

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- ١- منهج البحث .
- ٢- عينة البحث .
- ٣- مجالات البحث .
- ٤- وسائل وأدوات جمع البيانات .
- ٥- تقنين الاختبارات المستخدمة فى البحث .
- ٦- أسس تنظيم البرنامج التدريبى فى كرة القدم .
- ٧- محتوى البرنامج التدريبى خلال فترة الإعداد .
- ٨- أسس تنظيم وحدة التدريب اليومية .
- ٩- البرنامج التدريبى خلال فترة الإعداد .
- ١٠- البرنامج التدريبى المقترح لتنمية عنصر تحمل السرعة خلال فترة الإعداد

إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى التجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياس القبلي البعدي .

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي غزل المحلة لفريق كرة القدم تحت ٢٠ سنة حيث بلغ حجم المجتمع الأصلي للدراسة ٣٠ لاعباً تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، (المتغيرات البدنية) ، (المتغيرات الفسيولوجية) ، (المتغيرات المهارية) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تقع تحت المنحنى الاعتدالي والجداول (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) توضح ذلك .

حيث خضعت المجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج المقترح مع اختلاف أن المجموعة التجريبية قد تم تطبيق برنامج تحمل السرعة المقترح عليها .

شروط اختيار العينة :

- الرغبة في الاشتراك في البرنامج .
- عدم الاشتراك في أي برنامج آخر يؤثر على نتائج الدراسة التي نحن بصددتها .
- تم استبعاد اللاعبين الذين اشتركوا في الدراسة الاستطلاعية .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٩,٧٦	٢,١٧	١٩	١,٠٥
الطول	١٧٤,١١	٤,٦٨	١٧٥	٠,٥٧
الوزن	٦٧,٩٢	٣,١٥	٦٧	٠,٨٧
العمر التدريبي	٨,٧٣	١,١٦	٨	١,٨٨

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات الأساسية قيد البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٣٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السرعة ٣٠ م بدون كرة	٤,٢٢	٠,١٨	٤,٢١	٠,١٦
٢	السرعة ٣٠ م بالكرة	٤,٦٦	٠,٢٦	٤,٦٣	٠,٣٤
٣	تحمل السرعة ٥ × ٣٠ م	٦٧,٦٢	٣,٧٨	٦٦,٦٠	١,٧٥
٤	التحمل العام ٣٠٠٠ م	١٣,٢٩	٠,٢٦	١٣,٢٠	٠,٩٨
٥	القدرة	٢,٧٥	٠,٠٧	٢,٧٦	٠,٤٣-

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ن = ٣٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	النبض	٧٥,٦٦	١٤,٢٨	٧٥	٠,١٤
٢	الضغط الانقباضى	١٣٦,٩٥	١٤,٥٨	١٣٢,٥٠	١,٥٥
٣	الضغط الانبساطى	٧٢,٥٤	٧,٨٤	٧٢	٠,٢٥
٤	السعة الحيوية	٣٦٦٨,٣٣	٥٩٩,٦٧	٣٧٣٥	٠,٣١٠
٥	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	٥١,٠٩	٥,٩٤	٥٠,١٤	٠,٢٢٠

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء
للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
١	دقة التصويب	٤,٩٣	١,٤٢	٤,٤٠	١,١١
٢	دقة التمرير	٣,٥٤	١,٠٣	٣,٦٠	٠,١٧
٣	المراوغة	٣٨,١٦	٥,٧٨	٣٨	٠,٠٨
٤	التمرير بالرأس	١,٧٩	٠,٣٤	١,٦٠	١,٦٧

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء
للمتغيرات المهارية قيد البحث ، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) ، وهذا يعطى دلالة
مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات لتكافؤ المتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	ت
		م	$\pm$ ع	م	$\pm$ ع		
١	السن	١٩,٥٦	١,٧٨	١٩,٦٨	٢,١٤	٠,١٢	٠,١٦
٢	الطول	١٧٤	٤,٦٨	١٧٥,٢	٤,٧٩	١,٢٠	٠,٦٩
٣	الوزن	٦٨,٧	٥,٩٢	٦٤,١٩	٦,٩٢	٤,٥١	١,٩١
٤	العمر التدريبى	٩,٦٧	٢,٠٩	٨,٧٩	١,٥٢	٠,٨٨	١,٣١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٠٥
بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات الفسيولوجية
للمجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١	النبض	٧٩,١٣	٤,١٥	٧٩,٦٨	٦,٧٩	٠,٥٥	٠,٢٧
٢	الضغط الانقباضى	١٣٤,٨٦	١٢,٧١	١٣٦,٩٥	١١,٦٧	٢,٠٩	٠,٤٦
٣	الضغط الانبساطى	٧٤,٣٧	٤,٦٣	٧٤,٣٥	٥,٠٨	٠,٠٢	٠,٠١
٤	السعة الحيوية	٣٦٦١,١١	٢٢٤,٥١	٣٦٦٨,٣٣	٣٢٤,١٥	٧,٢٢	٠,٠٧
٥	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٥٠,١٤	١٢,٧١	٥٠,٦٤	٦,٧٩	٠,٥٠	٠,٤١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٠٥ وبين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية . مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١	السرعة ٣٠ م بدون كرة	٤,٣٢	٠,٢٧	٤,٢٢	٠,١٨	٠,١٠	١,١٩
٢	السرعة ٣٠ م بالكرة	٤,٥٧	٠,١٤	٤,٦٦	٠,٢٦	٠,٠٩	١,١٨
٣	تحمل السرعة ٥ × ٣٠ م	٢٧,٦٤	٤,٩٢	٢٧,٥٣	٦٨.	٠,١١	١,٢١
٤	التحمل العام	٢٩٨٧	٥٦,١١	٢٩٨٦	٨٧,٦٥	٠,٠١	٠,٦٤
٥	القدرة	٣٤,١١	٣,٧٤	٣٥,٢١	٢,٩٤	١,١٠	١,٢٥

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٠٥ وبين القياسات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمستوى الأداء المهارى
للمجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١	دقة التصويب	٤,٦٧	١,٦٠	٥,١٣	٠,٩٨	٠,٤٦	٠,٩٥
٢	دقة التمرير	٣,٦١	٠,٩٨	٣,٥٦	١,٤٢	٠,٠٥	٠,١١
٣	المراوغة	٣٩,٤٩	٦,٣٢	٣٨,٥٢	٥,٧٣	٠,٩٧	٠,٤٤
٤	التمرير بالرأس	١,٨٤	٠,٣٢	١,٧٥	٠,٤٧	٠,١١	٠,٦١

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهارى ، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى مستوى الأداء المهارى .

٣- مجالات البحث :

المجال البشرى :

أجريت الدراسة على ٣٠ لاعباً من لاعبي فريق كرة القدم بنادى غزل المحلة تحت ٢٠ سنة .

المجال الزمنى :

تم تنفيذ التجربة خلال الموسم التدريبى ٢٠٠٣/٢٠٠٤ .

المجال المكانى :

نفذت جميع القياسات والبرنامج المقترح بنادى غزل المحلة .

٤- وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً - الأجهزة المستخدمة :

١- جهاز الاسبيروميتر الإلكتروني لقياس السعة الحيوية .

- ٢- جهاز إلكترونى لقياس النبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
- ٣- جهاز **Metabolic Measurement cort** لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
- ٤- جهاز الرستاميتز لقياس الطول .

ثانياً - الأدوات المستخدمة :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ٢- شريط قياس معدنى لقياس المسافات .
- ٣- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- ٤- أقماع - أطباق - كور - أعلام .

القياسات المستخدمة فى البحث :

أولاً - القياسات البدنية :

- قياس تحمل السرعة ٥ × ٣٠ م .
- قياس السرعة ٣٠ م بدون كرة .
- قياس السرعة ٣٠ م بالكرة .
- قياس التحمل العام - اختبار " coper test " ١٢ دقيقة .
- قياس القدرة من الوثب العمودى . مرفق (١) (١٨ : ٢٥٣ - ٢٦٣)

ثانياً - القياسات الفسيولوجية :

- قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- قياس السعة الحيوية .
- قياس معدل النبض .
- قياس ضغط الدم (الانقباضى - الانبساطى) . مرفق (٢)

ثالثاً - القياسات المهارية

- اختبار دقة التمرير بالرأس .
- اختبار دقة التصويب .
- اختبار دقة التمرير .
- اختبار المروعة والرشاقة . مرفق (٣) (٣٤ : ٣٢٢ - ٣٢٤)

٥- تقنين الاختبارات المستخدمة فى البحث :

أولاً - الاختبارات البدنية :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		م ف	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١	جرى ٣٠ م بدون كرة	٤,١٦	٠,١٤	٣,٨١	٠,٢٤	٠,٣٥	٣,٠٩
٢	جرى ٣٠ م بالكرة	٤,٥٧	٠,١٢	٤,١٣	٠,٢١	٠,٤٤	٤,٤٥
٣	تحمل سرعة	٢٨,٠٧	٣,١٧	٢٣,١٦	٢,٠٦	٤,٩١	٣,١٨
٤	تحمل عام	٢٩٦٥	٨٤,٢٥	٣٠٨٤	٩٧,٥١	١١٩	٢,٢٦
٥	قدرة	٣٤,٥٦	٣,٥٩	٣٩,٨٨	٣,٠٦	٥,٣٢	٢,٧٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات .

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق بين المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		ر
		م	ع ±	م	ع ±	
١	جرى ٣٠ م بدون كرة	٤,٥٩	٠,٢٦	٤,٦٢	١,١١	*٠,٧٩
٢	جرى ٣٠ م بالكرة	٤,٤٢	٠,١٤	٤,١١	١,١٦	*٠,٨١
٣	تحمل سرعة	٢٧,١١	٢,٥٩	٢٦,٥٩	٣,٥٢	*٠,٨٤
٤	تحمل عام	٢٩٤٢	٧٦,١١	٢٨٦٤	٥٤,١٨	*٠,٧٦
٥	قدرة	٣٣,٥٦	٣,٨١	٣١,٩٢	٤,٥٩	*٠,٧٣

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات

ثانياً - الاختبارات المهارية :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		م ف	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١	دقة التصويب	٥,١٤	٠,٨٧	٨,٩٢	١,٠٦	٣,٧٨	٤,٠٦
٢	دقة التمرير	٣,٧٥	٠,٣٢	٧,١٥	١,٨١	٣,٤٠	٣,٥٤
٣	المراوغة	٣٩,١٨	٢,١٨	٣٦,٠٧	٢,٥٤	٣,١١	٢,٩٤
٤	التمرير بالرأس	١,٦٤	٠,٢٢	٤,٥٣	١,٠٣	٢,٨٩	٣,١٧

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث وهذا يعطى مؤشر على صدق تلك الاختبارات .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق فى المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		ر
		م	ع ±	م	ع ±	
١	دقة التصويب	٥,٧٦	١,٢٤	٥,٨٤	٢,١٦	٠,٧٩
٢	دقة التمرير	٣,٦٢	٠,٨٧	٣,٧٣	١,٠٤	٠,٧٦
٣	المراوغة	٣٨,٧٨	٢,٥٦	٣٨,١١	٣,١٨	٠,٨٤
٤	التمرير بالرأس	٢,٥٩	٠,٣٧	٣,٠٦	١,٠٦	٠,٧٦

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥٦ بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية وهذا يعطى مؤشر على ثبات الاختبارات .

اختيار المساعدين :

اختار الباحث بعض الزملاء لمساعدته فى تنفيذ التجربة وذلك لضمان سيرها ، وقد تم اختبار الزملاء من المدربين بالنادى وبعض الزملاء ممن قامو بأبحاث علمية فى مجال التربية الرياضية . على أن تتوفر لديهم الرغبة فى إنجاح التجربة .

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٤/٦/١٠ إلى ٢٠٠٤/٦/١٤ قبل مرحلة تنفيذ التجربة وبعد اختبار المساعدين وتصميم البرنامج ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) لاعبين من المجتمع الأسمى للعينة ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- التأكد من استيعاب المساعدين والمعاونين لطرق القياس وتدوين النتائج .
- الاطمئنان على سلامة وصلاحيه الأدوات والأجهزة ومناسبتها للاختبارات .
- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية والعمل على حلها وتلافى حدوثها .
- تقدير الزمن المستغرق فى تنفيذ الاختبارات .

عند التخطيط للتدريب لابد وأن تطبق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة فى نظريات وطرق التدريب ، وان تصف الخطة بالمرونة نظراً لعدم التحكم فى جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ وان ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذى يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم فى حالة التدريب . كما أن من أهم أسس التخطيط لبرامج التدريب فى كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسية وترابطها وتناسقها حيث توزع تلك الواجبات والمتطلبات على فترات .

٦- أسس تنظيم البرنامج التدريبى فى كرة القدم :

يقصد بتنظيم البرنامج ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض البرنامج ، أى يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية ، وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبى .

ولكى يتم النجاح للبرنامج يجب أن يراعى الآتى :

١- يجب أن ينمى البرنامج لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبى وان يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء .

- ٢- يجب أن يتعود اللاعب على التركيز الكامل فى الأداء أثناء التدريب .
- ٣- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبى التمرينات والألعاب التى تجدد من نشاط اللاعبين ، وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم .
- ٤- لابد وان يحتوى البرنامج على وسائل القياس التى توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين .
- ٥- يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التى تقابل المدرب وفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة .
- ٦- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية .
- ٧- يجب أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية الذى خطط من أجلها .
- ٨- أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة .
- ٩- يجب ألا تقل عدد مرات التدريب عن ٥ مرات أسبوعياً .
- ١٠- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تتضمن بعض الألعاب الصغيرة لإدخال عامل البهجة والسرور على اللاعبين .

الاحتياطات التى يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- ضرورة إجراء عمليات تحصين طبي شامل للمشاركين فى البرنامج .
- الاهتمام بالإحماء قبل بدء أى تمرين .
- مراعاة التدرج فى حمل التدريب .
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب .
- تجنب الإسراع غير المدروس فى عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى تدريب اللاعبين للمهارات ذات الصعوبة .

خطوات تصميم البرنامج التدريبى :

- أ- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
- ب- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
- ج- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم .
- د- تحضير الأدوات المساعدة .
- هـ- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج .

- و- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل .
 - ز- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج :
 - الحمل الأقصى ، الحمل العالى ، الحمل المتوسط ، وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
 - ح- تقسيم أزمدة كل إعداد على المحتوى الفنى للبرنامج وفق ما يراه المدرب .
- (٦١ : ١٨٣ - ١٨٦)

- هدف البرنامج :

يشتمل البرنامج التدريبى على هدف عام وأهداف فرعية :

- الهدف العام :

- التركيز على تنمية عنصر تحمل السرعة خلال فترات الإعداد .

- الأهداف الفرعية :

- تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة .
- تحسين الكفاءة الوظيفية قيد البحث للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة .
- تحسين الأداء المهارى والخططى للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة .

٧- محتوى البرنامج التدريبى خلال فترة الإعداد :

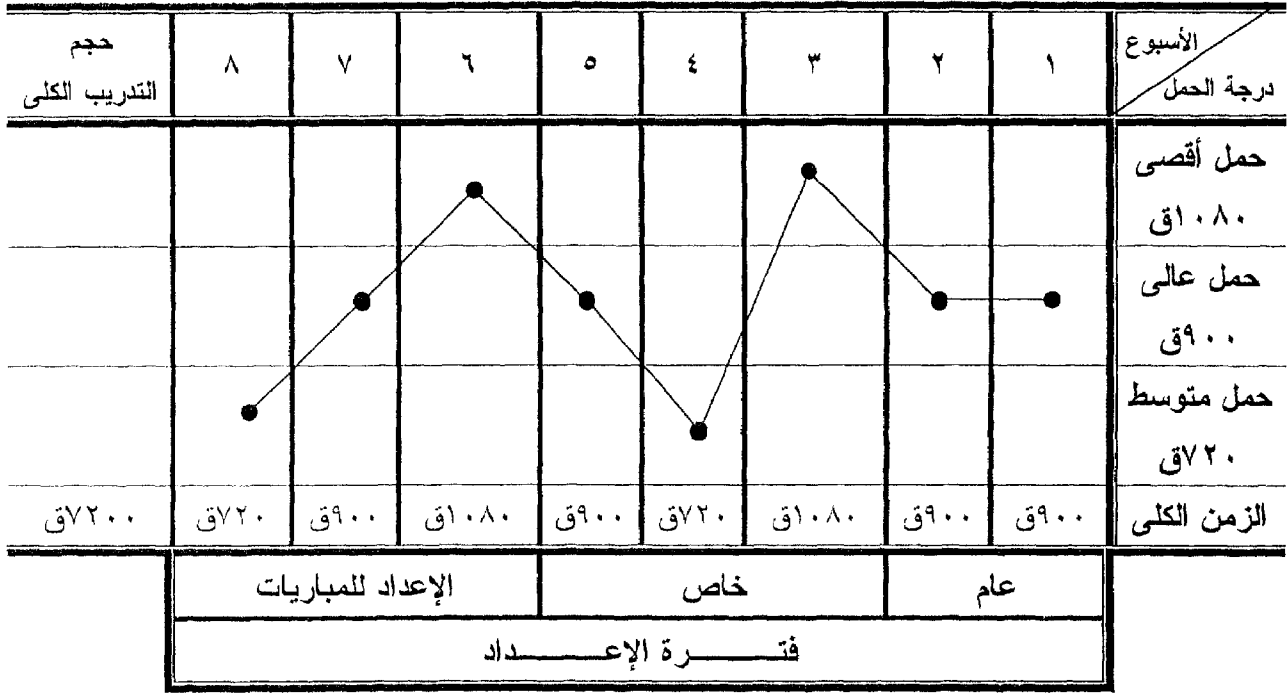
- احتوى البرنامج التدريبى على (٤٨) وحدة تدريبية بزممن إجمالى (٧٢٠٠) دقيقة واستمر تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع حيث اشتمل :
- الأسبوع الأول والثانى على ٦ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ٩٠٠ ق لكل أسبوع .
 - والأسبوع الثالث على ٧ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ١٠٨٠ دقيقة .
 - والأسبوع الرابع على ٥ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ٧٢٠ دقيقة .
 - والأسبوع الخامس على ٦ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ٩٠٠ دقيقة .
 - والأسبوع السادس ٧ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ١٠٨٠ دقيقة .
 - والأسبوع السابع ٦ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ٩٠٠ دقيقة .
 - والأسبوع الثامن ٥ وحدات تدريبية بزممن إجمالى ٧٢٠ دقيقة .

محتوى البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد :

جدول (١٤)

التخطيط لفترة الإعداد للاعبى كرة القدم بنادى غزل المحلة

بتشكيل (٣ : ١)



من جدول (١٤) يتضح أن هناك عدد (٢) قمة حمل أقصى و (٤) حمل عالى و (٢) حمل متوسط وبذلك يكون حجم التدريب الكلى ٧٢٠٠ ق .

جدول (١٥)

التوزيع الزمنى لتشكيل الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح

م	درجة الحمل	عدد الأسابيع	الزمن بالدقائق	الزمن بالساعات
١	حمل أقصى ١٠٨٠ ق	٢ × ١٠٨٠	٢١٦٠ ق	٣٦ ساعة
٢	حمل عالى ٩٠٠ ق	٤ × ٩٠٠	٣٦٠٠ ق	٦٠ ساعة
٣	حمل متوسط ٧٢٠ ق	٢ × ٧٢٠	١٤٤٠ ق	٢٤ ساعة
	إجمالى الزمن	٨	٧٢٠٠ ق	١٢٠ ساعة

من جدول (١٥) يتضح أن عدد ساعات الحمل الأقصى ٣٦ ساعة بواقع ٢١٦٠ وعدد ساعات الحمل العالى ٦٠ ساعة بواقع ٣٦٠٠ ق وعدد ساعات الحمل المتوسط ٢٤ ساعة بواقع ١٤٤٠ ق وإجمالى زمن البرنامج التدريبي ١٢٠ ساعة بواقع ٧٢٠٠ ق

جدول (١٦)

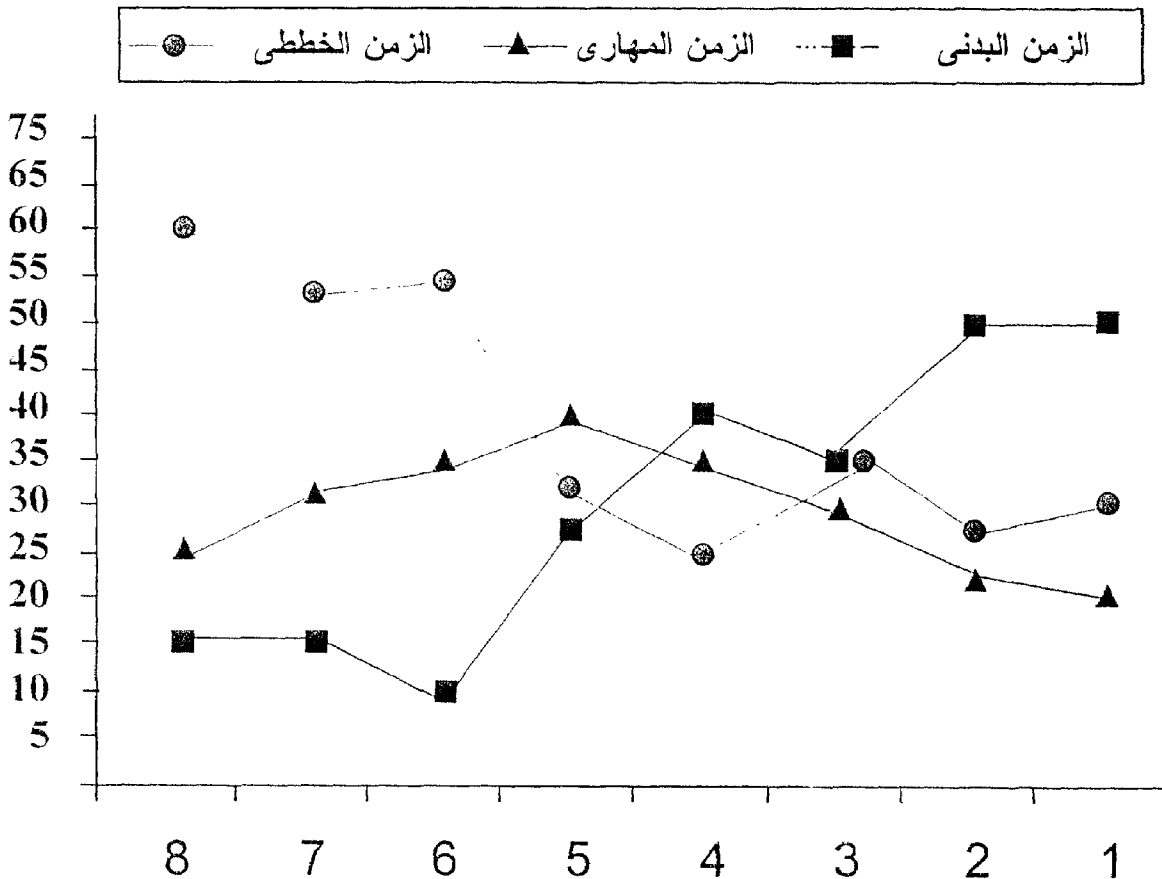
توزيع زمن الإعداد الكلى على الإعداد (البدنى - المهارى - الخططى)

م	درجة الحمل	النسبة المئوية	الزمن الكلى
١	إعداد بدنى	٣٠%	٢١٦٠ ق
٢	إعداد مهارى	٣٠%	٢١٦٠ ق
٣	إعداد خططى	٤٠%	٢٨٨٠ ق
	المجموع	١٠٠%	٧٢٠٠ ق

من جدول رقم (١٦) يتضح أن نسبة الإعداد البدنى ٣٠% بواقع (٢١٦٠ ق) ونسبة الإعداد المهارى ٣٠% بواقع (٢١٦٠ ق) ونسبة الإعداد الخططى ٤٠% بواقع (٢٨٨٠ ق) وبذلك يكون حجم التدريب الكلى ١٠٠% بواقع (٧٢٠٠ ق) .

شكل (١)

النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للإعداد (البدنى - المهارى - الخططى) خلال فترة الإعداد



جدول (١٧)

النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للإعداد (البدنى - المهارى - الخططى) خلال فترة الإعداد

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	المجموع
زمن الأسبوع	٩٠٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٩٠٠	٧٢٠	٧٢٠٠
درجة الحمل									
أقصى									
عالي									
متوسط									
بدنى ٣٠%	٤٥٠	٤٥٠	٣٧٨	٢٨٨	٢٤٣	١٠٨	١٣٥	١٠٨	٢١٦٠
	%٥٠	%٥٠	%٣٥	%٤٠	%٢٧	%١٠	%١٥	%١٥	
بدنى عام ٦٠%	٣٧٠	٣٧٠	٢٢٧	١٤٨	١٢١	١٥	٣١	١٤	١٢٩٦
تحمل ٤٠%	٢٠٠	٢٠٥	٥٦	٤١	١٦	-	-	-	٥١٨
قوة ٢٤%	١٣٠	١٠٣	٣٠	٣٠	١٨	-	-	-	٣١١
سرعة ١٣%	-	١٨	٥٩	٣٣	٣٩	٩	١٢	-	١٧٠
رشاقة ١٠%	-	١٩	٤١,٥	٢٤	٣٣	٦	٦	-	١٢٩,٥
مرونة ١٣%	٤٠	٢٥	٤٠,٥	٢٠	١٥	-	١٣	١٤	١٦٧,٥
بدنى خاص ٤٠%	٨٠	٨٠	١٥١	١٤٠	١٢٢	٩٣	١٠٤	٩٤	٨٦٤
تحمل سرعة ٣٧%	-	٢٠	٤٠	٧٤	٧٧	٥٨	٣١	٢٠	٣٢٠
تحمل قوة ٢٤%	٥٠	٣٥	٤٠	-	١٥	٢٠	٣٣	١٤	٢٠٧
قدرة ١٥%	٣٠	٢٥	١١	٢٦	-	١٥	-	٢٣	١٣٠
تحمل أداء ٢٤%	-	-	٦٠	٤٠	٣٠	-	٤٠	٣٧	٢٠٧
مهارى ٣٠%	١٨٠	٢٠٧	٣٢٤	٢٥٢	٣٦٠	٣٧٨	٢٧٩	١٨٠	٢١٦٠
	%٢٠	%٢٣	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٣٥	%٣١	%٢٥	
خططى ٤٠%	٢٧٠	٢٤٣	٣٧٨	١٨٠	٢٩٧	٥٩٤	٤٨٦	٤٣٢	٢٨٨٠
	%٣٠	%٢٧	%٣٥	%٢٥	%٣٣	%٥٥	%٥٤	%٦٠	

من جدول (١٧) يتضح الآتى :

أولاً - الإعداد البدنى :

من الجدول والشكل يتضح المنحنى والنسبة المئوية والزمن لكل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد حيث يتضح أن الإعداد البدنى فى الأسبوع الأول يبلغ أقصاه حيث أن النسبة المئوية ٧٠% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٥٠٠ ق) حيث تستمر الإعداد البدنى فى الأسبوع الثانى بنفس

النسبة ٥٠% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (٤٥٠ ق) لتتخفض نسبة الإعداد البدنى فى الأسبوع الثالث لتصل ٣٥% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (٣٧٨ ق) لترتفع نسبة الإعداد البدنى فى الأسبوع الرابع لتصل ٤٠% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (٢٨٨ ق) لتتخفض نسبة الإعداد البدنى فى الأسبوع الخامس لتصل ٢٧% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (٢٤٣ ق) لتتخفض فى الأسبوع السادس لتصل ١٠% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (١٠٨ ق) لترتفع فى الأسبوع السابع لتصل ١٥% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (١٣٥ ق) حيث تستمر فى الأسبوع الثامن بنفس النسبة ١٥% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (١٠٨ ق) .

مما سبق يتضح أن إجمالي حجم الإعداد البدنى خلال فترة الإعداد بلغ (٢١٦٠ ق) ممثلة نسبة ٣٠% من إجمالي حجم التدريب الكلى والبالغ زمنه (٧٢٠٠ ق) ممثلة نسبة ١٠٠% إجمالى حجم التدريب الكلى .

ثانياً - الإعداد المهارى :

من جدول (١٧) وشكل (١) يتضح المنحنى والنسبة المئوية والزمن لكل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد حيث يتضح أن الإعداد المهارى فى الأسبوع الأول منخفض حيث أن النسبة المئوية تبلغ ٢٠% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (٨٠ ق) لترتفع نسبة الإعداد المهارى فى الأسبوع الثانى لتصل (٢٣%) بواقع (٢٠٧ ق) ثم تزداد معدلات ارتفاعه فى الأسبوع الثالث لتصل ٣٠% بواقع (٣٢٤ ق) ثم تزداد نسبة الإعداد المهارى خلال الأسبوع الرابع لتصل إلى ٣٥% بواقع (٢٥٢ ق) أما خلال الأسبوع الخامس يبلغ الإعداد المهارى أقصاه حيث أن النسبة المئوية لهذا الأسبوع تبلغ ٤٠% بواقع (٣٦٠ ق) . ثم تتخفض نسبة الإعداد المهارى فى الأسبوع السادس لتصل إلى ٣٥% من حجم الأسبوع الكلى بواقع (٣٧٨ ق) ثم تزداد معدلات الانخفاض خلال الأسبوع السابع لتصل إلى ٣١% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (٢٧٩ ق) . أما الأسبوع الثامن فيزداد معدلات الانخفاض حيث تصل إلى ٢٥% من إجمالي حجم الأسبوع بواقع (١٨٠ ق) .

مما سبق يتضح أن إجمالي حجم الإعداد المهارى خلال فترة الإعداد بلغ (٢١٦٠ ق) ممثلة نسبة ٣٠% من إجمالي حجم التدريب الكلى والبالغ زمنه (٧٢٠٠ ق) ممثلة نسبة ١٠٠% إجمالى حجم التدريب الكلى .

ثالثا - الإعداد الخططى :

من جدول (١٧) وشكل رقم (١) يتضح المنحنى والنسبة المتوية والزمن لكل أسبوع من أسابيع فترة الإعداد ، حيث يتضح أن الإعداد الخططى فى الأسبوع الأول كان بنسبة متوسطة بلغت ٣٠% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٢٧٠ ق) ثم انخفضت النسبة فى الأسبوع الثانى حيث بلغت ٢٧% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٢٤٣ ق) ثم زادت معدلات الارتفاع خلال الأسبوع الثالث ليصل ٣٥% من حجم الأسبوع الكلى بواقع (٣٨٧ ق) ثم تنخفض النسبة فى الأسبوع الرابع لتصل ٢٥% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (١٨٠ ق) ثم يزداد معدله فى الأسبوع الخامس ليصل إلى ٣٣% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٢٩٧ ق) ثم يستمر معدلات الارتفاع خلال الأسبوع السادس ليصل إلى ٥٥% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٥٩٤ ق) . ثم تنخفض النسبة خلال الأسبوع السابع لتصل إلى ٥٤% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٤٨٦ ق) أما خلال الأسبوع الثامن يزداد الارتفاع ليبلغ أقصاه ليصل إلى ٦٠% من إجمالى حجم الأسبوع بواقع (٤٣٢ ق) .

مما سبق يتضح أن إجمالى حجم الإعداد الخططى خلال فترة الإعداد بلغ (٢٨٨٠ ق) ممثلة بنسبة ٤٠% من إجمالى حجم التدريب الكلى والبالغ زمنه (٧٢٠٠ ق) ممثلة بنسبة ١٠٠% إجمالى حجم التدريب الكلى .

جدول (١٨)

النسبة المئوية والتوزيع الزمني للإعداد البدنى (العام والخاص)

المتغير	النسبة	الدقيقة
الإعداد البدنى العام	٦٠%	١٢٩٦ ق
الإعداد البدنى الخاص	٤٠%	٨٦٤ ق
إجمالى زمن الإعداد البدنى	١٠٠%	٢١٦٠ ق

يتضح من جدول (١٨) أن نسبة الإعداد البدنى العام تمثل ٦٠% بواقع (١٢٩٦ ق) بينما الإعداد البدنى الخاص يمثل ٤٠% بواقع (٨٦٤ ق) وبذلك يكون إجمالى نسبة الإعداد البدنى ١٠٠% بواقع (٢١٦٠ ق)

الأسبوع الأول : خلال فترة الإعداد

النسبة المنوية	المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	درجة الحمل	
										أقصى	
										عالي	
										متوسط	
الزمن	١٠٠%	٩٠٠ق	-	١٨٠ق	١٥٠ق	١٢٠ق	١٨٠ق	١٥٠ق	١٢٠ق		
الزمن البدني العام	٤١%	٣٧٠ق	-	٤٠ق	٧٥ق	٦٠ق	٦٠ق	٧٥ق	٦٠ق	البيانات العامة	الإعداد
تحمل	٥٤%	٢٠٠ق	-	٣٥ق	٣٥ق	٣٠ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٠ق		
قوة	٣٥%	١٣٠ق	-	-	٣٥ق	٢٥ق	٢٠ق	٣٠ق	٢٠ق		
سرعة	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
رشاقة	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
مرونة	١١%	٤٠ق	-	٥ق	٥ق	٥ق	١٠ق	١٠ق	١٠ق		
الزمن البدني الخاص	٩%	٨٠ق	-	٥ق	-	-	٣٠ق	-	-	البيانات الخاصة	الإعداد المهاري
تحمل سرعة	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
تحمل قوة	٦٢,٥%	٥٠ق	-	٣٠ق	-	-	٢٠ق	-	-		
قدرة	٣٧,٥%	٣٠ق	-	٢٠ق	-	-	١٠ق	-	-		
تحمل أداء	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
الإعداد المهاري	٢٠%	١٨٠ق	-	٣٦ق	٣٠ق	٢٤ق	٣٦ق	٣٠ق	٢٤ق	الزمن المهاري	
الإعداد الخططي	٣٠%	٢٧٠ق	-	٥٤ق	٤٥ق	٣٦ق	٥٤ق	٤٥ق	٣٦ق	الزمن الخططي	

الأسبوع الثاني : خلال فترة الإعداد

رجة الحمل	اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع	النسبة المئوية
أقصى										
عالي										
متوسط										
الزمن		١٢٠ق	١٥٠ق	١٨٠ق	١٢٠ق	١٥٠ق	١٨٠ق	-	٩٠٠ق	١٠٠%
الزمن البدني العام		٤٠ق	٦٠ق	٩٠ق	٥٠ق	٦٠ق	٧٠ق	-	٣٧٠ق	٤١%
تحمل		٣٠ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٠ق	٣٥ق	٤٠ق	-	٢٠٥ق	٥٥%
قوة		-	١٥ق	٤٠ق	١٠ق	١٨ق	٢٠ق	-	١٠٣ق	٢٨%
سرعة		٥ق	-	١٠ق	-	٣ق	-	-	١٨ق	٥%
رشاقة		-	٦ق	-	٦ق	-	٧ق	-	١٩ق	٥%
مرونة		٥ق	٤ق	٥ق	٤ق	٤ق	٣ق	-	٢٥ق	٧%
الزمن البدني الخاص		٢٠ق	١٥ق	-	١٠ق	١٥ق	٢٠ق	-	١٠ق	٩%
تحمل سرعة		-	-	-	-	-	٢٠ق	-	٢٠ق	٢٥%
تحمل قوة		٢٠ق	-	-	-	١٥ق	-	-	٣٥ق	٤٤%
قدرة		-	١٥ق	-	١٠ق	-	-	-	٢٥ق	٣١%
تحمل أداء		-	-	-	-	-	-	-	-	-
الإعداد المهاري	الزمن المهاري	٢٨ق	٣٥ق	٤١ق	٢٧ق	٣٤ق	٤٢ق	-	٢٠٧ق	٢٣%
الإعداد الخططي	الزمن الخططي	٣٢ق	٤٠ق	٤٩ق	٣٣ق	٤١ق	٤٨ق	-	٢٤٣ق	٢٧%

الأسبوع الثالث : خلال فترة الإعداد

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع	النسبة المئوية	درجة الحمل
أقصى										
عالي										
متوسط										
الزمن	١٥٠ق	١٨٠ق	١٢٠ق	١٨٠ق	١٥٠ق	١٨٠ق	١٢٠ق	١٠٨٠ق	١٠٠%	
الزمن البدني العام	٣٧ق	٤٣ق	٣٢ق	٤٣ق	٢٣ق	٤٣ق	٦ق	٢٢٧ق	٢١%	
تحمل	١٠ق	١٣ق	١٠ق	١٣ق	-	١٠ق	-	٥٦ق	٢٥%	
قوة	١٠ق	-	-	١٠ق	١٠ق	-	-	٣٠ق	١٣%	
سرعة	-	٢٥ق	-	١٥ق	-	١٩ق	-	٥٩ق	٢٦%	
رشاقة	١٢ق	-	١٥ق	-	١٠ق	٤,٥ق	-	٤١,٥ق	١٨%	
مرونة	٥ق	٥ق	٧ق	٥ق	٣ق	٩,٥ق	٦ق	٤٠,٥ق	١٨%	
الزمن البدني الخاص	١٥ق	٢٠ق	١٠ق	٢٠ق	٣٠ق	٢٠ق	٣٦ق	١٥١ق	١٤%	
تحمل سرعة	-	-	-	٢٠ق	-	٢٠ق	-	٤٠ق	٢٦,٥%	
تحمل قوة	١٠ق	-	١٠ق	-	١٠ق	-	١٠ق	٤٠ق	٢٦,٥%	
قدرة	٥ق	-	-	-	-	-	٦ق	١١ق	٧%	
تحمل أداء	-	٢٠ق	-	-	٢٠ق	-	٢٠ق	٦٠ق	٤٠%	
الإعداد المهاري	الزمن المهاري	٤٥ق	٥٤ق	٣٦ق	٥٤ق	٤٥ق	٥٤ق	٣٢٤ق	٣٠%	
الإعداد الخططي	الزمن الخططي	٥٣ق	٦٣ق	٤٢ق	٦٣ق	٥٢ق	٦٣ق	٣٧٨ق	٣٥%	

الأسبوع الرابع : خلال فترة الإعداد

النسبة المنوية	المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	رجة الحمل
										أقصى
										عالي
										متوسط
										راحة
%١٠٠	٧٢٠ق	-	١٨٠ق	١٥٠ق	١٢٠ق	-	١٥٠ق	١٢٠ق		الزمن
%٢١	١٤٨ق	-	٤٦ق	٢٤ق	٢٤ق	-	٣٦ق	١٨ق	الزمن البدني العام	الإعداد البدني العام
%٢٨	٤١ق	-	١٤ق	١٠ق	-	-	١٠ق	٧ق	تحمل	
%٢٠	٣٠ق	-	١٣ق	-	١٠ق	-	-	٧ق	قوة	
%٢٢	٣٣ق	-	٣ق	١٠ق	-	-	٢٠ق	-	سرعة	
%١٦	٢٤ق	-	١٣ق	-	١١ق	-	-	-	رشاقة	
%١٤	٢٠ق	-	٣ق	٤ق	٣ق	-	٦ق	٤ق	مرونة	
%١٩	٤٠ق	-	٢٦ق	٣٦ق	٢٤ق	-	٢٤ق	٣٠ق	الزمن البدني الخاص	الإعداد البدني الخاص
%٥٣	٧٤ق	-	٢٦ق	-	٢٤ق	-	٢٤ق	-	تحمل سرعة	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تحمل قوة	
%١٨,٥	٢٦ق	-	-	١٦ق	-	-	-	١٠ق	قدرة	
%٢٨,٥	٤٠ق	-	-	٢٠ق	-	-	-	٢٠ق	تحمل أداء	
%٣٥	٢٥٢ق	-	٦٣ق	٥٣ق	٤٢ق	-	٥٢ق	٤٢ق	الزمن المهاري	الإعداد المهاري
%٢٥	١٨٠ق	-	٤٥ق	٣٧ق	٣٠ق	-	٣٨ق	٣٠ق	الزمن الخططي	الإعداد الخططي

الأسبوع الخامس : خلال فترة الإعداد

اليوم		السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع	النسبة المتوية	درجة الحمل
أقصى											
عالي											
متوسط											
الزمن		١٥٠ق	١٨٠ق	١٢٠ق	١٥٠ق	١٢٠ق	١٨٠ق	-	٩٠٠	%١٠٠	
البدني العام	الزمن	٢٥ق	٢٩ق	١٧ق	١٥ق	١٨ق	١٧ق	-	١٢١ق	%١٣	
	تحمل	-	١٠ق	-	-	٦ق	-	-	١٦ق	%١٣,٢٢	
	قوة	١٠ق	-	-	٨ق	-	-	-	١٨ق	%١٤,٨٨	
	سرعة	-	١٦ق	-	٧ق	-	١٦ق	-	٣٩ق	%٣٢,٢٣	
	رشاقة	١٠ق	-	١٥ق	-	٨ق	-	-	٣٣ق	%٣٧,٢٧	
	مرونة	٥ق	٣ق	٢ق	-	٤ق	١ق	-	١٥ق	%١٢,٤٠	
البدني الخاص	الزمن	١٥ق	٢٠ق	١٥ق	٢٦ق	١٥ق	٣١ق	-	٢٢ق	%١٤	
	تحمل سرعة	-	٢٠ق	-	٢٦ق	-	٣١ق	-	٧٧ق	%٦٣	
	تحمل قوة	١٥ق	-	-	-	-	-	-	١٥ق	%١٢	
	قدرة	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	تحمل أداء	-	-	١٥ق	-	١٥ق	-	-	٣٠ق	%٢٥	
الإعداد المهارى	الزمن المهارى	٦٠ق	٧٢ق	٤٨ق	٦٠ق	٤٨ق	٧٢ق	-	٣٦٠	%٤٠	
الإعداد الخططى	الزمن الخططى	٥٠ق	٥٩ق	٤٠ق	٤٩ق	٣٩ق	٦٠ق	-	٢٩٧ق	%٣٣	

الأسبوع السادس : خلال فترة الإعداد

درجة الحمل	اليوم								النسبة المنوية
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	المجموع	
أقصى									
عالي									
متوسط									
الزمن	١٥٠ق	١٨٠ق	١٢٠ق	١٨٠ق	١٥٠ق	١٨٠ق	١٢٠ق	١٠٨٠ق	١٠٠%
الزمن البدني العام	٦	-	-	٩ق	-	-	-	١٥ق	١%
تحمل	-	-	-	-	-	-	-	-	-
قوة	-	-	-	-	-	-	-	-	-
سرعة	-	-	-	٩ق	-	-	-	٩ق	٦٠%
رشاقة	٦	-	-	-	-	-	-	٦ق	٤٠%
مرونة	-	-	-	-	-	-	-	-	-
الزمن البدني الخاص	٩ق	٢٨ق	-	١١ق	١٥ق	٣٠ق	-	٩٣ق	٩%
تحمل سرعة	-	٢٨ق	-	-	-	٣٠ق	-	٥٨ق	٦٢%
تحمل قوة	٩ق	-	-	١١ق	-	-	-	٢٠ق	٢٢%
قدرة	-	-	-	-	١٥ق	-	-	١٥ق	١٦%
تحمل أداء	-	-	-	-	-	-	-	-	-
الإعداد المهاري	٥٣ق	٦٣ق	٤٢ق	٦٣ق	٥٢ق	٦٣ق	٤٢ق	٣٧٨ق	٣٥%
الإعداد الخططي	١٢ق	١٩ق	٧٨ق	٩٧ق	٨٣ق	١٧ق	٧٨ق	٥٩٤ق	٥٥%

الأسبوع السابع : خلال فترة الإعداد

النسبة المنوية	المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	رجة الحمل
										أقصى
										عالي
										متوسط
										الزمن
%١٠٠	ق٩٠٠		ق١٨٠	ق١٢٠	ق١٥٠	ق١٨٠	ق١٥٠	ق١٢٠		الزمن البدني العام
%٣	ق٣١		ق٦	-	ق١٣	ق١٠	ق٢	-		تحميل
-	-	-	-	-	-	-	-	-		قوة
-	-	-	-	-	-	-	-	-		سرعة
%٣٩	ق١٢	-	ق٦	-	ق٦	-	-	-		رشاقة
%١٩	ق٦	-	-	-	-	ق٦	-	-		مرونة
%٤٢	ق١٣	-	-	-	ق٧	ق٤	ق٢	-		
%١٢	ق١٠٤	-	ق٣٣	-	ق١٠	ق٣١	ق٢٠	ق١٠		الزمن البدني الخاص
%٣٠	ق٣١	-	-	-	-	ق٣١	-	-		تحميل سرعة
%٣٢	ق٣٣	-	ق١٣	-	ق١٠	-	-	ق١٠		تحميل قوة
-	-	-	-	-	-	-	-	-		قدرة
%٣٨	ق٤٠	-	ق٢٠	-	-	-	ق٢٠	-		تحميل أداء
%٣١	ق٢٧٩	-	ق٥٥	ق٤٠	ق٤٤	ق٥٥	ق٤٥	ق٤٠		الإعداد المهاري
%٥٤	ق٤٨٦	-	ق٨٦	ق٨٠	ق٨٣	ق٨٤	ق٨٣	ق٧٠		الإعداد الخططي

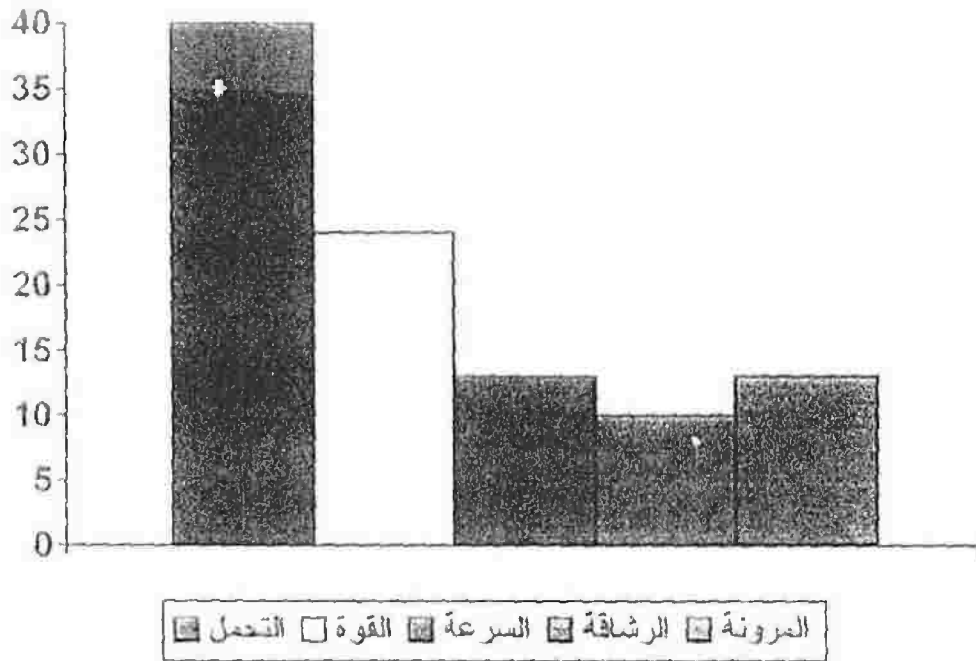
الأسبوع الثامن : خلال فترة الإعداد

النسبة المنوية	المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	رجة الحمل
										أقصى
										عالي
										متوسط
										راحة
%١٠٠	٧٢٠ق	-	١٨٠ق	١٥٠ق	١٢٠ق	-	١٥٠ق	١٢٠ق		الزمن
%٢	٤ق	-	-	-	-	-	-	-	الزمن البدني العام	البدني العام
-	-	-	-	-	-	-	-	-	تحمل	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	قوة	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	سرعة	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	رشاقة	
%١٠٠	٤ق	-	٧	-	-	-	٣ق	٤ق	مرونة	
%١٣	٩٤ق	-	٢٠ق	٢٢ق	١٨ق	-	٢٠ق	٤ق	الزمن البدني الخاص	البدني الخاص
%٢١	٢٠ق	-	-	-	-	-	٢٠ق	-	تحمل سرعة	
%١٥	١٤ق	-	-	-	-	-	-	٤ق	تحمل قوة	
%٢٥	٢٣ق	-	٥ق	-	١٨ق	-	-	-	قدرة	
%٣٩	٣٧ق	-	١٥ق	٢٢ق	-	-	-	-	تحمل أداء	
%٢٥	١٨٠ق	-	٤٥ق	٣٨ق	٣٠ق	-	٣٧ق	٣٠ق	الزمن المهاري	الإعداد المهاري
%٦٠	٤٣٢ق	-	١٠٨ق	٩٠ق	٧٢ق	-	٩٠ق	٧٢ق	الزمن الخططي	الإعداد الخططي

جدول (١٩)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة الإعداد البدني العام

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي (ق)	الزمن الكلي (ساعة)
١	التحمل	%٤٠	٥١٨ ق	٨,٦ ساعة
٢	القوة	%٢٤	٣١١ ق	٥,١٨ ساعة
٣	السرعة	%١٣	١٧٠ ق	٢,٨٣ ساعة
٤	الرشاقة	%١٠	١٢٩,٥٠ ق	٢,١٥ ساعة
٥	المرونة	%١٣	١٦٧,٥٠ ق	٢,٧٩ ساعة
	الإجمالي	%١٠٠	١٢٩٦ ق	٢١,٥٥ ساعة



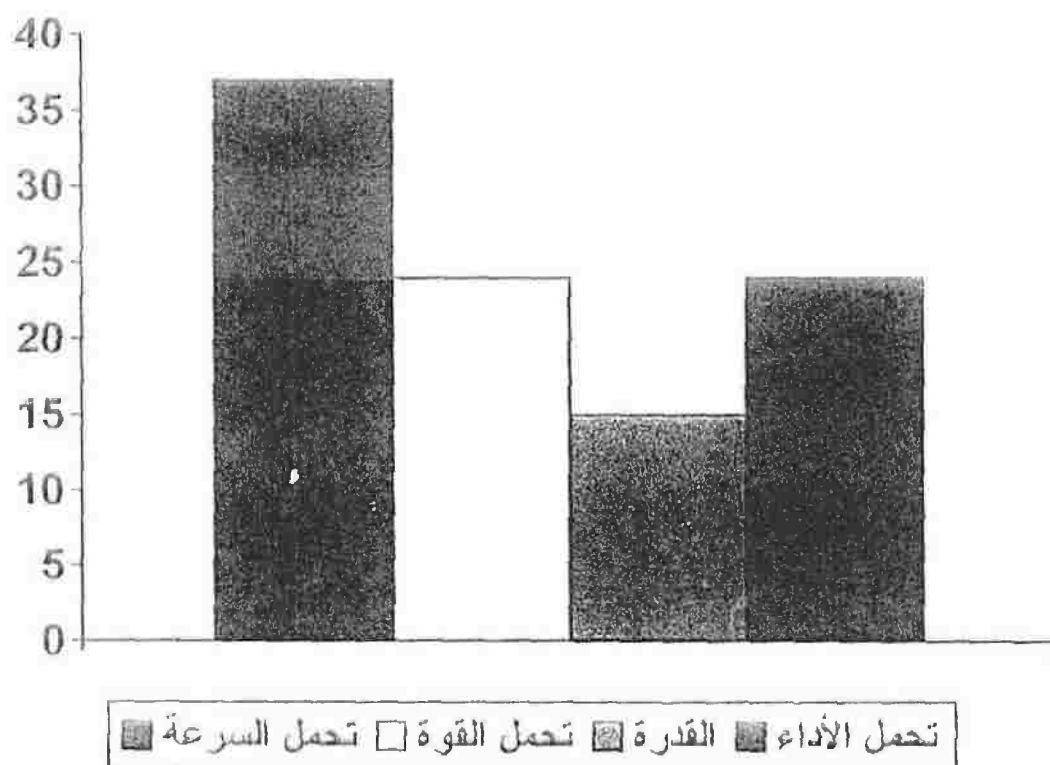
شكل (٢)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة الإعداد البدني العام

جدول (٢٠)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد البدني الخاص

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي (ق)	الزمن الكلي (ساعة)
١	تحمل السرعة	%٣٧	٣٢٠ ق	٥,٣٣ ساعة
٢	تحمل القوة	%٢٤	٢٠٧ ق	٣,٤٥ ساعة
٣	القدرة	%١٥	١٣٠ ق	٢,١٦ ساعة
٤	تحمل الأداء	%٢٤	٢٠٧ ق	٣,٤٥ ساعة
	الإجمالي	%١٠٠	٨٦٤ ق	١٤,٣٩ ساعة



شكل (٣)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد البدني الخاص

محتوى البرنامج التدريبى المقترح لتنمية عنصر تحمل السرعة :

الأسبوع الثانى

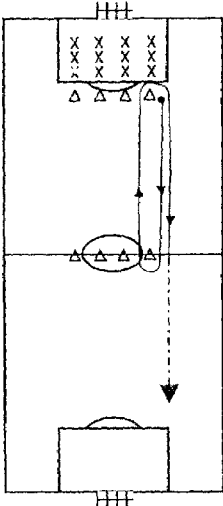
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الأولى

الزمن الكلى للوحدة :

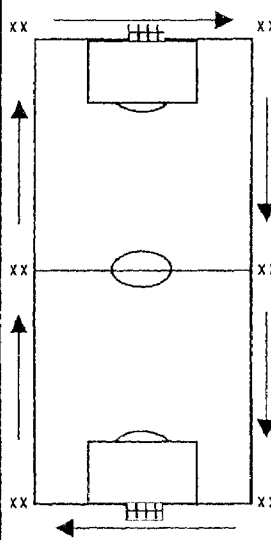
التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٠ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢	جزء الرئيس	٢ق	٣	٤٠ ث	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : (١) يقسم اللاعبين إلى مجموعات تقف خلف منطقة الجراء من الداخل وعند سماع صفارة المدرب يتم الجرى السريع فى اتجاه منتصف الملعب للدوران حول أعلام والتي تكون موجودة امام كل مجموعة عند خط المنتصف ثم يتم الدوران حول الأعلام الاخرى الموضوعة أمام خط منطقة الجراء وجهة الملعب ثم الجرى السريع حتى منتصف الملعب . يتم بعد ذلك المشى فى اتجاه المرمى الآخر بعمل نفس التمرين مع سماع صفارة المدرب وهكذا . يتم تأديسة التدريب عدد ٣ مجموعات كل مجموعة عدد تكرار ٢ مرة ويتم أخذ راحة بين كل مجموعة وأخرى ٤٠ ثانية .		

الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية : تابع الوحدة التدريبية الأولى
 درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)
 التاريـخ : / / ٢٠٠٢م
 الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٠ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٢ق	٢	٤ق	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : (٢) يتم تقسيم الفريق إلى ٦ مجموعات ٤ مجموعات عند زاويا الملعب ومجموعتين عند تلاقي خط الوسط مع خط الجانب . عد سماعه صفارة المدرب يتم الجرى في اتجاه عقرب الساعة بين المكان الأصلي لكل مجموعة إلى مكان المجموعة الأخرى مع إعطاء فترة راحة ١٠ ث وهكذا حتى تصل كل مجموعة إلى مكانها الأصلي . يتم تكرار المجموعة عدد ٢ مرة ويتم تكرار التمرين عدد ٢ مجموعة الراحة بين المجموعات ٢ق الزمن الفعلى للمجموعة ٢ق عمل ، ٤ق راحة الزمن الإجمالى للمجموعتين ٤ق عمل ، ٨ ق راحة		

إلى
 زء الرئيس
 و

الأسبوع الثالث

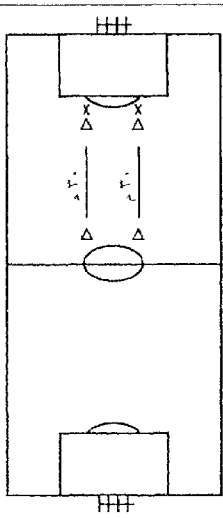
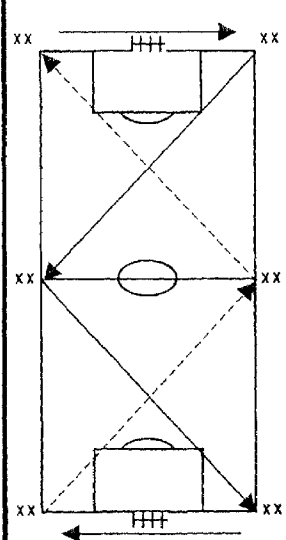
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الزمن الكلى للوحدة :

الوحدة التدريبية : الأولى

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٠ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٤٠ث	٦	٤٠ث	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : التدريب الأول : الجرى ٥ مرات $\times$ ٣٠م وبأخذ اللاعب راحة بعد كل تكرار ٤٠ث وتكرار المجموعة ٦ مرات زمن المجموعة الواحدة = ٤٠ث عمل ٤٠ث راحة - إجمالي عمل المجموعات ٦ = ٢٤٠ ث عمل + ٢٤٠ ثانية راحة = ٤٠ق عمل + ٤٠ق راحة = ٨ دقائق إجمالي زمن التدريب التدريب الثاني : يتم تقسيم الفريق إلى ٦ مجموعات ٤ مجموعات عند زوايا الملعب ومجموعتين عند تلاقي خط الوسط مع خط الجانب . عند سماع صفارة المدرب تقوم المجموعات بالجرى بسرعة مع إعطاء فترة راحة ١٠ث وهكذا حتى تصل كل مجموعة إلى مكانها الأصلي ويكون الجرى كما هو موضح في الرسم - يتم تكرار التمرين مجموعتين - المجموعة الواحدة تكرر مرتين - زمن العمل للمجموعة الواحدة ٢ق عمل ، ٢ق راحة - زمن الراحة بين كل مجموعة والأخرى ٢ق راحة - الزمن الإجمالي للمجموعتين ٢٠ق	 	

الأسبوع الثالث

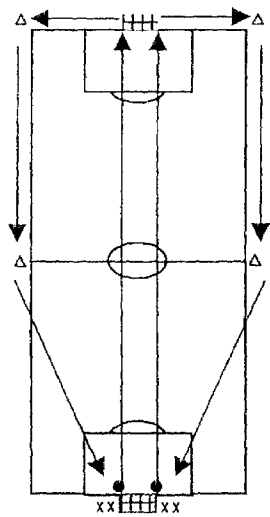
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الثانية

الزمن الكلى للوحدة :

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٠ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢	الزمن الرئيس	٥٥.٥	٥	٤٠ث	تدريبات تحمل السرعة : - يقسم اللاعبون إلى مجموعتين مجموعة تقف عند القائم الأيمن لإحدى المرمى والمجموعة الأخرى تقف عند القائم الآخر لنفس المرمى وعند سماع صفارة المدرب يقوم كل ٢ لاعبين بالجري المستقيم والدوران من خلف الأقماع كما هو موجود بالرسم للعودة مرة أخرى إلى نقطة البداية . - يتم تكرار التمرين ٢ مجموعة وتكرار المجموعة ٥ مرات . - زمن أداء المرة الواحدة ٥٥.٥ عمل ، ٤٠ث راحة . - زمن أداء المجموعة ٧,٥ق . - الراحة بين المجموعات ٢,٥ق . - الزمن الإجمالي للتمرين ٢٠ق		

الأسبوع الرابع

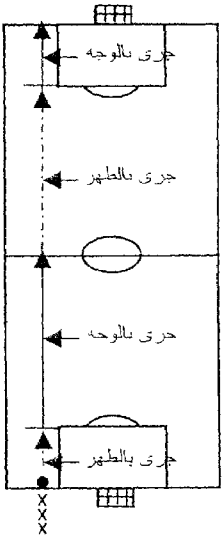
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الأولى

الزمن الكلى للوحدة :

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٤ ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٣٠ ث	٥	٣٠ ث	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : - الجري السريع بطول الملعب كما هو بالرسم حيث يبدأ اللاعب من خط المرمى إلى خط منطقة الجزاء بالظهر . - ثم يتبع ذلك من خط منطقة الجزاء إلى خط منتصف الملعب إلى خط منطقة الجزاء إلى خط منطقة المرمى الآخر بالمواجهة ثم يعود اللاعب بعد ذلك إلى خط البداية الأسبق من جانب الملعب بالمشى . - يتم عمل التمرين ٣ مجموعات - يكرر التمرين داخل المجموعة الواحدة ٥ مرات - زمن المرة الواحدة داخل المجموعة ٣٠ عمل / ٣٠ ث راحة - زمن المجموعة الواحدة ٥٠ ث (٢,٥) عمل ، ٥٠ ث راحة (٢,٥) الراحة بين المجموعات ٣ ق - الزمن الإجمالي للتمرين ٢٤ ق		

الأسبوع الرابع

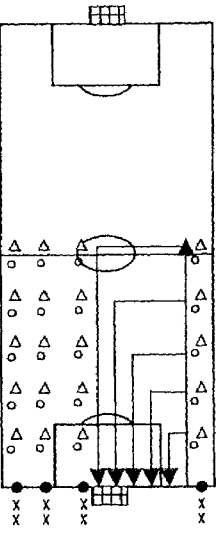
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الزمن الكلى للوحدة :

الوحدة التدريبية : الثانية

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٤ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإجماء				كما هو متبع		
٢	الإجماء	٥٠ ص	٣	٥٠ ص	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : - عدد من الفرق كل فريق مكون من اثنان من اللاعبين يقفون خلف خط البداية كما هو مبين بالشكل وأمام كل قاطرة علامات على بعد ٥ متر بين العلامة والأخرى ، وبجانب كل علامة كرة طيبة وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بجمع الكور ووضعها عند خط البداية مع ملاحظة جمع كل كرة على حدة والرجوع بها إلى خط البداية حتى الانتهاء من جمع كل الكرات ثم يقوم اللاعب الثانى من وضعها واحدة واحدة كما كانت . - يقوم كل لاعب بتكرار التمرين ٣ مرات فى المجموعة الواحدة . - وتكرار المجموعة ٣ مرات - زمن أداء المرة الواحدة فى المجموعة ٥٠ ص عمل ، ٥٠ ص راحة . - زمن أداء المجموعة ١٥٠ ص عمل ، ١٥٠ ص راحة (إجمالى زمن المجموعة ٥ق) - الراحة بين المجموعات ٣ق		

الأسبوع الرابع

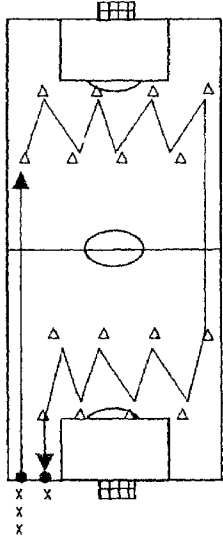
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الثالثة

الزمن الكلى للوحدة :

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٦ ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢	جزء الرئيس	٦٠ ث	٥ ث	٦٠ ث	تدريبات تحمل السرعة : - ترص الكرات (الكنزات) فى هيئة صفوف على سبيل المثال ٤ صفوف بحيث تكون كرات الصف الثانى فى محاذاة منتصف الأول كما هو موجود بالرسم . - من منطقة التجميع يقوم اللاعب بالجري من خلف الكنزات الموجودة فى الملعب على هيئة زجراج ثم يعود إلى منطقة التجمع . - يتم تكرار التمرين ٢ مجموعة - المجموعة الواحدة تكرر ٥ مرات - زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٦٠ ث عمل ، ٦٠ ث راحة - زمن أداء المجموعة ٣٠٠ ث عمل (٥ ق) ، ٣٠٠ ث راحة (٥ ق) . - الراحة بين المجموعات (٣ ق) . - الزمن الإجمالى للتمرين ٢٦ ق .		

الأسبوع الخامس

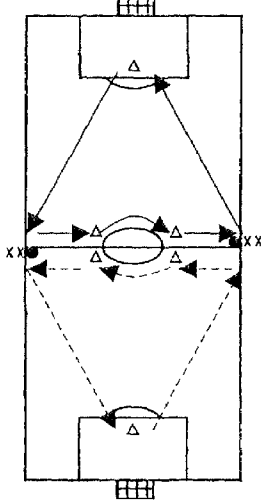
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الأولى

الزمن الكلى للوحدة :

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٠ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٣٠ ث	٦	٥٠ ث	تدريبات تحمل السرعة : يقسم اللاعبين إلى مجموعتين إحداهما تقف عند تلاقى خط منتصف الملعب مع خط جانب الملعب والأخرى تقف عند تلاقى خط المنتصف الملعب مع خط الجانب الآخر للملعب ويقف كل لاعب بجوار بعضها وعند سماع صفارة المدرب يجرى اللاعبان إلى خط منطقة الجزاء ثم الدوران خلف القمع والجرى إلى خط المنتصف المقابل ثم الرجوع إلى خط البداية ولكن بالدوران حول قوس منتصف الملعب . - يتم أداء التدريب مجموعتين . - المجموعة الواحدة تكرر ٦ مرات - زمن أداء المجموعة الواحدة ٨ق - زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٣٠ ث عمل ، ٥٠ ث راحة (٨٠ ث) - الراحة بين المجموعات ٢ق - الزمن الإجمالي للتمرين ٢٠ق		

زمن الرئيس

الأسبوع الخامس

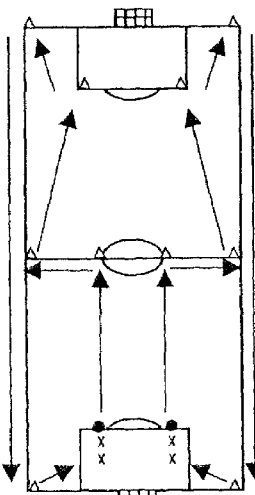
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الثانية

الزمن الكلى للوحدة :

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٦ ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإجماء				كما هو متبع		
٢	جزء الرئيس	٦٠ ث	٥	٥٠ ث	تدريبات تحمل السرعة : - يقسم اللاعبون إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقف خلف الكنتر رقم (١) والمجموعة الثانية تقف خلف الكنتر رقم (٢) ومع سماع صفارة المدرب يقوم كل لاعبين بالجرى من خلف الكنترات كما هو موجود بالرسم للعودة مرة أخرى إلى نقطة البداية . - يتم تكرار التمرين مجموعتين . - المجموعة الواحدة تكرر ٥ مرات - زمن أداء المرة الواحدة ٦٠ ث عمل ، ٥٠ ث راحة . - الراحة بين المجموعات ٤ ق - زمن أداء المجموعة الواحدة ٩ ق - الزمن الإجمالي للتمرين ٢٦ ق		

الأسبوع الخامس

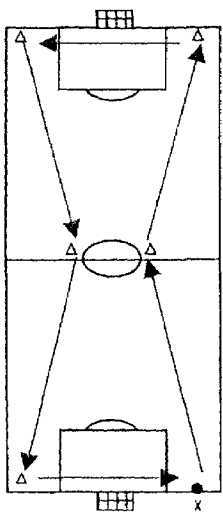
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الوحدة التدريبية : الثالثة

الزمن الكلى للوحدة :

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

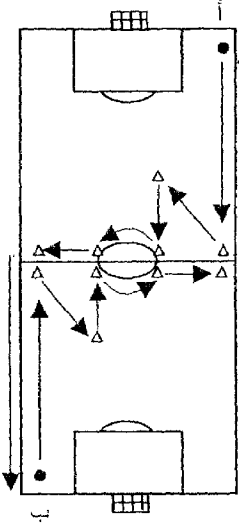
الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٣١ ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢	جزء الرئيسى	٩٠ ث	٥	٦٠ ث	تدريبات تحمل السرعة : - يقف اللاعبون خلف كنز فى أحد أركان الملعب عند سماع صفارة المدرب يتم خروج كل ٢ لاعبين مع بعضهم ليتم الجرى من وراء كئترات كما هو موجود بالرسم ليعود اللاعبان إلى نقطة البداية مرة أخرى ثم يتم تكرار التمرين . - يتم أداء التمرين مجموعتين . - تكرار المجموعة ٥ مرات . - الراحة بين المجموعات ٣ ق . - زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٩٠ ث عمل ، ٦٠ ث راحة - زمن أداء المجموعة الواحدة ١٢,٥ اق - الزمن الإجمالى للتمرين ٣١ ق .		

الأسبوع السادس

درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)
الزمن الكلى للوحدة :

الوحدة التدريبية : الأولى
التاريخ : / / ٢٠٠٢م
الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٨ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٩٠ ث	٤	٦٠ ث	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : - يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين أ، ب - يقوم اللاعب بالجري في اتجاه خط منتصف الملعب بجانب خط التماس ثم الدوران خلف القمع والجري في اتجاه الملعب للدوران خلف القمع في منتصف الملعب ثم الرجوع والدوران خلف القمع في اتجاه منتصف الملعب ثم الدوران والجري حول نصف الدائرة في منتصف الملعب الخاص به ثم الجري في اتجاه خط التماس المقابل له والدوران خلف القمع والجري للوقوف خلف مكان المجموعة ب ثم تكرار الأداء من الجهة المقابلة حتى العودة إلى نقطة البداية ثم تقوم المجموعة (ب) بعمل نفس التمرين في نفس الوقت والوقوف خلف مكان المجموعة (أ) ثم العودة إلى نقطة البداية . - يتم تكرار التمرين مجموعتين . - يكرر التمرين داخل المجموعة الواحدة ٤ مرات . - الراحة بين المجموعتين ٤ق - زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٩٠ ث عمل، ٦٠ ث راحة - زمن أداء المجموعة الواحدة ١٠ق - الزمن الإجمالي للتمرين ٢٨ق		

الجزء الرئيسى

الأسبوع السادس

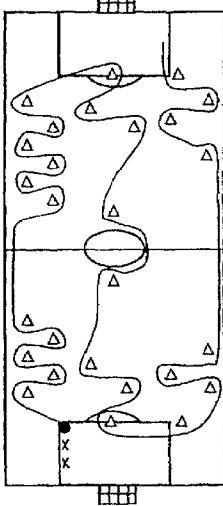
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الزمن الكلى للوحدة :

الوحدة التدريبية : الثانية

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٣٠ ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٩٠ ث	٣	٦٠ ث	كما هو متبع تدريبات تحمل السرعة : - توضع القراطيس الملونة كما في الشكل حيث يمثل خط السير الأول المزاوغة ثم الجرى السريع ثم الانتقال على الخط الثانى الذى يمثل المزاوغة على شكل أوسع ثم الجرى السريع ثم حول الدائرة ثم الجرى السريع فالمزاوغة ثم الانتقال إلى الخط الثالث الذى يمثل المزاوغة الواسعة ثم الجرى المستقيم ثم المزاوغة الواسعة . - ثم العودة خفيفاً إلى نقطة البداية - مسافة الجرى فى حدود ٨٠ م أسلوب العمل : - يبدأ اللاعب بجرى الخط الأول ثم ينتقل إلى الأوسط ثم إلى الثالث وهكذا حسب عدد التكرارات المطلوبة - يتم عمل التمرين ٣ مجموعات تؤدى المجموعة الواحدة ٣ مرات - زمن المرة الواحدة داخل المجموعة ٩٠ ث عمل، ٦٠ ث راحة - الزمن الإجمالى للمجموعة ٧,٥ ق - الراحة بين المجموعات ٢,٥ ق - الزمن الإجمالى للتمرين ٣٠ ق		

جزء الرئيسى

الأسبوع السابع

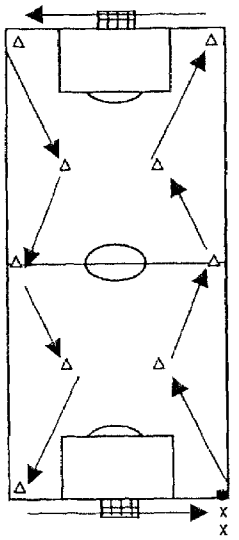
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الزمن الكلى للوحدة :

الوحدة التدريبية : الأولى

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٣١ ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٧٥ ث	٥	٧٥ ث	تدريبات تحمل السرعة : - يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين أحدهما يقف عند الراية الركنية والمجموعة الأخرى عند الراية الركنية العكسية وعند سماع صفارة المدرب يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالجرى الزجراجى حول الأقماع وعند الوصول إلى الراية الركنية المقابلة يقوم بالجرى فى خط مستقيم للوصول إلى خلف المجموعة الأخرى ويكرر باستمرار حتى يتم وصول كل مجموعة إلى نقطة البداية . - يتم تكرار التمرين مجموعتين وتكرر المجموعات ٥ مرات . - زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٧٥ ث عمل ، ٧٥ ث راحة - زمن أداء المجموعة الواحدة ٣٧٥ ث عمل (٦,٢٥ ق) ، ٣٧٥ ث راحة (٦,٢٥ ق) الزمن الإجمالى للمجموعة ١٢,٥ ق . - الراحة بين المجموعات ٣ ق . - الزمن الإجمالى للتمرين ٣١ ق .		

زمن التمرين

الأسبوع الثامن

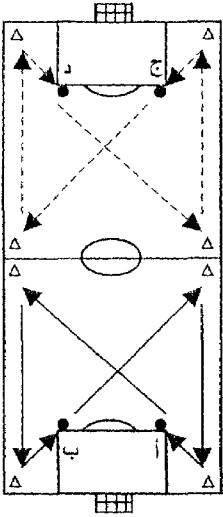
درجة الشدة : (٦٠ - ٨٠ %)

الزمن الكلى للوحدة :

الوحدة التدريبية : الأولى

التاريخ : / / ٢٠٠٢م

الزمن المخصص لتحمل السرعة : ٢٠ق

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التكرار	الراحة	التدريبات	التشكيلات	ملاحظات
١	الإحماء				كما هو متبع		
٢		٥٥ ث	٥	٤٥ ث	تدريبات تحمل السرعة : - يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين مقسمة إلى جزئين المجموعة (١) مقسمة إلى (أ،ب) والمجموعة (٢) مقسمة إلى (ج،د) بالنسبة لعمل إحدى المجموعتين يقوم اللاعب أ ، اللاعب ب بالجرى إلى منتصف الملعب تجاه الكنزات الموجودة بجوار خطي الجانب كما هو موضح بالرسم ثم يقوم اللاعب أ ، اللاعب ب بالدوران حول الكنزات والرجوع إلى الكنزات الموجودة بجوار الرايات الركنية للدوران حولها والجرى في نفس الاتجاه الآخر لكل لاعب للعودة مرة أخرى إلى نقطة البداية . - يكرر التمرين مجموعتين . - تكرر كل مجموعة ٥ مرات . - الراحة بين المجموعتين ٢,٥ق - زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٥٥ ث عمل ، ٤٥ ث راحة - زمن أداء المجموعة ٧,٥ق - زمن أداء التمرين ٢٠ق		

رزة الرئيس