ق	الجزء الخطائي التصويب بعد الجرى السريع
مرمي كرة قدم		راحة إجائية	قائمة الجسم	المرحلة العمودية - المرحلة بزاوية	٣ ق	الخطام

-١٣٥-

الأسبوع السابع

المكان : ملعب كرة القدم

حل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ١٩ / ٢٠ / ٢١

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

هدف الوحدة : تحسين الحالة المهارية والبدنية والمخططة

التاريخ :  
اليوم / الأحد

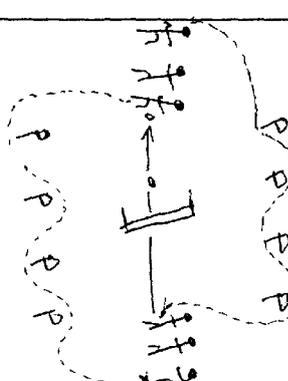
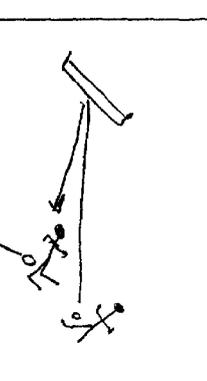
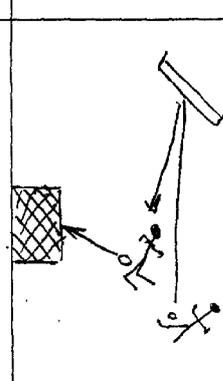
الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
كرات طيبة		عالي	قوة قوة سرعة قوة سرعة سرعة	(وقوف) ثبات الوسط (الوثب للأمام) (وقوف) رفع الرجلين عاليًا (وقوف) الجري السريع في المكان (وقوف) على الظهر مسك الكرة بالقدمين رفع الرجلين عاليًا الجري حول كرة طيبة	١٢ ق	إعداد بدني عام الإحماء
كرات قدم			تسمية سرعة التمرير اتقان التمرير مع التحرك سرعة توجيه الكرة السيطرة على الكرة	(وقوف) مسك الكرة باليدين ولف الكرة حول الجذع . - اللعبة رقم ١٩ ( سرعة التمرير ) - اللعبة رقم ٢٠ ( قاطرة التمرير ) - اللعبة رقم ٢١ ( التخاص من الكرات ) * الجلوس مع مسك الكرة باليدين ؛ يرفع اللاعب الكرة إلى الأرض بقوة ثم يهض للتحكم فيها بالقدمين أو أحدهما عند ارتدادها إلى الأرض . * اللاعب في وضع الرقود على البطن مع مسك الكرة باليدين ، يرفع اللاعب جده عاليًا ويرفع الكرة إلى الأرض بقوة اليدين ثم يهض سريعًا وامتناع الكرة بالقدم عند سقوطها .	١٥ ق ٢٢ ق ١٨ ق	إعداد بدني خاص ألعاب تهيئية اجزاء المهارى
كرات قدم أعلام من		متوسط	عالي			
مرمى كرة قدم		متوسط	متوسط	الاجري بالكرة ضرب الكرة عاليًا التصويب	١٣ ق	الإعداد الخططي
		راحة إيجابية	قدرة الجسم	الجلوس الطويل في الركبتين نصفًا	٣ ق	الانعام

التاريخ :  
اليوم / الأحد

- ١٣٣ -

الأسبوع الثامن  
المكان : ملعب كرة القدم  
جول التدريب : متوسط - عال

الوحدة التدريبية رقم ٢٢ / ٢٣ / ٢٤  
زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ ق  
هدف الوحدة : تحسين مستوى أداء بعض المهارات

الأوقات	التشكل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأداة	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
كرات قدم		متوسط	سرعة مرونة قوة سرعة قوة	المدى أماماً (٥٥ م) من البدء العالي بأقصى سرعة (جلوس طويل الظهر مواجها للذراعان لأعلى تشكيل) في الجري بالكرة مع تغير الاتجاه (بطاح مائل) في الذراعين الجري بالكرة مع تغير الاتجاه (وقوف فضا) أثناء الجذع أماماً مسك الكرة قذف الكرة عاليًا ثم مسكها.	١٥ ق	إعداد بدني خاص
أعلام ص		عال	سرعة أداء ركل الكرة تنمية مهارات التصويب تنمية الجري ودقة التمرير	- اللعبة رقم ٢٢ (سباق التمرير) - اللعبة رقم ٢٣ (الكرة والرمي) - اللعبة رقم ٢٤ (الخطى) * مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين المسافة بينهما من ٨-١٠ أمتار وفي منتصف المسافة يضع حاجز ويبدأ التمرير بأن يمر اللاعب الأول من المجموعة الأولى الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة الثانية بحيث تمر من أسفل الحاجز أو من بين الحاجزين ثم يقوم بالجري الرجاعي بين الأعلام الجانبية ليصل إلى نهاية المجموعة الثانية ويقف خلفها ويكرر الأداء.	٣٣ ق	ألعاب تهييضية
مقعد سويدي		عال	الجرى الرجاعي تمرير الكرة الجرى بدون كرة	* تجرى اللاعب (١) بالكرة من على حدود خط التصف ثم يقوم بتمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب لتزود إليه الكرة مرة أخرى (١-٢) من المقعد ثم تجرى مرة أخرى تجاه الرمي وقبل خط منقطة الجزاء يقوم بتعطيل الكرة وعند ارتدادها يقوم بجمعها.	١٢ ق	الجزء الهأري
مرمي كرة قدم		عال	تمرير الكرة تعطيل الكرة التصويب من الارتداد	التمرير بين المشى والجرى الخفيف	٣ ق	إعداد

- ١٣٧ -

الأسبوع التاسع

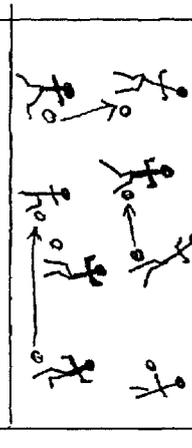
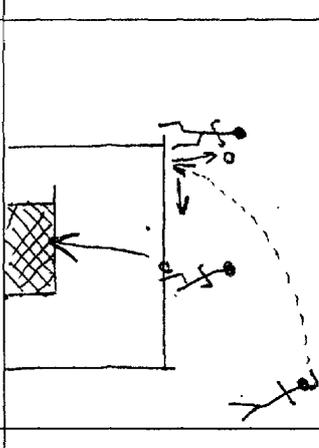
المكان : ملعب كرة القدم

حل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ٢٥ / ٢٦ / ٢٧

زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ ق

هدف الوحدة : تحسين بعض الأداءات المهارية

المحتوى التدريبى	زمن الجزء	شرح وتنفيذ الأداء	الهدف من التدريب	الحمل التدريبى	التشكيل	الأدوات
الإحفاء	٥ ق	الجرى مع تغيير الاتجاه داخل الملعب الجرى داخل منطقة الملعب	تنشيط الدورة الدموية	خفيف		
إعداد بدق عام	٦ ق	الجرى التصريح بين علامات الجرى . (وقوف مواجهة تشيك ) دفع الرميل (وقوف) الوثب عاليًا مع الدوران وزيادة الدوران (وقوف) الجرى لمس الكرة ثم العودة سريعًا (وقوف مواجهة) تمرير أكبر عدد من الكرات بين الزميلين	سرعة قوة رشاقة سرعة سرعة	متوسط		
ألعاب تهيئية	٣٠ ق	- اللعبة رقم ٢٥ ( إجهاد الجسم) - اللعبة رقم ٢٦ ( قاطع طريق ) - اللعبة رقم ٢٧ ( اسكواش كرة القدم )	تسمية مهارة التمرير والتصويب تسمية دقة وسرعة التمرير تنمية التصويب التحرك في منطقة محددة التصويب الدقيق التحرك في مربع	عالي		كرات قدم
الأعداد الخططى	١٣ ق	* يرمى المدرب الكرة عالية إلى اللاعب بالصدر لتسقط حدود منطقة الجراء الذى يصعبها بالصدر لتسقط الكرة أمامه ثم يقوم بالتصويب نحو الرمي ويكرر التدريب باستخدام أنواع أخرى من السيطرة على الكرة قبل التصويب على الرمي .	امتصاص الكرة التصويب من الحركة	متوسط		مرمى كرة قدم
الخطام	٣ ق	المرجحة العمودية من المشى	قدائة الجسم	راحة إيجابية		

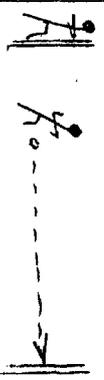
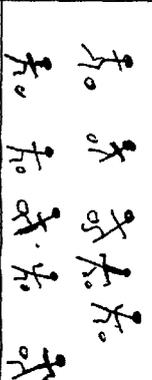
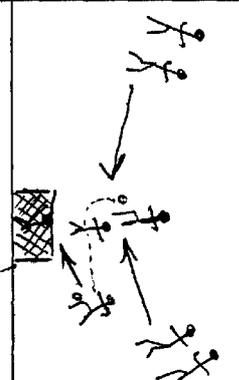


التاريخ :  
اليوم / الأحد

- ١٣٩ -

الأسيوع احادي عشر  
المكان : ملعب كرة القدم  
حمل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ٣١ / ٣٢ / ٣٣  
زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ ق  
هدف الوحدة : تحسين الأداء المهاري

الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأوامر	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
		متوسط	تنشيط الدورة اللمورية التهيئة الأولية	اجرى بين خطي الملعب الطرفين اجرى بالظهر اجرى عكس الإشارة	٥ ق	الإحياء
		متوسط	سرعة مرونة قوة مرونة	العدو أماماً ٢٥ متر من البدء المنخفض (وقوف فتحة) الظهر أماماً (رقد الدراعين عالي) ثني الجذع أماماً (وقوف الظهر مواجهه - مسك الكرة) تسليم الكرة للزميل من فوق الرأس	٦ ق	إعداد بلدي عام
			رشاقة سرعة	(وقوف) أمام الكرة محاولة الوقوف على الكرة والأتزان (وقوف) اجرى بالكرة محاولة الاستحواذ على الكرة	٩ ق	إعداد بلدي خاص
جبر		عالي	دقة التصويب دقة التصويب	- اللعبة رقم ٣١ ( دائرة الأعلام ) - اللعبة رقم ٣٢ ( الحماية ) - اللعبة رقم ٣٣ ( مداخلة الكرة )	٣٠ ق	ألعاب تهيئية
كرات قدم		متوسط	تحسين مهارة اجري بالكرة	* يقف للاعب وأمامه كرة أمام خط مستقيم طوله ٥٥ م والاجرى لنهاية المسافة والعودة . * اجرى بالكرة حول خطوط الملعب الطولية والعرضية . * كل لاعب معه كرة مع اجري بالكرة داخل منطقة الرمي مع عدم لمس الرميل .	١٥ ق	اجري المهاري
مرمي كرة قدم		متوسط	اجري السريع بالكرة التصويب التصويب على الرمي	* يجرى اللاعب (١) بالاجري السريع بالكرة أماماً ثم يجريها إلى اللاعب (٣) الذي يتحرك لاستقبال الكرة ثم يجريها ثانية إلى اللاعب (١) الذي يجذع السداغ (٢) ، يصوب (١) مباشرة على الرمي ويعود يقف في الصف الآخر .	١٥ ق	الإعداد اعططي
		راحة إيجابية	قناة الجسم	التوسيع بين المشي والجرى الخفيف	٣ ق	اجتنام

التاريخ :  
اليوم / الأحد

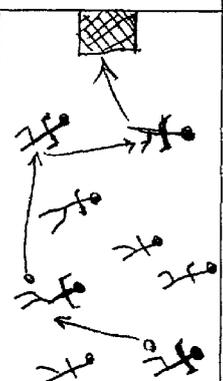
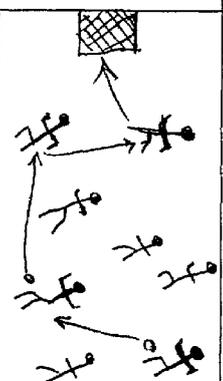
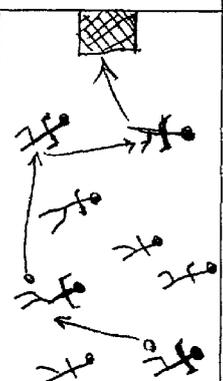
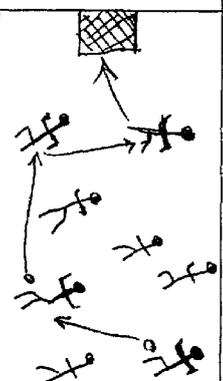
الأسبوع الثاني عشر  
المكان : ملعب كرة القدم

حل التدريب : متوسط - عالي

الوحدة التدريبية رقم ٣٤ / ٣٥ / ٣٦

الزمن الوحدة التدريبية : ٧٠ ق

هدف الوحدة : تنمية الجانب الخططي داخل المباريات عن طريق تحسين المهارات الأساسية

الأدوات	التشكيل	الحمل التدريبي	الهدف من التدريب	شرح وتنفيذ الأداء	زمن الجزء	المحتوى التدريبي
مرمي كرة قدم		خفيف	التمرير المباشر بالأرض تنمية التحرك السريع بالكرة تسمية ودقة التمرير الطويل	(وقوف) الجري السريع بين العلامات . (وقوف) دوران اللاعبين أماماً دورة كاملة بجانب الجسم (وقوف) ، اللاعبين أماماً) في الركبتين كاملاً . (وقوف) قذف الكرة عالي الجري لمسك الكرة قبل لمس الأرض (وقوف) ، مسك الكرة ) محاولة أخذ الكرة من الرجل . (وقوف جنباً ) رمي الكرة الجري بسرعة وأخذ الكرة .	١٠ ق	إعداد يدين عام
كرات قدم		متوسط	إعداد خططي	- اللعبة رقم ٣٤ ( التمرير المباشر ) - اللعبة رقم ٣٥ ( تنس كرة القدم ) - اللعبة رقم ٣٦ ( الدائرة الذهبية ) * فريقين داخل الملعب كل منهما أربع لاعبين في نصف الملعب تبادل التمريرات ثلاث مرات فقط وقيل إحراز الهدف لا بد أن يكون من الجري ومن على بعد ٥ م وذلك بوجه القدم . * مباراة تجريبية تجمع بين المهارات الثلاث مع التأکید على الجانب الخططي في تنفيذ المهارات وبشكل سليم من خلال التمريرات الجانبية والجري بسدورن كرة وبكرة ثم التصويب على الرمي .	١٢ ق	إعداد يدين خاص
ملعب كرة قدم صغير		متوسط	إعداد خططي	- اللعبة رقم ٣٤ ( التمرير المباشر ) - اللعبة رقم ٣٥ ( تنس كرة القدم ) - اللعبة رقم ٣٦ ( الدائرة الذهبية ) * فريقين داخل الملعب كل منهما أربع لاعبين في نصف الملعب تبادل التمريرات ثلاث مرات فقط وقيل إحراز الهدف لا بد أن يكون من الجري ومن على بعد ٥ م وذلك بوجه القدم . * مباراة تجريبية تجمع بين المهارات الثلاث مع التأکید على الجانب الخططي في تنفيذ المهارات وبشكل سليم من خلال التمريرات الجانبية والجري بسدورن كرة وبكرة ثم التصويب على الرمي .	٢٨ ق	ألعاب تهييئية
كرة قدم		راحة إجبارية	التهنئة العامة	التمشي مع المرجحة العمودية	٣ ق	الخطام

# المستخلص باللغة العربية

## تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم

الباحث / عماد محمد فؤاد أنور طعيمة

يهدف البحث إلى :

وضع برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية  
لناشئ مدارس كرة القدم والتعرف على أهمية البرنامج .

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤) ناشئ من مدرسة كرة القدم بنادى إيتاى  
البارود الرياضى - محافظة البحيرة - من المرحلة السنوية ( ١١ - ١٣ ) سنة وقد تم اختيار  
الألعاب التمهيدية المعينة ووضعها داخل برنامج تدريبي مقنن بعد عرضه على السادة الخبراء فى  
مجال تدريس وتدريب كرة القدم .

وقد استغرق البرنامج ثلاثة شهور فى الفترة من ( ٢٠٠٣/٨/١٦ إلى ٢٠٠٣/١١/١٥ )  
بواقع (١٢) أسبوع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية بواقع (٣٦) وحدة تدريبية للبرنامج بزمن من  
( ٦٠ - ٩٠ ق ) للوحدة التدريبية .

وتم إجراء القياس القبلى على أفراد المجموعة بواسطة اختبارات مقننة اختيرت من دراسة  
سابقة ثم أجرى القياس البعدى مباشرة بعد الانتهاء من البرنامج .

### أهم النتائج :

١- أن برنامج الألعاب التمهيدية فى كرة القدم له تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء  
المهارى لبعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم .

٢- يؤدى استخدام اللعب من خلال الألعاب التمهيدية إلى تحسين مستوى الأداء المهارى  
لناشئ مدارس كرة القدم أفضل من البرنامج التقليدى بدون الألعاب .

٣- استخدام الألعاب التمهيدية من خلال برنامج مقنن وموزع على ١٢ أسبوع من خلال  
ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع بزمن يتراوح من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية يعد  
محتوى جيد من الناحية التدريبية لناشئ مدارس كرة القدم .

### التوصيات :

١- ضرورة استحداث برامج تدريبية ذات مواصفات معينة كبرامج الألعاب التمهيدية داخل  
وحدة التدريب لناشئ كرة القدم .

٢- مراعاة احتياجات الناشئ والتعامل معه كصغير وليس كبالغ كبير لما يتطلبه من متعة  
الأداء والإثارة وخلق جو المنافسات الجماعية .

# المخلص باللغة العربية

- العنوان ( تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم )

- الباحث / عماد محمد فؤاد أنور طعيمه

- المقدمة ومشكلة وأهمية البحث :-

تضفى لعبة كرة القدم على ممارسيها البهجة والمتعة ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجرى والحركة والتمويه ، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها فى أى مكان .

والخبراء يؤكدون على أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال المراهقة عن طريق اللعب والنشاط البدنى الحر حيث أنه كلما سمحت الفرصة للطفل أكثر كلما زادت قدراته الحركية . ونحن نرى وللأسف الشديد أن عدد مرات تدريب الناشئين ومحتوى التدريب للوحدات التدريبية فى النوادى ليست تلبي احتياجات هذه المرحلة السنوية من الناحية النفسية والبدنية والمهارية .

ونجد أن اللعبة قد استهوت ميول العديد من الأطفال والبراعم واكتظت مدارس كرة القدم فى مختلف الأنحاء بالأطفال والنشئ .

وكان لابد لهذه المدارس الكروية أن يكون هدفها ذو خصائص فنية مميزة باعتبارها المرحلة الأولى فى التدريب الهادف المنظم للمبتدئين فى لعبة كرة القدم حيث تبدأ من سن ١٠ سنوات . حيث يصبح المبتدئ قادر بديناً وعقلياً على القيام بمتطلبات اللعبة .

ولتعليم وتدريب براعم مدارس كرة القدم فى المرحلة السنوية ( ١١ - ١٣ ) سنة متطلبات مهارية وبدنية واحتياجات نفسية واجتماعية .

وأراد الباحث أن يضعها فى برنامج خاص بهذه المرحلة وهو برنامج للألعاب التمهيدية لتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين .

#### - أهداف البحث :

١- يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية لناشئ مدارس كرة القدم يهدف إلى تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم الأساسية .

٢- محاولة التعرف على أهمية هذا البرنامج على تحسين مستوى الأداء الفنى .

## - فروض البحث :

- ١- تحسن مستوى أداء الناشئين للمهارات الأساسية لكرة القدم قيد البحث بسبب استخدام برنامج الألعاب التمهيدية .
- ٢- هناك ارتباط كبير بين ممارسة اللعبة التمهيدية والمهارات الحركية لمهارات كرة القدم الأساسية من حيث أسلوب وشكل الأداء .

## - إجراءات البحث :

### ١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة لمناسبته لطبيعة البحث .

### ٢- عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ مدرسة كرة القدم بنادى إيتاى البارود الرياضى محافظة البحيرة للمرحلة السنوية ( ١١ - ١٣ سنة ) وعددهم ( ٣٤ ناشئ ) .  
وقد أجريت التجربة فى الفترة الزمنية من ( ٢٠٠٣/٨/١٦ - ٢٠٠٣/١١/١٥ ) على ملعب مركز شباب إيتاى البارود .

حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية قبل تنفيذ البرنامج للتعرف على وجود العينة المطلوبة وتوافر الامكانيات والمساعدين وتم تحديد تنفيذ الوحدات التدريبية الثلاث أيام ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) الساعة العاشرة صباحاً .

وقد صمم البرنامج على مدار ثلاثة شهور ليحتوى على ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريب فى الأسبوع بما يعادل ( ٣٦ ) وحدة تدريبية خلال البرنامج بزمن قدره ( ٦٠ - ٩٠ ق ) للوحدة التدريبية .

حيث شكلت الوحدة التدريبية موزعة حسب التوزيع الزمنى لمكونات الوحدة التدريبية ( الإحماء - الاعداد البدنى العام - الاعداد البدنى الخاص - الالعاب التمهيدية - الجزء المهارى - الجزء الخططى - الختام )

وتم إجراء بعض القياسات المهارية قبل إجراء التجربة لتحديد مستوى الناشئ لبعض المهارات الأساسية ثم أجرى البرنامج التدريبى المقترح للألعاب التمهيدية وبعد الانتهاء من البرنامج أجريت القياسات البعدية للتعرف على تأثير البرنامج المقترح فى تحسين بعض مهارات كرة القدم الأساسية .

- الاستنتاجات :

- ١- أن برنامج الألعاب التمهيدية فى كرة القدم له تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم .
- ٢- يؤدى استخدام اللعب من خلال الألعاب التمهيدية إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ مدارس كرة القدم أفضل من البرنامج التقليدى بدون الألعاب .
- ٣- استخدام الألعاب التمهيدية من خلال برنامج مقنن وموزع على ١٢ أسبوع من خلال ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع بزمن يتراوح من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية يعد محتوى جيد من الناحية التدريبية لناشئ مدارس كرة القدم .

- التوصيات :-

- ١- ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية فى عملية التدريب على جميع الألعاب الرياضية عامة والمهارت الأساسية فى كرة القدم خاصة .
- ٢- البعد عن التدريب التقليدى والعمل على زيادة الدافعية للممارسة من قبل الناشئين .
- ٣- استخدام البرنامج التدريبى المقترح للألعاب التمهيدية لدى مدربي ناشئ مدارس كرة القدم .
- ٤- التعامل مع ناشئ مدارس كرة القدم على أنه صغير وليس كبالغ كبير من حيث سماته ومتطلباته فى اللعب والحركة .
- ٥- العمل على تجديد مواقف التدريب لإبعاد الملل من نفوس اللاعبين .

**المخلص باللغة الإنجليزية**

TANTA UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
SPORTS TRAINING DEPARTMENT

**THE INFLUENCE OF TRAINING PROGRAMME  
FOR THE PRELIMINARY GYMNASTICS ON  
IMPROVING THE LEVEL OF SOME MAIN  
SKILLS FOR SOCCER JUNIORS**

**A message Presented by The Researcher**

**Emad Mohamed Fuoad Anowr Teama**

As a Requirement of Fulfillment of Master Degree in Physical Education

*Supervisions*

*Master Doctor*

**Hassan El Sayed Abu Abdu**

Master of soccer training and Dean  
for students and learning faculty of  
physical Education for men  
Alexandria University

*Doctor*

**Hamdy Ibrahim Yahia**

Assistant professor in Sporting  
Faculty  
Tanta University

**2004**

## Summary

**The Effect of a training programme of preliminary games up on improving the level of doing some basic skills to the youth in soccer school .**

The researcher / Emad Mohamed Foud Anwar Team .

The introduction and the problem of research and its importance soccer a acquire enjoyment and fun and that's due to its various skills full skills and movements . The Mode younger loves it greatly and practice it every where .

The experts assure that developing the Moving talent being affected during the teenager stage by playing the free physical activity as the child can play more his moving abilities increased for a great sorrow . We see that the numbers of training for youth in clubs . Isn't sufficient and didn't go with their needs and feeding their desire in practicing it .

The soccer schools are full of a lot of children every where .

That soccer schools must have an aim that has skill full uses as it considered the first stage in teaching and training that it aimed for preliminaries in soccer as it stated in log ears even the youth able to do the needs of the game in a good physical and mental case .

The researcher found that for learning and training youth the soccer has specific quires over in practicing the game or specific enquires for the youth he wanted to prepare programme aimed at feeling the desires of the youth and that is a programmes of preliminary games .

### **\* The aims of research :**

- 1- The research aimed at putting programme for the preliminary games for the youth of soccer school and that aimed at a level of doing of some basic skills .
- 2- Knowing the importance of that programme it effect up on the skill full level four youth .
- 3- Trying to change from training for the age stage under 13 years for the youth in soccer .

**\* Research hypothesis :**

- 1- There is a improving in the level of the youth in doing the basic skills of soccer in the research because of using preliminary games peogrammes .
- 2- There is a certain attach between preliminary programme practicing doing some basic skills in soccer .

**\* research Admiustration :**

**1- The syuabus of the research :**

The research used the experiment in many group system .

**2- The sample of research .**

This sample was chosen from the age way from the youth in sportif Itai El Baroud club- El Behaira Government .

From the age ( 11 to 13 ) years and they are 34 persons .

This experiment is done during 16-8-2003 to 15-11-2003

On play ground of Itai El Baroud's club .

The research has achieved a study before achieving the programme to know the existence of sample ( that is Known ) and the cunstance , times and the programme abilities and the belving hands .

That will do the programme , a achieving skill full test can caring the research ( Sunday – Tuesday – Thursday ) is chosen from each week at 10 o'clock a.m to achieve the training unit .

This programme is achieved daring (3) month in arosey of (12) week through (36) training unit in a time of ( 60 to 90 m ) for each .

The training unit in cluded basic contents these are ( warm -up ) physical preparing preliminary games . The skill full part that commented with the skills in side the research ( the fun del part )

Some period and after ( final ) skill test were achieved up on research sample in the some abilities .

**\* Conclusion :-**

- 1- using preliminary games programme increased the desire and the love of youth for practicing and training to soccer

- 2- Improving the youth level of doing some main soccer skill in the research after exposing the youth to preliminary games programme .
- 3- The preliminary games programme prepare skill full and physical content for training youth up on soccer skills .
- 4- There is a similarity between content and hope of doing the preliminary games with after main soccer skills .

**\* Advises :**

**. The researcher advised with :**

- 1- It is necessary to learn from the preliminary games programme in training youth up on all skills for all team games .
- 2- Carting about training youth in an environment taking .
- 3- Increasing the factors of fun and exigent in the training units to assure its affective practice for youth .

## **GENERAL SUMMARY**

**The effect of a training programme of preliminary games up on improving the level of doing some basic skills to the youth in soccer schools .**

The researcher / Emad Mohamed Foud Anwar Teama

**The research aims at :**

1- putting a training programme for preliminary games to improve the level of doing some basic skills of soccer game to the youth of soccer schools .

2- knowing the importance of this programme for the level of doing of the youth .

This study is done on a sample consisting of (34) persons from a soccer school in Itai – El Baroud's club in Al Bohira Government from ages ( 11 to 13 ) years youth at school .

The preliminary games are chosen and have been put in side that specific training programmes and that takes place after showing them to the experts in the field of teaching and training of soccer .

This programme takes place during (3) Month from the period from ( 16-8-2003 to 15-11-2003 ) in (12) weeks and it contained (36) training unit ( 3 training unit a week ) in a time ( 60 – 90 ) minutes for each unit .

The pre- Measurement has been done up on the experiment of each groups to indicate the level before achieving programme then the measurement is done after the programme .

**The Main results**

1- The results showed a clear progress up on the experiments group for level of doing some basic skills through the measurement results after the program about the pre- measurement .