

١/١٠٧

مرفق (١)

استمارة تحليل الأداءات الحركية المركبة

استمارة تحليل الأداءات الحركية المركبة

اسم الفريق:

اسم البطولة :

م	الأداءات الحركية المركبة	التكرارات	النسبة المئوية للتكرارات
١	التمرير المباشر من الحركة		
٢	التصويب المباشر من الحركة		
٣	الاستلام ثم التمرير		
٤	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير		
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير		
٦	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير		
٧	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير		
٨	الاستلام ثم التصويب		
٩	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير		
١٠	الاستلام مع المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير		
١١	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب		
١٢	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب		

٢/١٠٩

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات
التي قام الباحث بتصميمها لقياس الأداءات الحركية
المركبة في كرة القدم



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة في كرة القم

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

الباحث / محمد عبد الستار محمود عبد القادر
المعيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

إشراف

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

أستاذ دكتور
محمد شوقي السباعي كشك
أستاذ بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية جامعة
المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور/

بعد التحية والتقدير ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة عنوانها " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم"

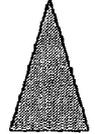
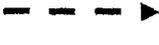
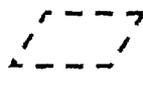
وقد قام الباحث بتحليل الأداءات الحركية المركبة لبعض مباريات كاس العالم ٢٠٠٤م بكوريا واليابان، ثم قام بإجراء مسح شامل للاختبارات المهارية في كرة القدم والتي تناولت الأداءات الحركية المركبة، وقد استعان الباحث بهذا المسح المرجعي في تصميم (٥) اختبارات موقفية لقياس الأداءات الحركية المركبة الأكثر تكرارا وهي ثلاث أداءات حركية مركبة (الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الاختبارات والمقاييس وفي كرة القدم، لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة في تحديد مدى مناسب تلك الاختبارات للأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) التي قام الباحث بتصميمها قبل إجراء المعاملات العلمية لها علماً بأن عينة البحث من الناشئين تحت ١٢ سنة.

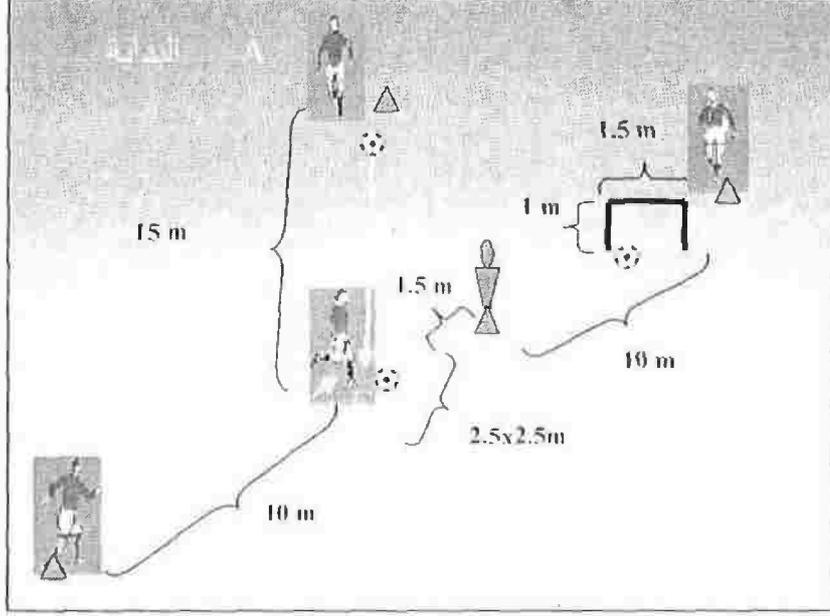
كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها.

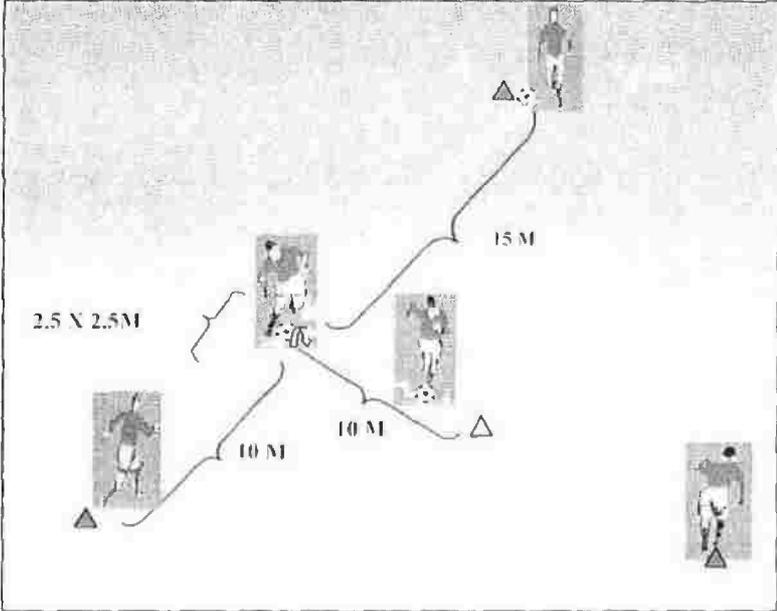
ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،

الباحث

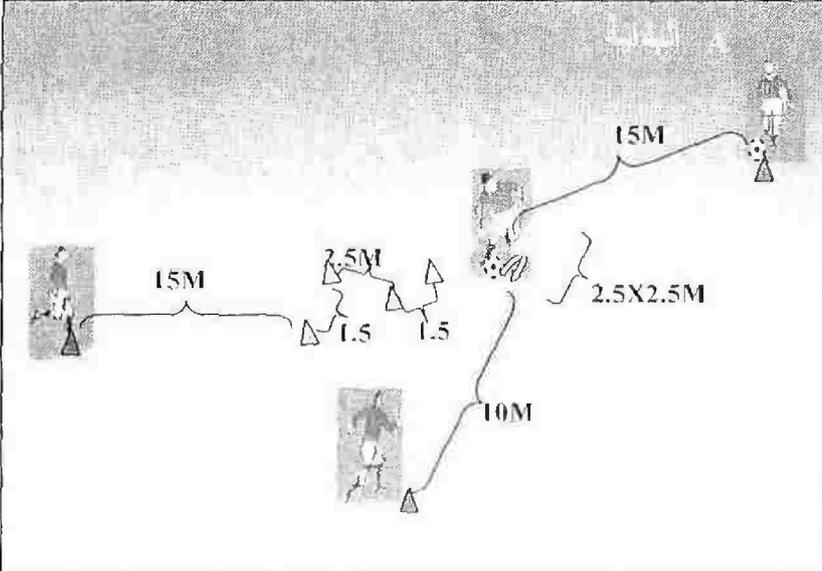
مفتاح الرموز المستخدمة في رسم الاختبارات

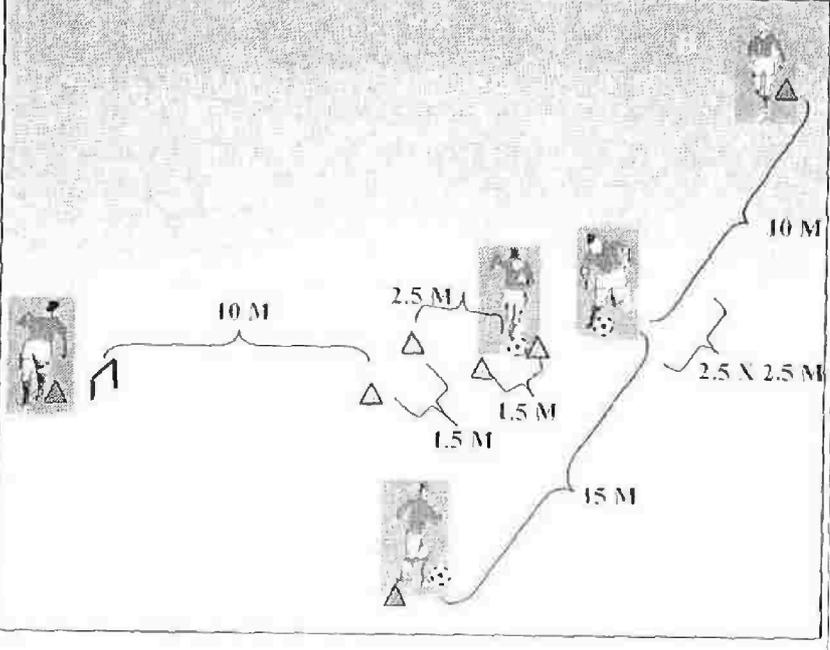
لاعب	
شاخص	
قمة	
خط سير الكرة	
خط سير اللاعب بدون كرة	
مربع الاستلام	
حاجز	
كرة قدم	
خط سير الجري بالكرة	
استلام مع الدوران	
تسلسل الاختبار	الحروف A - B - C - D - E

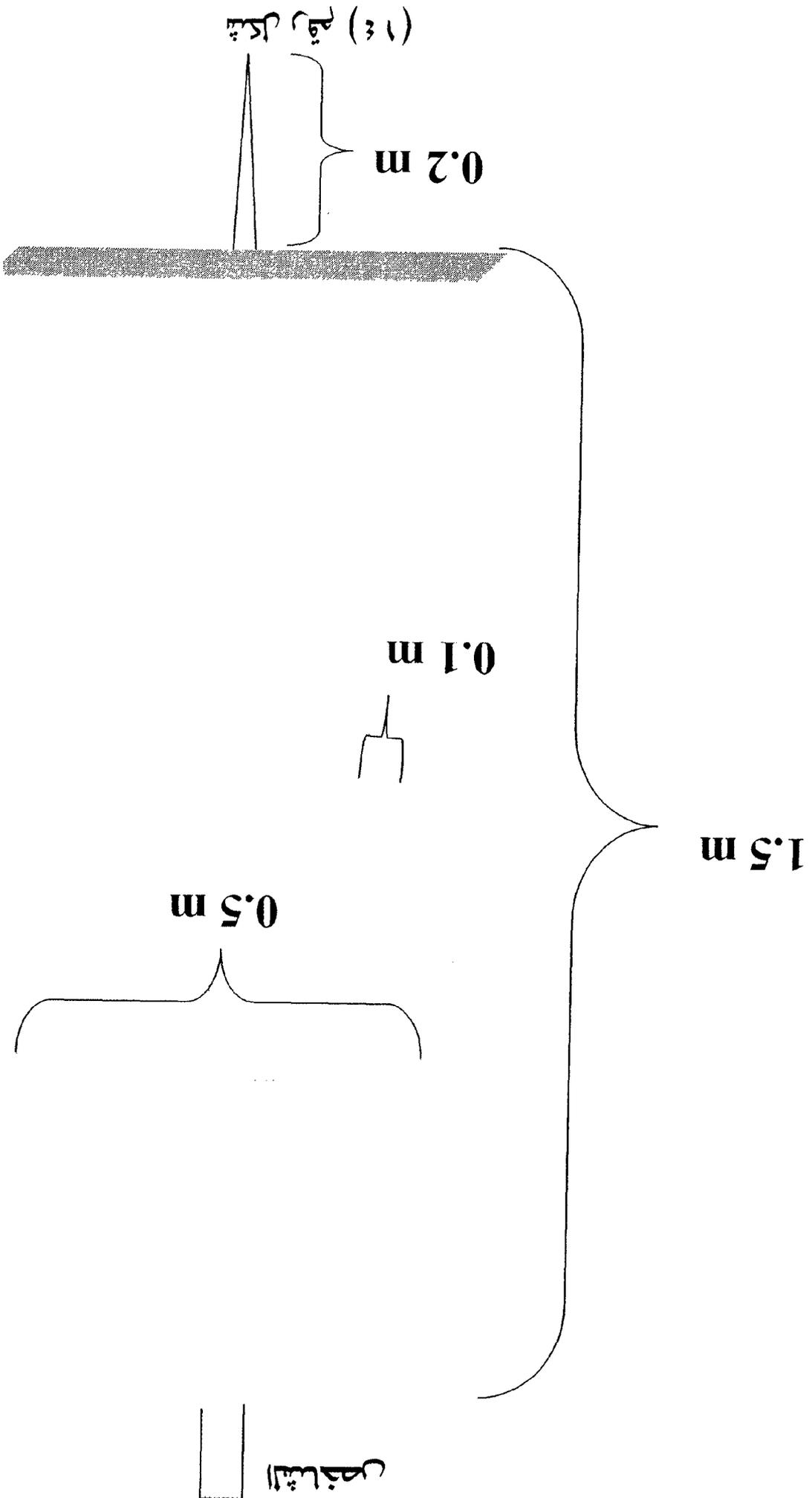
غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : الاستلام من الحركة ثم التمرير	
		<p>قياس الاستلام ثم التمرير</p> <p>كرات قدم - ساعتى إيقاف - شريط قياس - شاخص - حاجز - أقماع - جير</p>	<p>الهدف من الاختبار</p> <p>الأدوات المستخدمة</p>
			<p>رسم الاختبار</p>
		<p>يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥ × ٢,٥ م)، يمرر الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا باتجاه قطري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تمريرها أسفل الحاجز لتصل إلى الناشئ A.</p> <p>يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	<p>وصف الاختبار</p>
		<p>يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة. <p>تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز. <p>تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>
		<p>المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة</p>	<p>ملحوظة</p>

غير مناسب	مناسب	الاختبار الثاني : الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	
		قياس الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الهدف من الاختبار
		كرات قدم - ساعتى ايقاف - شريط قياس - حاجز - أقماع - جير	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B بالمواجهة على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥م×٢,٥م)، يمرر A الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة مع الدوران داخل المربع ثم الجري بالكرة مسرعا تجاه الكونز الأصفر ثم تمريرها إلى الناشئ A.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- بحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • بحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • بحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام مع الدوران ثم الجري السريع بالكرة لمسافة ١٠م (إلى الكونز الأصفر). <p>- تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	الاختبار الثالث: الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
		<p>قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير</p> <p>كرات قدم - ساعتي ايقاف - شريط قياس - شاحص - حاجز - اقماع - جبر</p>
		<p>الهدف من الاختبار</p> <p>الأدوات المستخدمة</p> <p>رسم الاختبار</p>
		<p>وصف الاختبار</p> <p>يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥ × ٢,٥ م) وبشكل قطري، يمرر الكرة أرضية قطرية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعاً بالمواجهة لاستلام الكرة داخل المربع بوجه القدم الخارجي ثم المراوغة للمرور من الشاحص الموجود على مسافة ١,٥ متر من رأس المربع ثم تسريهما أسفل الحاجز الموجود على مسافة ١٠ متر لتصل إلى الناشئ A.</p> <p>يؤدي الناشئ محاولتين.</p>
		<p>طريقة التسجيل</p> <p>بحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى التمرير. <p>تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشي (٥) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشي (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشي (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشي (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز ولم تلامسه. <p>تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة.</p>
		<p>ملحوظة</p> <p>المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة</p>

غير مناسب	مناسب	الاختبار الرابع : الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	
		قياس الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	الهدف من الاختبار
		كرات قدم - ساعتى ايقاف - شريط قياس - أقماع - حير	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥م×٢,٥م)، يمرر الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة بباطن القدم مع الدوران داخل المربع ثم الجري بالكرة مسرعا لأداء الجري الزجاجي بين الأقماع ثم تمريرها إلى الناشئ E.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام مع الدوران وحتى تمرير الكرة. <p>- تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن.</p>	طريقة التسجيل
		<p>- المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة.</p> <p>- المسافات بين الأقماع في الجري الزجاجي غير متساوية.</p>	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	الاختبار الخامس: الاستلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	
		قياس الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير كرات قدم - ساعتى إيقاف - شريط قياس - حاجز - أقماع - حبر	الهدف من الاختبار الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥م × ٢,٥م)، يمرر A الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة داخل المربع ثم الجري بالكرة مسرعا بين الأقماع ثم تمريرها أسفل الحاجز إلى الناشئ B.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة. <p>- تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز أو لم تلامسه. <p>- تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة	ملحوظة



٣/١٢٠

مرفق (٣)

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة القدم

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات
التي قام الباحث بتصميمها لقياس بعض الأداءات الحركية
المركبة لناشئ كرة القدم

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د/ أمر الله أحمد البساطي	أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢	أ.م.د/ محمد إبراهيم سالم	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٣	أ.م.د/ عبد الباسط محمد عبد الحليم	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٤	د/ أحمد عبد العظيم عبد الله	مدرس التربية الحركية بقسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

٤/١٢٢

مرفق (٤)

استمارة تسجيل بيانات القياسات الأساسية واختبارات الأداءات الحركية
المركبة واختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

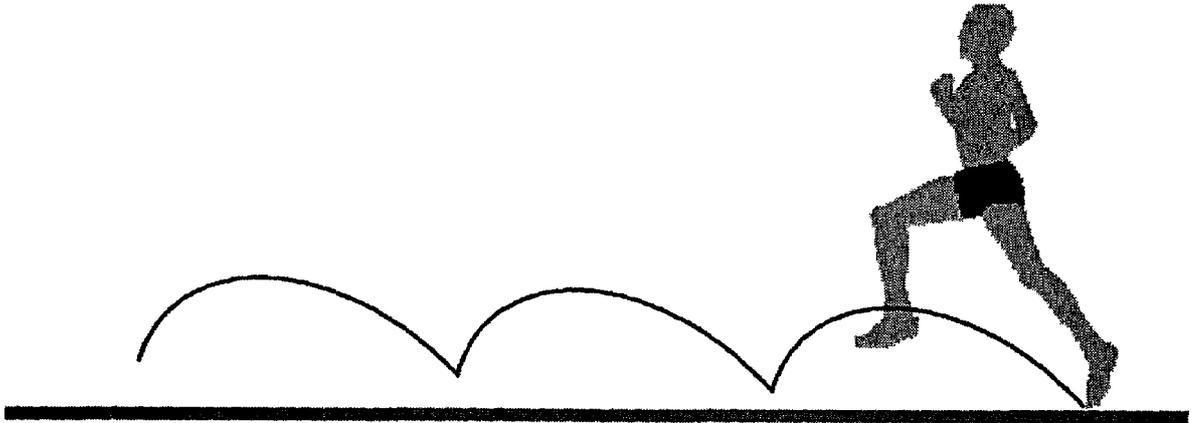
مرفق (٥)

اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

الاختبار الأول

- اسم الاختبار : الوثبة الثلاثية من الثبات.
- هدف الاختبار: قياس القدرة على الوثب الثلاثية بقدم واحدة.
- الأدوات المستخدمة: تحديد خط بداية الوثبة (لوحة ارتقاء)، شريط قياس.
- طريقة الأداء :
- يتم وضع أحد طرفي حذاء اللاعب (أحد مشطي القدمين) لقدم الارتقاء قبل بداية خط الوثب (لوحة الارتقاء)، حيث تكون أقرب ما يكون إلى الخط.
- يتم الوثب على سبيل المثال : باليسرى ثم باليسرى ثم باليسرى ثم الهبوط بالقدمين معاً.
- طريقة التسجيل : يتزامن مع بداية حركة اللاعب تشغيل ساعة إيقاف وتقف عند انتهائه من الحركة.
- التقويم : تحتسب مسافة الوثبة الأفضل من إجمالي (٣) محاولات من آخر مكان لمسه جسم اللاعب.

(٣٥ : ١٧٣،١٧٤)



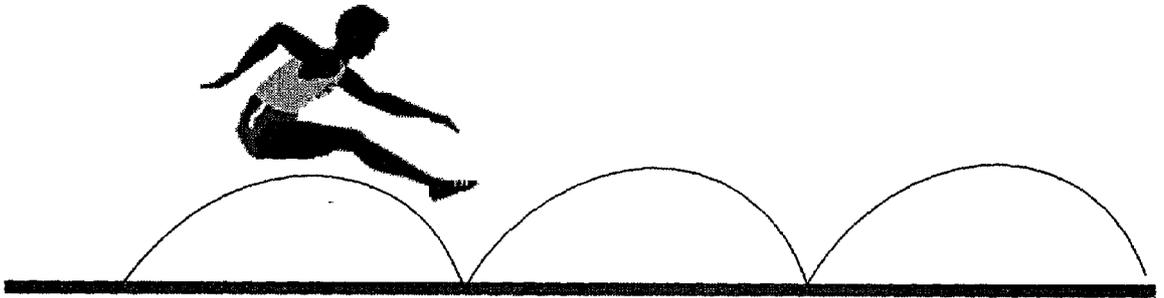
شكل رقم (١٥)

الاختبار الثاني

- اسم الاختبار : الوثبة الثلاثية من الثبات.
 - هدف الاختبار: قياس القدرة على الوثب الثلاثية بالقدمين معاً.
 - الأدوات المستخدمة: تحديد خط بداية الوثبة (لوحة ارتفاع)، شريط قياس.
 - طريقة الأداء :
- يقف اللاعب بكلتا قدميه خلف خط بداية الوثب، بحيث يكون طرفي مقدمة الحذاء أقرب ما يكون للحافة الخارجية لخط البداية.
 - يتم الوثب بالدفع بكلتا القدمين ثلاث وثبات متتالية.
 - تحتسب المسافة المقطوعة من خط البداية وحتى آخر أثر للجسم على الأرض (الأقرب لخط بداية الوثب).

التقويم :

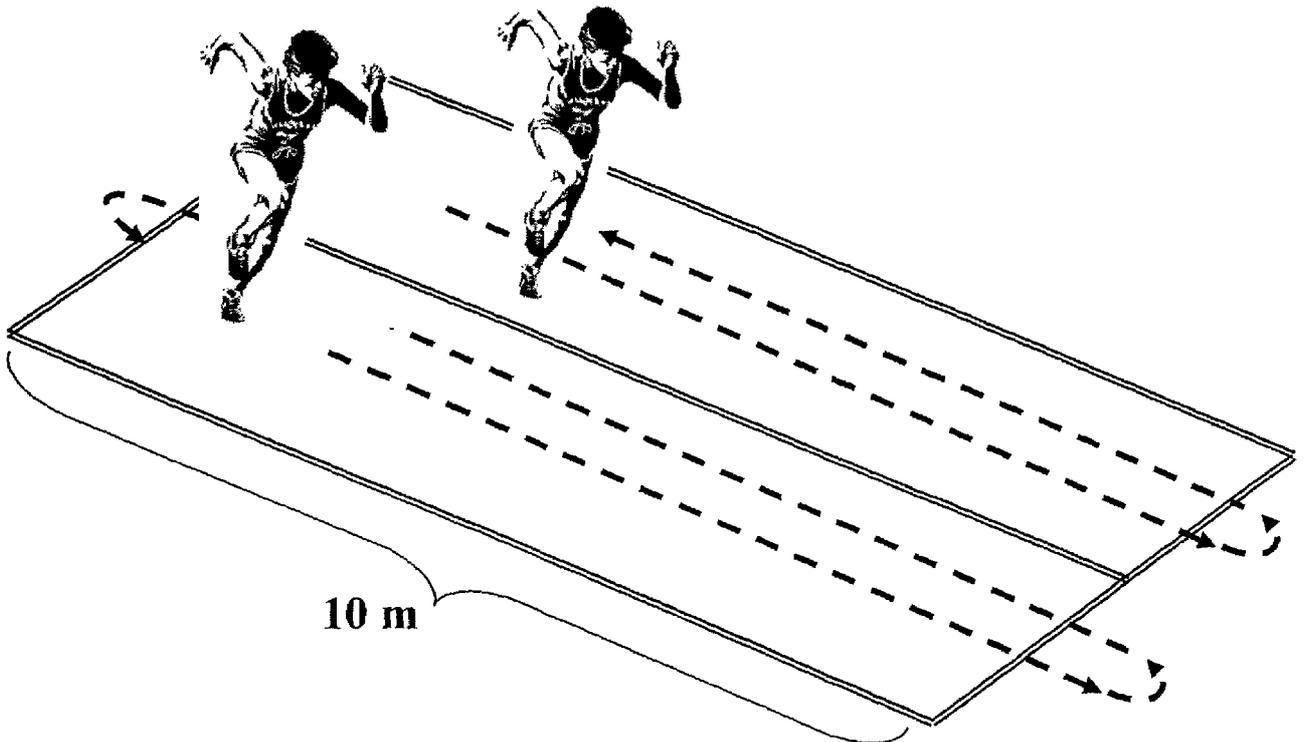
يحتسب أحسن محاولة من إجمالي عدد (٣) محاولات (أحسن أبعد مسافة).
(٣٥ : ١٧٤، ١٧٣)



شكل رقم (١٦)

الاختبار الثالث

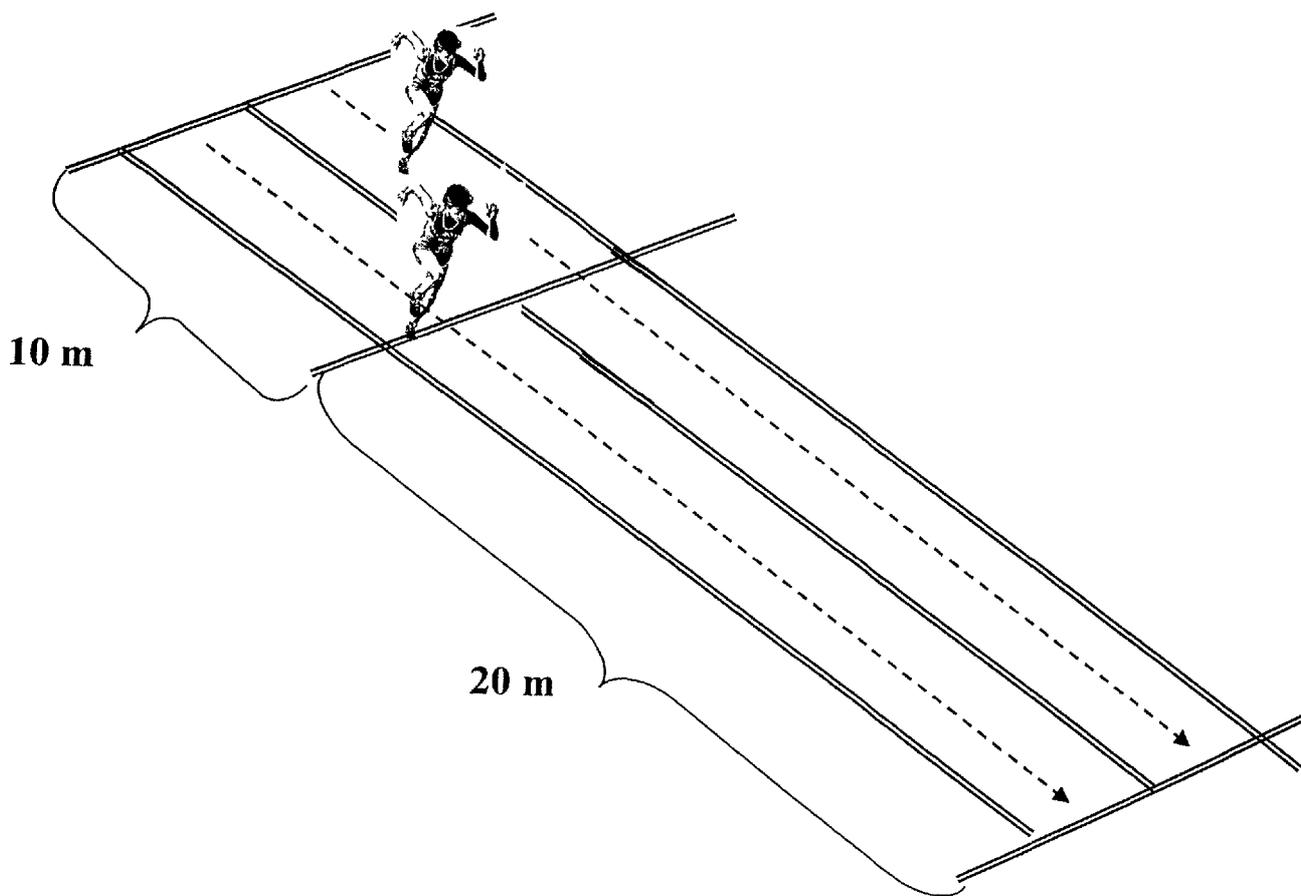
- اسم الاختبار : الجرى المكوكي Shuttle Run
- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة
- الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء مساحتها (١٠ × ١٠م) ، عدد (٢) ساعة إيقاف.
- طريقة الأداء :
- يقف المختبر خلف خط البداية وعند الإشارة يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب.
- يجب على المختبر أن يقطع مسافة (٤٠م) ذهاباً وعودة.
- تعليمات الاختبار :
- يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
- يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
- تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١/١٠) من الثانية، وتحتسب نتائج أفضل محاولة.
- (١٣ : ١٣١)



شكل رقم (١٧)

الاختبار الرابع

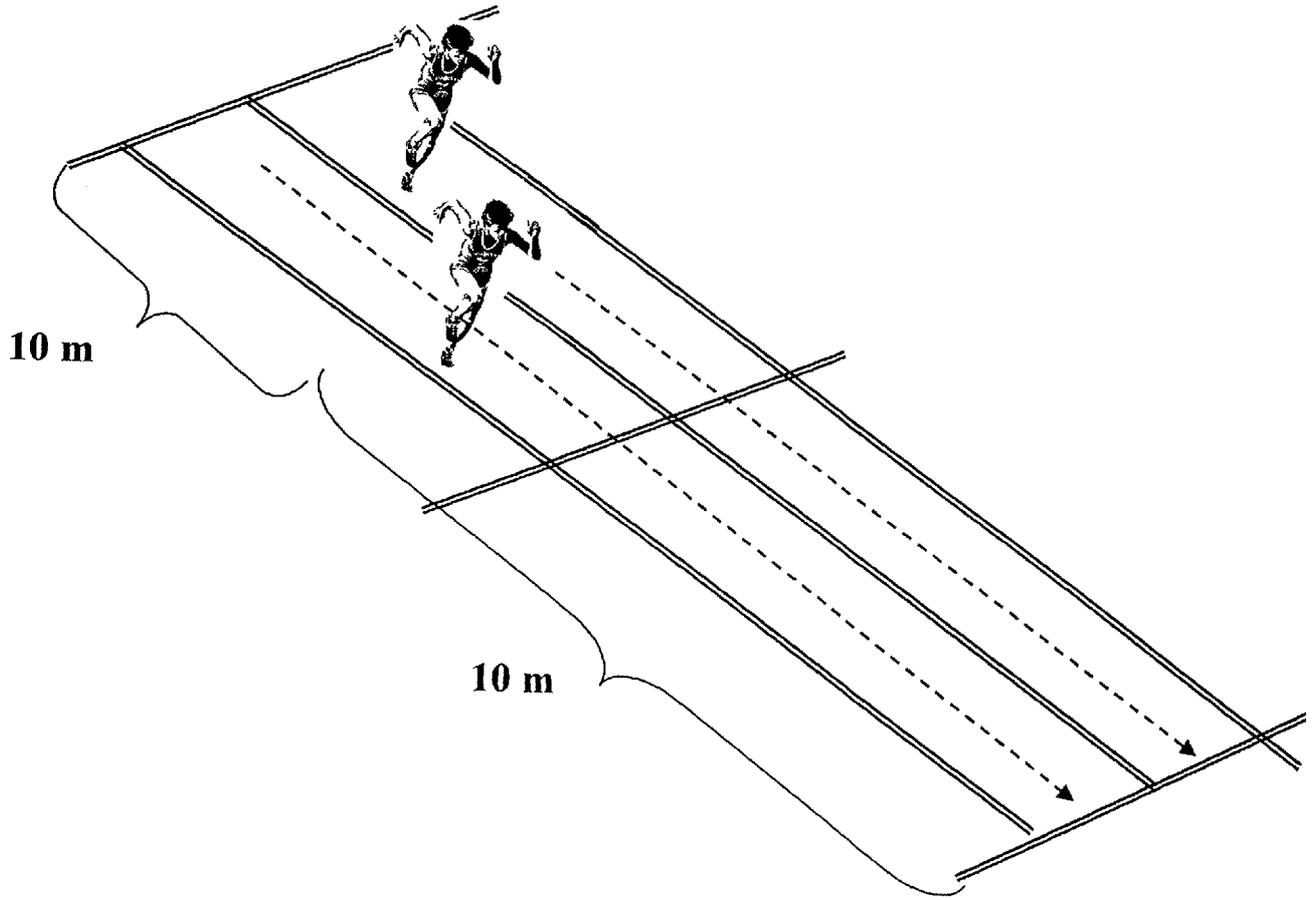
- اسم الاختبار : العدو (٢٠م) من البدء المنطلق 20- Meter Dash Test
- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى في الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة:
 - منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٥٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد (١٠م) من الخط الأول، وخط نهاية على بعد (٢٠م) من الخط الثاني، و (٣٠م) من الخط الأول.
 - تخطط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار.
- طريقة الأداء :
 - يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
 - عند الإشارة يقوم المختبران بالعدو بأقصى سرعة إلى خط النهاية.
- تعليمات الاختبار :
 - يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
 - يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
 - يسجل الزمن من خط البداية الثاني وحتى خط النهاية (٢٠م).
 - تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١٠/١) من الثانية، وتحتسب نتائج أفضل محاولة. (٤١ : ٢٤٧)



شکل رقم (۱۸)

الاختبار الخامس

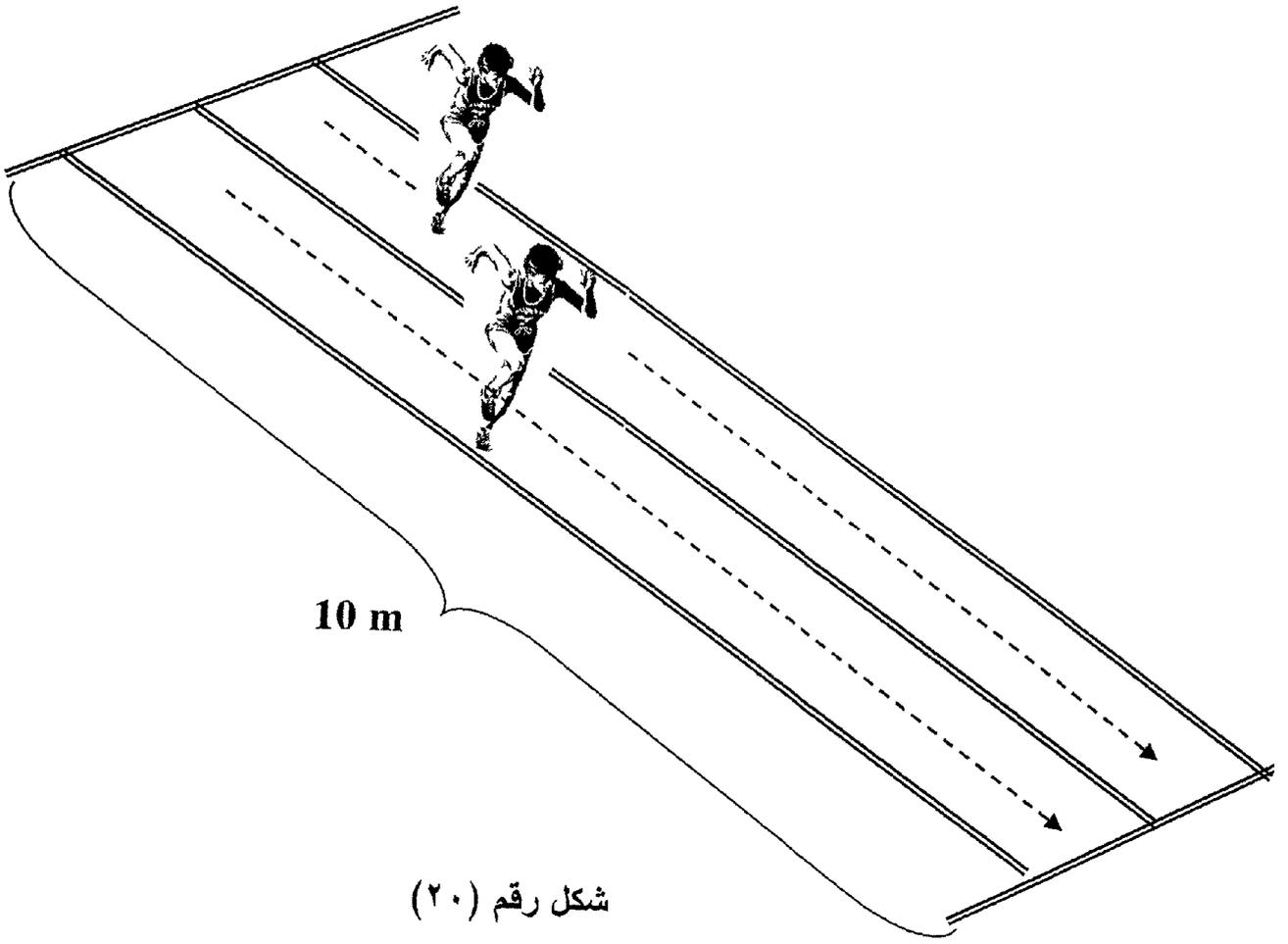
- اسم الاختبار : العدو (١٠م) من البدء المنطلق 10 - Meter Dash Test
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الانطلاق في الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة:
 - منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٣٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد (١٠م) من الخط الأول، وخط نهاية على بعد (١٠م) من الخط الثاني، و (٢٠م) من الخط الأول.
 - تخطط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار.
- طريقة الأداء :
 - يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
 - عند الإشارة يقوم المختبران بالعدو بأقصى سرعة إلى خط النهاية.
- تعليمات الاختبار :
 - يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
 - يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
 - يسجل الزمن من خط البداية الثاني وحتى خط النهاية (١٠م).
 - تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١٠/١) من الثانية، وتحسب نتائج أفضل محاولة.



شکل رقم (۱۹)

الاختبار السادس

- اسم الاختبار : العدو (١٠م) من الثبات.
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الانطلاق في الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة:
 - منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٢٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية وخط نهاية على بعد (١٠م) من الخط الأول.
 - تخطط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار.
- طريقة الأداء :
 - يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية.
 - عند الإشارة يقوم المختبران بالعدو بأقصى سرعة إلى خط النهاية.
- تعليمات الاختبار :
 - يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
 - يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
 - يسجل الزمن من خط البداية وحتى خط النهاية (١٠م).
 - تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١٠/١) من الثانية، وتحسب نتائج أفضل محاولة.



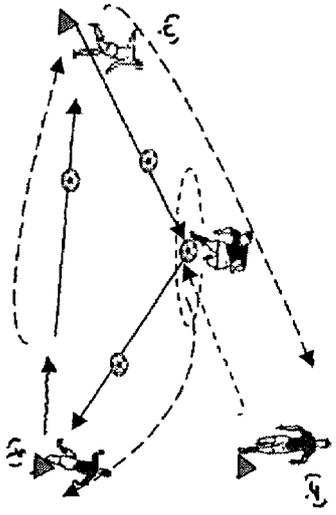
شكل رقم (٢٠)

مرفق (٦) محتوى البرنامج التدريبى

الوحدة التدريبية الأولى

التاريخ : ٢٠٠٤/١٠/٣١
المكان : ملعب نادي المتصورة الرياضي
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : القوي متخفي الشدة

الأسبوع : الأول
من الوحدة التدريبية : ٧٥ ق
الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة
الأهداف الفرعية : تدريبات الإحساس بالكرة

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التفرينات	محتوى التفرينات	زمن الجرم	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قدم - أقماع - جبر	تهيئة الجسم بدنيا وفسولوجيا وذاهيا لممارسة النشاط الرياضي	١ ق	٣	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. 	١٠ ق	الجزء الرئيسي
	تدريبات على مهارة الاستلام ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون على شكل قطار مكون من ٥ لاعبين ، ويقف المدرب على مسافة ٥ م من اللاعب الأول من القاطرة ، يمرر المدرب الكرة أرضية للاعب الأول في القاطرة فيقوم بساكري الاستلام الكرة ببطن القدم داخل دائرة قطرها ٣ م ثم التمرير للمدرب مرة ثانية ثم الجري الخفيف للوقوف في نهاية القاطرة. - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير. - نفس التمرين على أن يتم الاستلام داخل دائرة قطرها ٣ م. - تمرر الكرة أرضية للاعب الأول في القاطرة فيقوم بالجري للاستلام ببطن القدم داخل الدائرة (٣ م) ثم التمرير للجانبي ثم الجري الحس للوقوف مكان الزميل ، يقوم الزميل (ب) بالاستلام ببطن القدم بالجري بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير داخل الدائرة وهكذا. 	١٠ ق	الانتهاء

الوحدة التدريبية الثانية

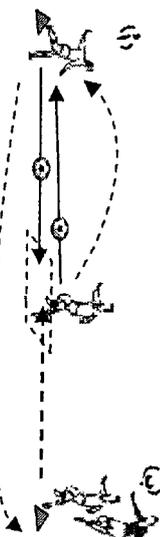
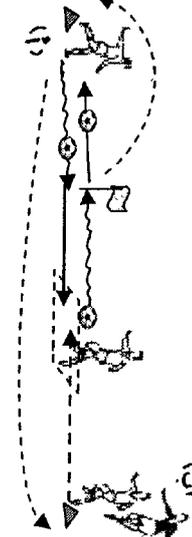
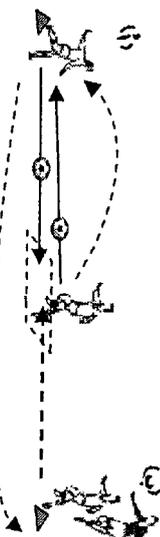
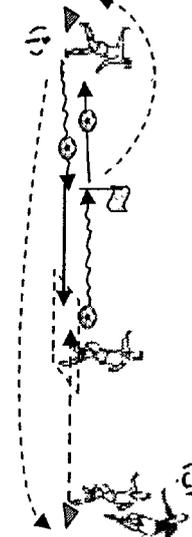
التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٢

المكان: ملعب نادي المتصورة الرياضي

حامل التدريب: متوسط

طريقة التدريب المستخدمة: القوي منخفض الشدة

التدريب

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠	تهيئة الجسم بدنياً وفسيوأوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	٤	٤	٣ : ١	١٠	 	<p>محتوى التمرينات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطلاقة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يقف اللاعبون على شكل قطارين مواجهين أحدهما مكون من ثلاث لاعبين والآخر مكون من لاعبان ، وبين القطارين يوضع مربع طول ضلعه ٣م ويقف القطار (أ) على بعد ١٠ م من منتصف المربع ويقف القطار (ب) في المواجهة وعلى بعد ١٠ م من المربع ، يمرر اللاعب الأول من القطار (أ) الكرة أرضية سريعة بإبطن القدم داخل المربع في نفس الوقت يجرى اللاعب الأول من القطار (ب) لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم وتمريرها للأمام مرة ثانية للاعب الثاني وهكذا . - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة مسافة الاقتراب والتمرير إلى ١٢ م . - يقف اللاعبون كما بالشكل السابق ولكن يقف القطار (أ) على مسافة ٢٠ م والقطار (ب) على مسافة ١٠ م ويوضع على بعد ١٠ م من منتصف المربع علم يقوم اللاعب الأول من القطار (أ) بالجرى بالكرة حتى يصل إلى العلم ثم يمرر الكرة أرضية داخل المربع فيقوم اللاعب الأول من القطار (ب) بالجرى مسرعاً لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم ثم التحرك بالجرى بالكرة للأمام حتى الوصول للعلم ثم التمرير للأمام وهكذا . 	١٥ دقائق	الجزء الإحصاء
١٠	تدريبات على الاستلام ثم التمديد - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمديد	٤	٤	٣ : ١	١٠	 	<p>محتوى التمرينات</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون على شكل قطارين مواجهين أحدهما مكون من ثلاث لاعبين والآخر مكون من لاعبان ، وبين القطارين يوضع مربع طول ضلعه ٣م ويقف القطار (أ) على بعد ١٠ م من منتصف المربع ويقف القطار (ب) في المواجهة وعلى بعد ١٠ م من المربع ، يمرر اللاعب الأول من القطار (أ) الكرة أرضية سريعة بإبطن القدم داخل المربع في نفس الوقت يجرى اللاعب الأول من القطار (ب) لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم وتمريرها للأمام مرة ثانية للاعب الثاني وهكذا . - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة مسافة الاقتراب والتمرير إلى ١٢ م . - يقف اللاعبون كما بالشكل السابق ولكن يقف القطار (أ) على مسافة ٢٠ م والقطار (ب) على مسافة ١٠ م ويوضع على بعد ١٠ م من منتصف المربع علم يقوم اللاعب الأول من القطار (أ) بالجرى بالكرة حتى يصل إلى العلم ثم يمرر الكرة أرضية داخل المربع فيقوم اللاعب الأول من القطار (ب) بالجرى مسرعاً لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم ثم التحرك بالجرى بالكرة للأمام حتى الوصول للعلم ثم التمرير للأمام وهكذا . 	١٥ دقائق	الجزء الإحصاء

الأسبوع: الأول

زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة

الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام ثم التمديد - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمديد

الجزء الرئيسي

تابع الوحدة التدريبية الثانية

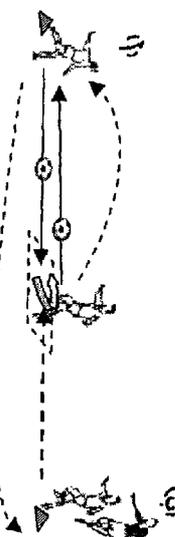
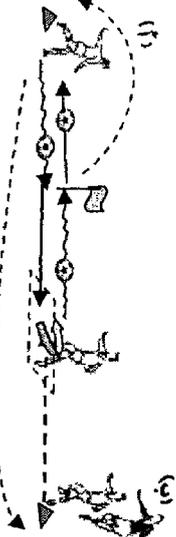
الأوقات	الهدف				إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
	التجهئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ ق	٤	٣ : ١	١٠			
						<p>محتوى التدريبات</p> <p>- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير والجرى بالكرة إلى ١٥ م.</p> <p>(وقف) المشي حول الملعب.</p> <p>(وقوف) ميل الجذع أماما أسفل) مرحة التراجعين.</p>	٥ ق	الختام

الوحدة التدريبية الثالثة

التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٥ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حامل التدريب: صلي
طريقة التدريب المستخدمة: الفكري مرتفع الشدة

الأسبوع: الأول
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الكرة ثم التمير

الأجزاء	الهدف	الوقت بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين الفترات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قلم - أقماص - جير	تثبيت الجسم بدنيا وفتحوا لجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	١,٥ ق	٥	٣ : ١	٨	(أ) 	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والمسيطرة عليها. - يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجرى الحس الاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للاخف ثم الرجوع والتمير للأمام وهكذا (الاستلام بياض القدم). - نفس السابق مع زيادة مسافة التمير إلى ١٥ م. - يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للاخف ثم العودة ثم الجري بالكرة حتى الوصول للطرف التمير ثم الجري الحس الوقوف خلف الخطر المواجه وهكذا (الاستلام بياض الكرة). - نفس السابق مع زيادة مسافة التمير إلى ١٥ م. وزيادة مسافة الجري بالكرة إلى ١٥ م. 	١٥ ق	الإحساء
	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمير	١,٥ ق	٥	٣ : ١	٨	(ب) 	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أماما أسفل ومرحبة الارتفاع. 	٥ ق	الختام

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٧ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

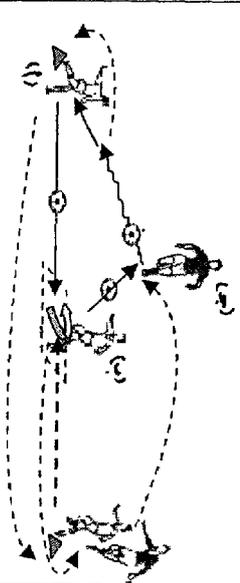
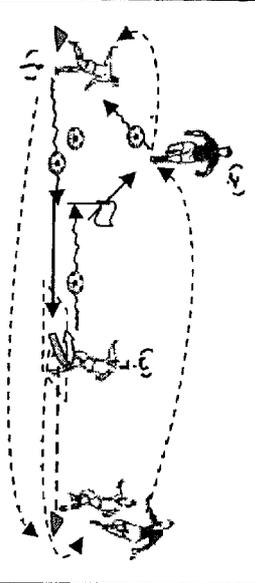
الوحدة التدريبية الرابعة

الأسبوع : الثاني

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الودائع الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

حل طريقة التدريب المستخدمة : الفترى منخفض الشدة

الأوقات	الهدف	الراحة بين التمريرات	المجموعت	التمريرات	التمريرات	إخراج التمريرات	محتوى التمريرات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠	تهيئة الجسم بدنيا وفسيو لوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	٣ : ١	٤	١٠	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. 	١٠	الجزء الرئيسي
١٠	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير مع الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٣ : ١	٤	١٠	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجري لاستلام الكرة داخل المربع مع تغيير الاتجاه ثم تمرير الكرة على الجانب للاعب (ج) الذي يتحرك بالجري الحر من جانب المربع فيقوم بالاستلام ثم الجري ثم التمرير والجري للوقوف خلف اللاعب (أ). - نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة التمرير والجري بدون كرة إلى ١٥ م. - يقف اللاعبون كما بالشكل ، يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بالجري الحر لاستلام الكرة بيدهن القدم ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم العودة للأمام مرة أخرى ثم الجري بالكرة حتى الوصول للعلم ثم التمرير للاعب (ج) الذي يتحرك على الجانب. - نفس السابق مع زيادة مسافة الاقتراب إلى ١٢ م. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الخذع أماما أسفل ومرجحة الوراعين. 	١٠	الجزء الرئيسي
١٠	التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	٣ : ١	٤	١٠	١٠			٥	الختام

الوحدة التدريبية الخامسة

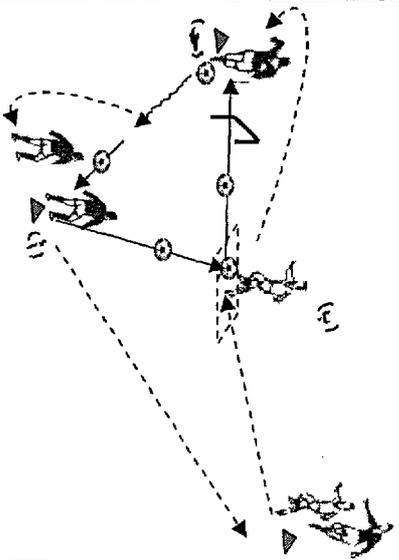
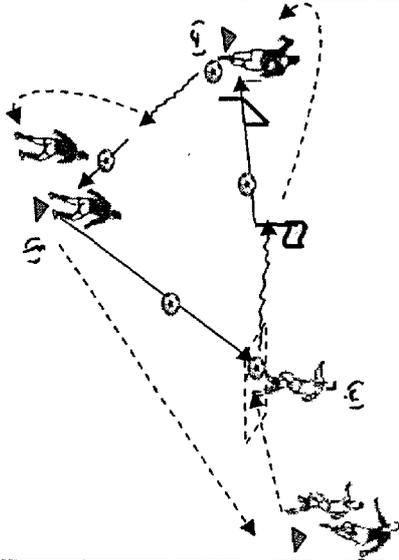
الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٩
المكان : ملعب نادي النصورة الرياضي
حمل التدريب : عالي

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين الفترات	التكرارات	إخراج التدرجات	محتوى التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قلم - أقلام - جيز	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي						<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهور. - أداء مجموعة من تدرجات الإطالة المتوصلة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بساكنة والسيطرة عليها. 	١٥ ق	الإحماء
	تدرجات على الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري ثم بالكرة ثم التمرير	١٥ ق	٥	٣ : ١	٨		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون كما بالشكل، يمسرر (أ) الكرة عرضية للاعب (ب) الذي يتحرك مسرعاً بالجري لاستلام الكرة داخل المربع بينمان القم ثم تمريرها للامام إلى اللاعب (ج) أسفل حاجز الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (د)، وهكذا. - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى ١٥ م. - يقف اللاعبون كما بالشكل، يمسرر (أ) الكرة داخل المربع فقط للاعب (ب) بالجري داخل المربع لاستلام الكرة ثم الجري بالكرة لمسافة ١٠ م ثم التمرير لمسافة ١٠ م ثم الجري الحر لأخذ مكان اللاعب (ج) وهكذا يتحرك (ج) ليأخذ مكان (أ) و (أ) ليأخذ مكان (ب)، وهكذا. - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة مسافة التمرير والجري بالكرة إلى ١٥ م. 	١٥ ق	الجزء الرئيسي
	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١٥ ق	٥	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ومرجحة الراءعين. 	٥ ق	الختام

الوحدة التدريبية السادسة

التاريخ: ٢٠٠٤/١/١٢ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

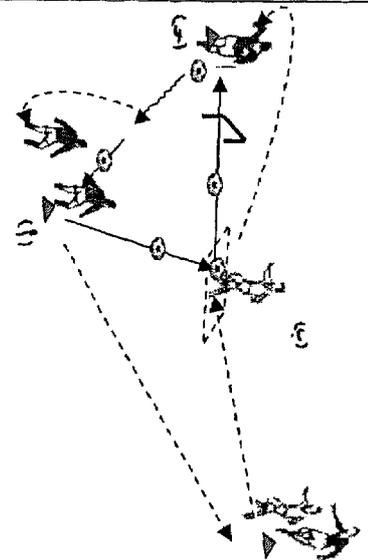
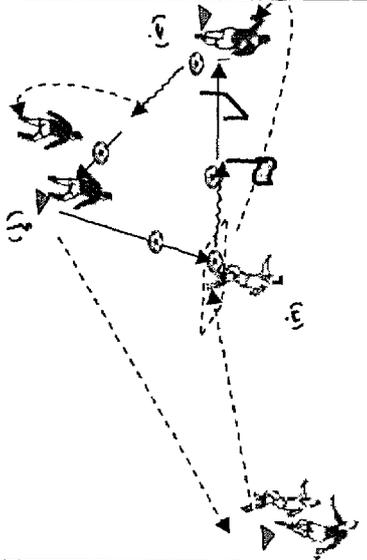
حمل التدريب: أقصى

طريقة التدريب المستخدمة: الفكري مرتفع الشدة

الأسبوع: الثاني

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المبركة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المبركة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية: الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأجزاء	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	الأجزاء
الأجزاء	تنمية الجسم بدنيا وظيفيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي								
١٠	تدريبات على الاستلام مع الاتجاه ثم التمرير - تغيير الاتجاه مع الاستلام مع الجري ثم الكرة ثم التمرير	٢	٥	٣ : ١	١٠		١٠	٨٥	الجزء الرئيسي
١٠	تدريبات على الاستلام مع الاتجاه ثم التمرير - تغيير الاتجاه مع الاستلام مع الجري ثم الكرة ثم التمرير	٢	٥	٣ : ١	١٠		١٠	٥	الختام

محتوى التمرينات

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.
- (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة.
- (وقوف) الجري الجانبي.
- (وقوف) الجري بالظهر.
- أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين.
- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- يمرر (١) الكرة داخل المربع فيتحرك اللاعب (ب) بالجرى لاستلام الكرة داخل المربع مع تغيير الاتجاه إلى الجانب الموجود على مسافة ١٠ م لتصل إلى أسفل الحاجز الموجود على مسافة ١٠ م لتصل إلى اللاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (١) وهكذا.
- يمرر اللاعب (١) الكرة للاعب (ب) داخل المربع فيتحرك (ب) بالجرى لاستلام الكرة بإحدى القدم ثم تغيير الاتجاه ثم التمرير للاعب (ج) الذي يتحرك بالجرى بمجرد أن يغير (ب) اتجاهه لاستلام الكرة ثم الجري بها ثم التمرير للاعب عند النقطة (١) ثم الجري لأخذ مكان (١) وهكذا.
- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير على أن يكون التمرير أسفل حاجز.
- يمرر (١) الكرة أرضية داخل المربع فيتحرك اللاعب (ب) لاستلام الكرة داخل المربع من الحركة ثم تغيير الاتجاه ثم الرجوع ثانياً ثم الجري بالكرة ثم التمرير أسفل حاجز لتصل الكرة للاعب (١) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (١) وهكذا.
- (وقوف) المشي حول الملعب.
- (وقوف) ميل الحذاء أماما أسفل ومرجحة النواصير.

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/١٤ م
المكان : ملعب نادي المتصورة الرياضي
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : الفري منخفض الشدة

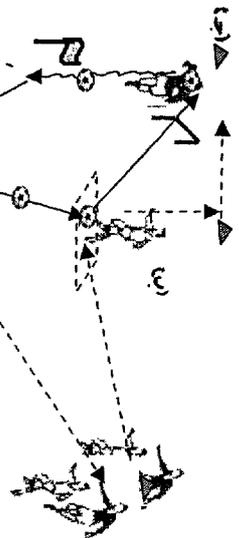
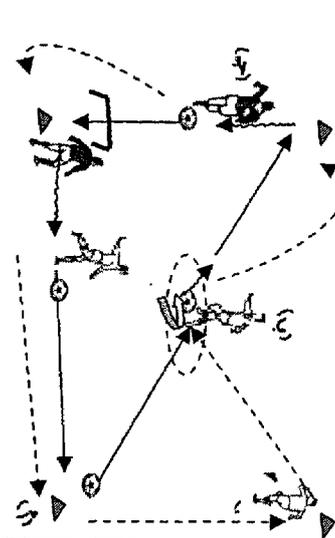
الوحدة التدريبية السابعة

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الوداعيات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية : تدريبات الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قلم - أقلام - حبر - حواجز	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي								
١ ق	تدريبات الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) داخل المربع بحيث يتحرك (ب) مسرعاً للاستلام بياضن القدم داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم التمرير أسفل حاجز للاعب (ج) الذي يتحرك بالجرى للاستلام ثم الجري بالكرة تجاه العلم المثبت على مسافة ١٥ م ثم التمرير. - نفس التمرير السابق على أن يقوم اللاعب بالاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير أسفل حاجز. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة فيقوم (ب) بالجرى لاستلام الكرة داخل الدائرة مع تغيير الاتجاه وتمريرها للاعب (ج) ثم الجري للوقوف مكان اللاعب (ج)، يقوم (ج) باستلام الكرة ثم تمريرها أسفل حاجز للاعب (د) فيقوم (د) بالاستلام ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا. - نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة التمرير والاستلام. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ثني الخنك أماماً أسفل ومرجحة الأذراعين. 	١٠ ق	الجزء الرئيسي
١ ق	تدريبات الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠			٥ ق	الختام

الوحدة التدريبية الثامنة

التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٢١م

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب: علي

طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

الأسبوع: الثالث

زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة الممطرة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	الإحصاء
١٥ ق	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	١٥ ق	٥	٣ : ١	٨		١٥ ق	الإحصاء	
١٥ ق	تدريبات على الاستلام مع الاتجاه تغيير التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١٥ ق	٥	٣ : ١	٨		٥ ق	الختام	

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٩ م

المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

محل التدريب : أقيس

طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع القدمة

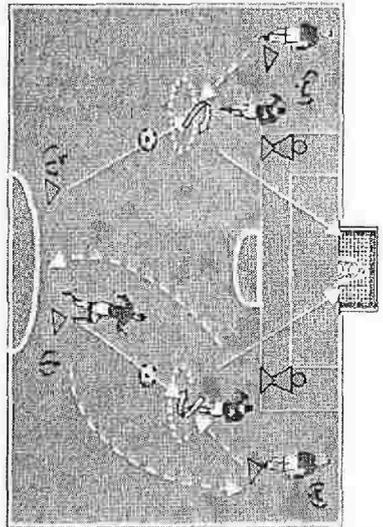
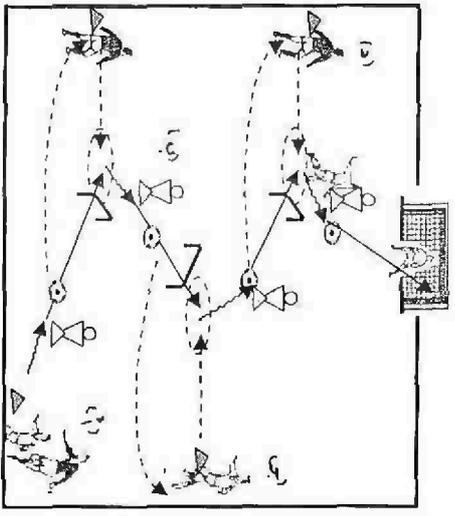
الوحدة التدريبية التاسعة

الأنموذج : الثالث

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستسلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الاستسلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	مخرجات التدريب	محتوى التدريبات	زمن الجرم	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠	تهيئة الجسم بدنياً وضمير لوجيا وذهنياً وللممارسة للنشاط الرياضي	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	١٥ ق	الإحماء
١٠	تدريبات على الاستسلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - تغيير الاتجاه مع الاستسلام مع الجري ثم الكرة ثم التمرير	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	٥ ق	الجزء الرئيسي
١٠	التهدئة والرجوع الى الحالة الطبيعية	٢ ق	٥	٣ : ١	١٢	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	٥ ق	الختام



(وقوف) الجري حول الملعب.

(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.

(وقوف) الجري مع لمس العقبين المنخفضة.

(وقوف) الجري الخائفي.

(وقوف) الجري بالطاهر.

أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة

لمجموعة عضلات الرجلين.

أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة

والسيطرة عليها.

يقف اللاعبون كما بالشكل، يقوم اللاعب (أ)

بالجري بالكرة حتى اللمح الموجود على مسافة

١٠ م ثم تمرير الكرة أسفل حاجز إلى اللاعب (ب)

الذي يتحرك للاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

أسفل حاجز حتى تعمل اللاعب (ج) وهكذا حتى

التصويب على السري المنسق.

يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (أ)

الكرة للاعب (ب) داخل الدائرة ثم يقوم (ب)

بالجري لاستلام الكرة ثم تغيير الاتجاه ثم

التصويب على السري ثم يقوم (أ) بالجري الحمر

لويأخذ مكان (ب) ويعود (ب) للوقوف خلف الخطر.

تفس التمرير مع زيادة التمرير والتصويب إلى

١٥ م

تفس التمرير السابق على أن يقوم اللاعب

بالجري بالكرة بعد الاستلام داخل الدائرة لمسافة

١٠ م ثم التصويب على السري.

(وقوف) المشي حول الملعب إلى

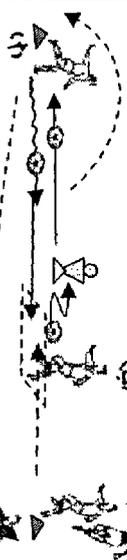
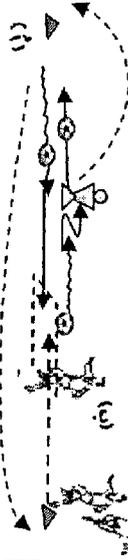
(وقوف) تفس الجثع أماما أسفل ومرجحة

الذراعين.

الوحدة التدريبية العاشرة

التاريخ : ٢٣/١١/٢٠٠٤ م
المكان : ملعب نادي المتصورة الرياضي
حامل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : قفري منخفض الشدة

الأسبوع : الرابع
زمن الوحدة التدريبية : ٨٥ دقيقة
الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الضخ ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	الجزء الوحدية التدريبية
كرات - قدم - أقصاع - جيز - حواجز	تهيئة الجسم بدنياً وفسبولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي								
١ ق	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الضخ ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. 	٥ ق	الإحصاء
١ ق	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الضخ ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يمرر اللاعب (ب) الكرة داخل المربع فيقوم اللاعب (أ) بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم المراوغة ثم التمرير وهكذا. - نفس التمريرين السابق ولكن مع زيادة مسافة التمرير. - يمرر اللاعب (ب) الكرة للاعب (أ) داخل المربع فيقوم اللاعب (أ) بالتمرير. - يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) داخل المربع فيقوم (ب) بالاستلام ثم تغيير الاتجاه ثم الرجوع مرة أخرى ثم المراوغة ثم التمرير للأمام. - نفس السابق ولكن مع زيادة مسافة التمرير. 	٥ ق	الإحصاء
١ ق	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ومرجحة الأذرعين. 	٥ ق	الإحصاء

الوحدة التدريبية الحادية عشر

الأسبوع : الرابع
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
 الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الكعك ثم الجري بالكرة ثم التمير

التاريخ : ٢٠١٤/١٢/٢٦ م
 المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
 محل التدريب : صالي
 طريقة التدريب المستخدمة : فكري مرتفع الشدة

الأموات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكررات	التكررات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
- كرات - قدم - أصابع - جين - حواجز - منواضخ	تنمية الجسم يدياً وفسولولجيا وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي						- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقين للأمام. - (وقوف) الجري الخائبي. - (وقوف) الجري بالظهور. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتتوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر (أ) الكرة إلى داخل المربع فيقوم (ب) بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم أداء المراوغة ثم التمير جانباً للأصعب المناطق من الحالف وهكذا. - نفس التمير السابق ولكن مع زيادة مسافة الانطلاق إلى ١٢ م. - يمرر (أ) الكرة إلى داخل المربع، فيقوم اللاعب (ب) بالاستلام ثم تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمير للاعب القادم من الحالف. - نفس التمير السابق مع زيادة مسافة الانطلاق إلى ١٢ م والجري بالكرة إلى ١٢ م.	١٥ ق	الجزء الإحصاء
	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمير - الاستلام و الجري ثم الكرة ثم التمير	١,٥ ق	٥	٢ : ١	٨			٧٥ ق	الجزء الرئيسي
	التنهنة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١,٥ ق	٥	٢ : ١	١٠		(وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ومرجحة الأراعين.	٥ ق	الختام

التاريخ: ٢٠٠٤/١٧/٢٨ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حاصل التدريب: أخصي
طريقة التدريب المستخدمة: قفري مرتفع القدمة

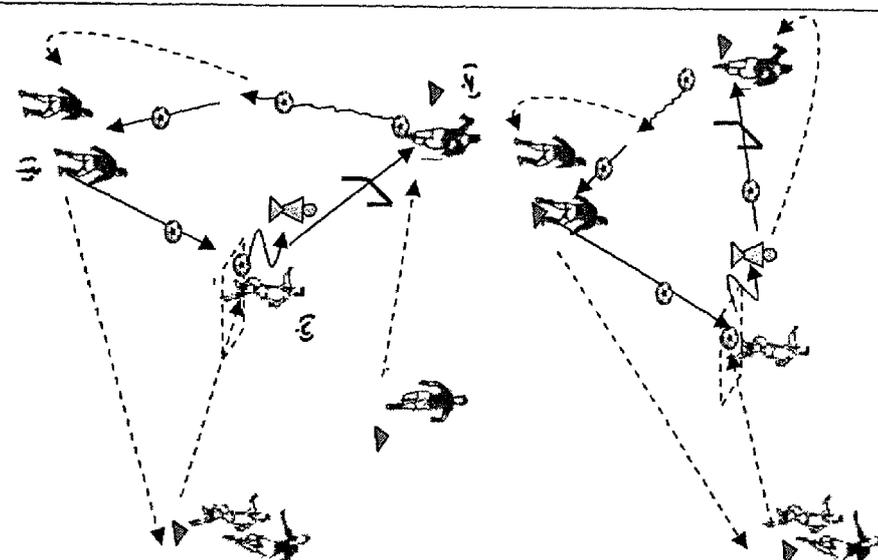
الوحدة التدريبية الثانية عشر

(الرشاقة)

الأسبوع: الرابع
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ دقيقة

الأهداف الرئيسية: تنمية الأدوات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

إخراج التدرجات

الأداء	الأهداف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدرجات	محتوى التدرجات	زمن الجزء	الإحصاء
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقماص - حيز - حو لجز - شواخص 	<p>تهيئة الجسم بدنياً وعضوياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي</p> <p>تدرجات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - والاستلام والتمرير ثم الكرة ثم التمرير</p>	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠		<p>محتوى التدرجات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الحرى حول الملعب. - (وقوف) الحرى مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الحرى مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الحرى الجانبي. - (وقوف) الحرى بالظهر. - أداء مجموعة من تدرجات الإطالة المتوصلة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يقف اللاعبون كما بالشكل، يسرد (أ) الكرة عرضية للاعب (ب) الذي يتحرك مسرعاً بالجرى لاستلام الكرة داخل المربع بينما تقدم ثم المراوغة ثم التمرير للأمام أسفل حواجز لتفصل الكرة للاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم الجرى بالكرة للوقوف خلف اللاعب (أ) وهكذا. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل المربع فيقوم (ب) بالجرى لاستلام الكرة داخل المربع ثم يتغير الاتجاه ثم أداء المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) الذي يتحرك للاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا. - يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) السحفي يتحرك للأمام لاستلام الكرة على ثم المراوغة ثم التمرير أسفل حاجز إلى اللاعب (ج) وهكذا. 	٥ دقائق	الجزء الرئيسي
		٢ ق	٥	٣ : ١	١٢				
		٢ ق	٥	٣ : ١	١٢				

	<p>التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>						<p>(وتوقف) المشي حول الملعب. (وتوقف) ميل الجذع أمامنا أسفل ومرجحة الذراعين.</p>	<p>ق ٥</p>	<p>النتائج</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	------------	----------------

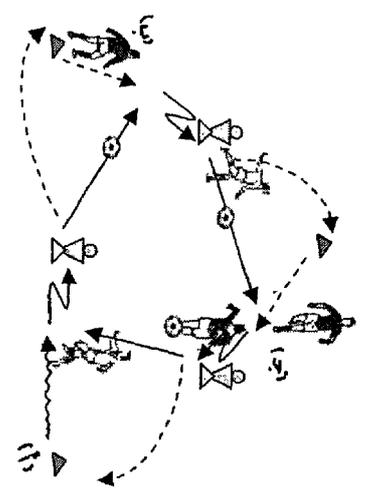
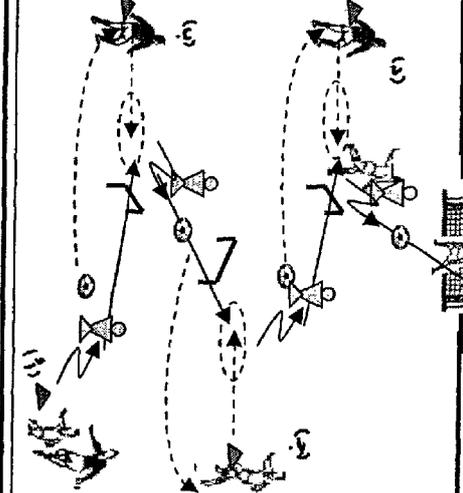
الوحدة التدريبية الثالثة عشر

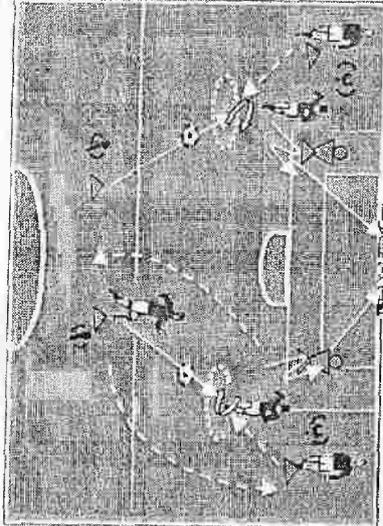
الأسبوع : الخامس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الاهداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الاهداف الفرعية : تدريبات رفعية : تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٣٠ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين الكوريات	الكوريات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجرم	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قدم - أقماع - جير - حواجز - ثمواخص	تهيئة الجسم بدنيا وفسيولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - اداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - اداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. 	١٥ ق	الإحساء
	تدريبات على الاستلام ثم المراوغة التمرير ثم الكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون على شكل مثلث كما بالرسم يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة ثم اداء الجحاج للمرور الشاخص الموضوع على بعد ١٠ م في منتصف المسافة بين الكوريتين ثم التمرير للاعب (ب) الذي يتحرك للأمام لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا. - يقف اللاعبون على شكل قفل في منتصف الملعب، يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة ثم اداء المراوغة للمرور بجوار الشاخص ثم التمرير أسفل الحاجز للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التمرير أسفل الحاجز وهكذا حتى تصل الكرة للاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التصويب على الرسمي. 	١٠ ق	الجزء الرئيسي

	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١١	٤	٢ : ١	١٠		<p>- يبرد اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) داخل الدائرة (٣م) يقوم (ب) بالجرى للاستلام داخل الدائرة ثم الدوران وأداء المراوغة ثم التصويب على المرمى وهكذا.</p> <p>(وقوف) المشي حول الملعب . (وقوف) ميل الجذع أمام أسفل ومرجحة التراجعين.</p>	٥ ق	الختام
--	-------------------------------------	----	---	-------	----	--	---	-----	--------

التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/٣

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

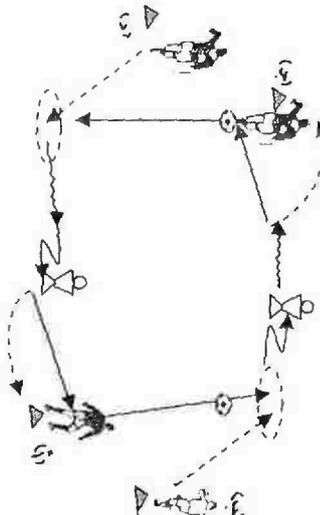
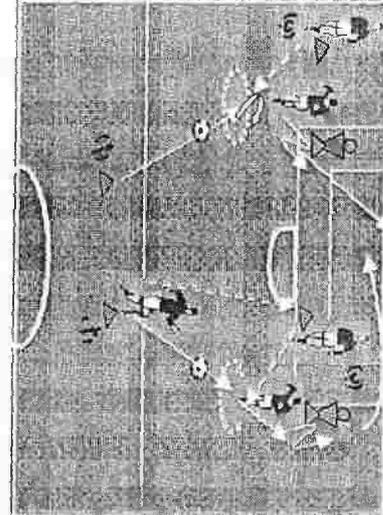
حمل الكريب : عالي

طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع القدم

الوحدة التدريبية الرابعة عشر

الأوسوع : الخامس
زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير

الأنواع	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقصاع - جيب - حو الحز - شو الحص 	<p>تدريب على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير</p> <p>تدريب على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير</p> <p>تدريب على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير</p> <p>تدريب على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير</p> <p>تدريب على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير</p>	<p>١٠.٥ ق</p> <p>١٠.٥ ق</p> <p>١٠.٥ ق</p> <p>١٠.٥ ق</p> <p>١٠.٥ ق</p>	<p>٥</p> <p>٥</p> <p>٥</p> <p>٥</p> <p>٥</p>	<p>٢ : ١</p>	<p>٨</p> <p>٨</p> <p>٨</p> <p>٨</p> <p>٨</p>	 	<p>التمرير حول الملعب.</p> <p>(أ) وقف الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</p> <p>(ب) وقف الجري مع لمس التقيين المتقدمة.</p> <p>(ج) وقف الجري الجانبي.</p> <p>(د) وقف الجري بالطهر.</p> <p>إداء مجموعة من تدريبات الإحالة المتوقعة لمجموعة حركات الرجلين.</p> <p>إداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٢.٥) فيتحرك اللاعب (ب) لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التمير على الجانب للاعب (ج) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) ويتحرك اللاعب (ج) ليأخذ مكان (ب) وهكذا.</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٢.٥) فيقوم اللاعب (ب) بالاطلاق لاستلام الكرة داخل الدائرة مع النوران ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمير عاليًا تجاه المرعي وهكذا.</p> <p>نفس التميرين السابقين على أن يتم التمير والاطلاق من الجانب الآخر من الملعب.</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٢.٥) للاعب (ب) الذي يقوم بالاستلام مع النوران ثم المراوغة ثم التمير على المرعي.</p> <p>نفس التميرين السابقين على أن يتم تغيير اتجاه التمير والاطلاق بالكرة إلى الجانب الآخر من الملعب.</p> <p>(وقف) التمرير حول الملعب.</p> <p>(وقف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرححة التمرير.</p>	<p>١٥ ق</p> <p>٥ ق</p>	<p>الإحساء</p> <p>الجزء الرئيسي</p> <p>التمرير</p>

الوحدة التدريبية الخامسة عشر

التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/٥م

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب: أقصى

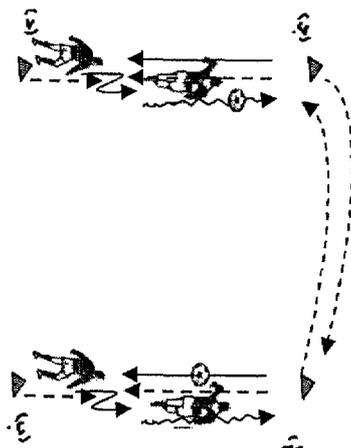
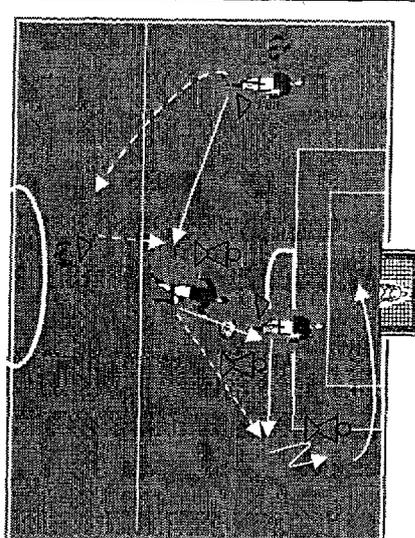
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

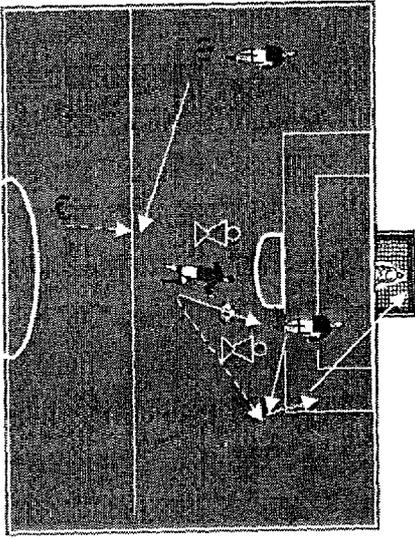
الأسبوع: الخامس

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام ثم التمير - الاستلام ثم الكرة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير

الأجزاء	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدرينات	محتوى التدرينات	زمن الجزء	الإحصاء التدرينية
كرات - قدم - أقماح - بير - حواجز - مسواخص	كثيئة الجسم بدنيا وفسولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	٢ ق	٥	٣ : ١	١٢		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهور. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. 	٨٥ ق	الجزء الرئيسي
	تدرينات على الاستلام ثم التمير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير	٢ ق	٥	٣ : ١	١٢		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب ويقف اللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب يمرر اللاعب (ب) الكرة أرضية للاعب (أ) الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب (ج) والإطلاق لاستلام الكرة مرة أخرى خلف الشاخص (وإن تو) ثم المراوغة ثم التمير عليها داخل منطقة الـ ١٨ ثم يقوم بالجري بالخط مكان اللاعب (ب) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) لقمم بنفس الأداء وهكذا. - يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب واللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب، يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة إلى منتصف الملعب فيقوم (أ) بالعدو مسرعا لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب 		

	<p>التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>						<p>(ج) على حدود منطقة الـ (١٨) تمريره حائلية، والعمو لإستلامها مرة أخرى خلف الدفاع، ثم العرى بالكرة ثم التصويب على الرسمي، ثم العرى العر تياغة مكان الالعب (ج) ، و (ج) تياغة مكان (ب) ، و (ب) تياغة مكان (أ) وهكذا.</p> <p>(وقوف) المشي حول الملعب . (وقوف) ميل الجذع أمام اسفل ومرجحة الراضين .</p>	<p>ق ه</p>	<p>القيام</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	------------	---------------

الوحدة التدريبية السادسة عشر

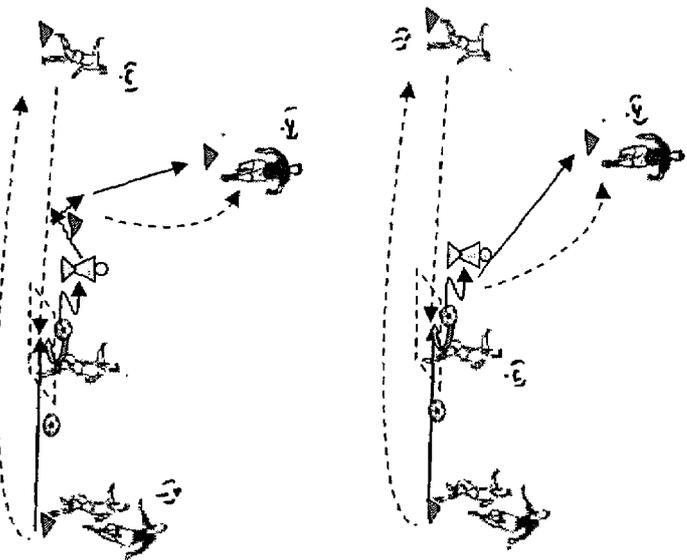
الأسبوع : السادس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/٧
المكان : ملعب نادي المتصورة الرياضي
حامل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة

الأجزاء الوحدة التدريبية	زمن الجزء	محتوى التدريبات	الكرات	الراحة بين الكرات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الهدف	الأوقات
الإحصاء	١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقين المقعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحصاء بالكرة والسيطرة عليها. 	١٠	٣ : ١	٤	٤	تهيئة الجسم بدنيًا ونفسويًا وذهنيًا لممارسة النشاط الرياضي	١٥ : ٢٠
الجزء الرئيسي	٦٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل المربع (٢,٥) للاعب (ب) الذي يقوم بالعبو لاستلام الكرة مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا ، يأخذ (أ) مكان (ب) ، (ب) مكان (ج) ، (ج) مكان (أ) وهكذا. - نفس التمرير السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير إلى الجانب الأخر. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل مربع (٢,٥) فيقوم اللاعب (ب) بالأطلاق للاستلام مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم تعجيل وضع الجسم للمرور من الكونز الموجود على بعد (١,٥) من الشخصاخص ثم التمرير بوجه القدم الخارجي للاعب (ج) وهكذا يأخذ (أ) مكان (ب) و (ب) مكان (ج) و (ج) مكان (أ). - نفس التمرير السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير من الجانب الأخر. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرجة الذراعين. 	١٠	٣ : ١	٤	٤	تدريبات عظمية الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١٥ : ٢٠
الختام	٥ق		١٠	٣ : ١	٤	٤	التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١٥ : ٢٠



التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/٢٢
المكان : ملعب نادي المحصورة الرياضي

الوحدة التدريبية الثامنة عشر

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ دقيقة

حامل التدريب : أخصي

طريقة التدريب المستخدمة : نظري مرتفع الشدة

الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الهدف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير

محتوى التدريبات

- أوقف (وقوف) الحري حول الملعب.

- (وقوف) الحري مع رفع الركبتين عاليًا.

- (وقوف) الحري مع لمس العقبين للمعدة.

- (وقوف) الحري الجانبي.

- (وقوف) الحري بالطعر.

- أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة

لمجموعة عضلات الرجلين.

- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة

والمسطرة عليها.

- يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب

(ب) على الجانب الأيسر من الملعب، ويسرر

اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالانطلاق

لاستلام الكرة مع الدوران عند الخط المرسوم بعد

منتصف الملعب ثم المراوغة للمرور من الشخص

ثم الحري بالكرة ثم التمير على المرعي.

- نفس التمير السابق على أن يتم تقيس اتجاه

الانطلاق والمراوغة من الجانب الأيمن من

الملعب.

- يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب واللاعب

(ب) عند الخط الأيسر لمنطقة الـ ١٨، يقوم (أ)

بتمرير الكرة للاعب (ب) أرضية تجاه الشخص

فقوم (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة قبل الخط مع

الدوران ثم المراوغة ثم التمير للاعب (ج) على

الجانب الأيمن تمريره جانبية ثم الاستلام

والتصويب على المرعي.

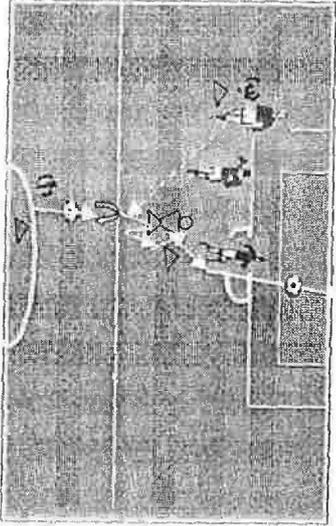
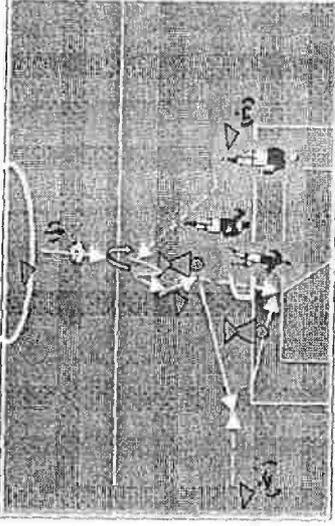
- نفس التمير السابق على أن يتم الأداء من

الجانب الأخر للملعب.

(وقوف) المشي حول الملعب.

(وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومراجعة

الزراعين.

الأجزاء	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الوسائل	الهدف الرئيسي	الهدف الفرعية	الوسائل	الهدف الفرعية	
كرات - قدم - أقصاع - حبر - حواجز - شواخص	تنمية الجسم بدنياً وفسيو لوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	٢ ق	٥	٢ : ١	١٠		الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)	الهدف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير	الأسبوع : السادس	زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ دقيقة	الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير	٢ ق	٥	٢ : ١	١٠		الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)	الهدف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير	الأسبوع : السادس	زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ دقيقة	الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
	التجوية والرجوع إلى الحالة الطبيعية	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠		الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)	الهدف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير	الأسبوع : السادس	زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ دقيقة	الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات النفاية البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الوحدة التدريبية التاسعة عشر

الأسبوع : السابع
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
 الاهداف الفرعية : : تدريبات على الاستسلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التميرير - الاستسلام ثم الكرة ثم التميرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/١٤ م
 المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
 حمل التدريب : عالي

طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

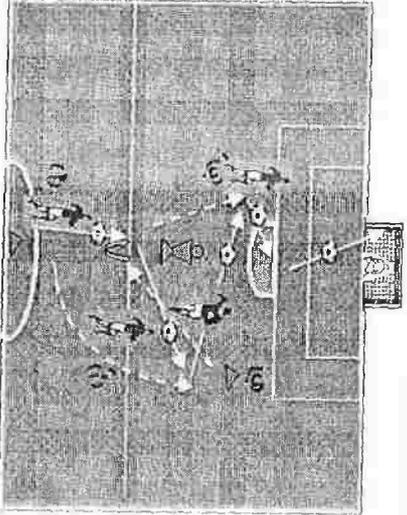
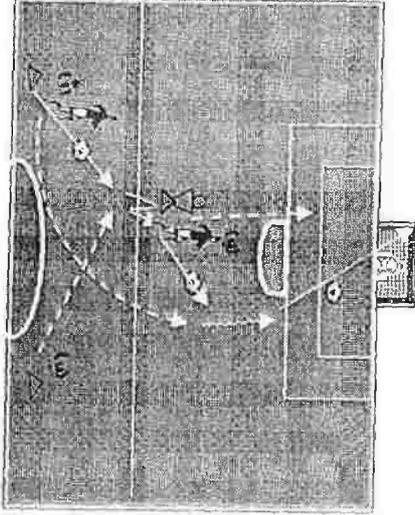
الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعت	المجموعت	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	الاجزاء الوحدة التدريبية	الوقت	الإحصاء
١٠ : ٣	تهيئة الجسم بدنياً وفسطولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	٥	٥	١ : ٣	٨	إخراج التدريبات	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الحرى حول الملعب. - (وقوف) الحرى مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الحرى مع لمس المعين للمعدة. - (وقوف) الحرى الجانبي. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات البطن. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسبيلورة عليها. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وعلى الجانب الأيمن ويقف في المواجهة للاعب (ب) يمرر (أ) الكرة التي أمامه الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة مع الدوران عن أمام الشخص ثم التميرير للاعب (ج) على الجانب الأيسر ومن الملعب ثم الإطلاق داخل منطقة الساحة ١٨م. يقوم (ج) بالإطلاق للاعب ثم الحرى بالكرة ثم تمريرها مرة ثانية للاعب (ب) الذي يقوم بالإستلام ثم التميرير على المرمى، وهكذا. - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر من الملعب. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وإلى الجانب الأيسر ويقف اللاعب (ب) في المواجهة وناحية الجانب الأيمن قليلاً يمرر (أ) الكرة أرضية إلى (ب) الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة مع الدوران ثم المراوغة ثم التميرير للاعب (ج) حصة اليسار ثم الحرى داخل منطقة الساحة ١٨م، يقوم (ج) بالإطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التميرير على حموله اللاعب (ب) المتعلق يقوم بالاستلام ثم التميرير على المرمى. - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر من الملعب. 	٣ : ١ ١٠	٥٥	الجزء الرئيسي
١٠ : ١	تدريبات على الاستسلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التميرير - الاستلام ثم الكرة ثم التميرير - الاستلام ثم التميرير	٥	٥	١ : ٣	٨	إخراج التدريبات	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الحرى حول الملعب. - (وقوف) الحرى مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الحرى مع لمس المعين للمعدة. - (وقوف) الحرى الجانبي. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات البطن. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسبيلورة عليها. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وعلى الجانب الأيمن ويقف في المواجهة للاعب (ب) يمرر (أ) الكرة التي أمامه الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة مع الدوران عن أمام الشخص ثم التميرير للاعب (ج) على الجانب الأيسر ومن الملعب ثم الإطلاق داخل منطقة الساحة ١٨م. يقوم (ج) بالإطلاق للاعب ثم الحرى بالكرة ثم تمريرها مرة ثانية للاعب (ب) الذي يقوم بالإستلام ثم التميرير على المرمى، وهكذا. - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر من الملعب. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وإلى الجانب الأيسر ويقف اللاعب (ب) في المواجهة وناحية الجانب الأيمن قليلاً يمرر (أ) الكرة أرضية إلى (ب) الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة مع الدوران ثم المراوغة ثم التميرير للاعب (ج) حصة اليسار ثم الحرى داخل منطقة الساحة ١٨م، يقوم (ج) بالإطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التميرير على حموله اللاعب (ب) المتعلق يقوم بالاستلام ثم التميرير على المرمى. - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر من الملعب. 	١ : ٣ ١٠	٥٥	الجزء الرئيسي
١٠ : ٥	التجديتة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	٥	٥	١ : ٣	١٠	إخراج التدريبات	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الحرى حول الملعب. - (وقوف) الحرى مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الحرى مع لمس المعين للمعدة. - (وقوف) الحرى الجانبي. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات البطن. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسبيلورة عليها. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وإلى الجانب الأيمن ويقف في المواجهة للاعب (ب) يمرر (أ) الكرة التي أمامه الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة مع الدوران عن أمام الشخص ثم التميرير للاعب (ج) على الجانب الأيسر ومن الملعب ثم الإطلاق داخل منطقة الساحة ١٨م. يقوم (ج) بالإطلاق للاعب ثم الحرى بالكرة ثم تمريرها مرة ثانية للاعب (ب) الذي يقوم بالإستلام ثم التميرير على المرمى، وهكذا. - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر من الملعب. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وإلى الجانب الأيسر ويقف اللاعب (ب) في المواجهة وناحية الجانب الأيمن قليلاً يمرر (أ) الكرة أرضية إلى (ب) الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة مع الدوران ثم المراوغة ثم التميرير للاعب (ج) حصة اليسار ثم الحرى داخل منطقة الساحة ١٨م، يقوم (ج) بالإطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التميرير على حموله اللاعب (ب) المتعلق يقوم بالاستلام ثم التميرير على المرمى. - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر من الملعب. 	١ : ٣ ١٠	٥٥	الجزء الرئيسي

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/١٦ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
حمل التدريب : أقصى
طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

الوحدة التدريبية العشرون

الأسبوع : السابع
الهدف : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم التمير - الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة

الأنواع	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين الفترات	الفترات	مخرجات التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	الاجزاء
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقماع - جبر - حواجز - سواخص 	<p>تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي الرياضي</p> <p>تدريبات على الاستلام ثم التمير - الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير</p>	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠	 	<p>محتوى التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين المتعددة. - (وقوف) الجري الحائلي. - (وقوف) الجري بالظهير. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عملاء الوطن. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة و السيطرة عليها. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب (ب) على اليمين أمام منطقة الـ ١٨ متر. - بالانطلاق للاحتلام مع التمير لـ (أ) مرة أخرى الذي قام بالانطلاق من خلف اللاعب من جهة اليمين ثم يقوم (ب) بالانطلاق بجوار الشاخص تجاه منطقة الـ ١٨ متر يقوم (أ) بتمرير الكرة مرة أخرى حائلياً إلى (ب) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير على المرمى. - نفس التمرين السابق على أن يتم الانطلاق والتمرير من الجانب الأخر للملعب. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وجهة اليسار واللاعب (ب) في منتصف الملعب وجهة اليمين يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة تجاه الشاخص فيقوم (ب) بالعمود لاستلام الكرة في نفس الوقت يقوم (أ) بالانطلاق من خلف اللاعب (ب) (أوف) فيقوم (ب) بالاستلام ثم المراوغة ثم التمير لـ (أ) مرة أخرى والانطلاق تجاه المرمى، يقوم (أ) بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير. - نفس التمرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر للملعب. 	١٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠		<p>(وقوف) المشي حول الملعب.</p> <p>(وقوف) ميل الخرج أماماً أسفل ومرجحة الذراعين</p>	٥ ق	الختام

الوحدة التدريبية الحادية والعشرون

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/٢١ ، ٢٠٠٤/١٢/٢١ ، ٢٠٠٤/١٢/٢١
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

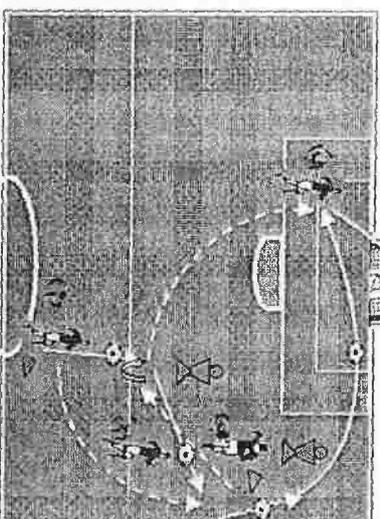
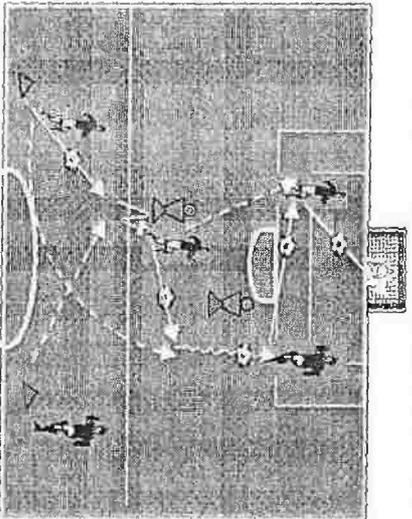
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فترى منخفض الشدة

الإسبوع : الأسبوع الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

الأداءات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	اجراء التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
- كرات - قدم - أقماع - جيز - حذاء - ملابس	تهيئة الجسم بدنيا وفسيولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	١ ق	٤	٣ : ١	١٠	اجراء التدريبات	محتوى التدريبات	١٥	الجزء
	تدريبات على الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠			٢٠	الجزء الرئيسي
	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ ق	٤	٣ : ١	١٠			٥	الختام



- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.
- (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة.
- (وقوف) الجري الجانبي.
- (وقوف) الجري بالظهر.
- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.

- يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب ووجه اليمين، يسرر (أ) الكرة تجاه الشاهد فيقوم (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة في نفس الوقت يكون (أ) قد قام بالعدو من خلف اللاعب (ب) (الوقوف لانب) فيقوم ب بالاستلام ثم المراوغة ثم التمرير لـ (أ) مرة أخرى والعدو داخل منطقة لـ (أ) فيقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير على المرمى أو التمرير لـ (ب) مرة أخرى للتصويب على المرمى، وهكذا.
- نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجهة الأخرى للملعب.

- يقف اللاعب أ عند منتصف الملعب ووجه اليمين و اللاعب ب في المواجهة ووجه اليمين ناحية خط الجانب، يسرر أ الكرة للاعب ب الذي يقوم بالعدو لاستلام الكرة مع الدوران في نفس الوقت يكون اللاعب أ بالعدو من خلف اللاعب ب (الوقوف لانب) فيقوم ب بالاستلام مع الدوران ثم التمرير للاعب أ مرة أخرى ثم العدو تجاه خط منطقة لـ (أ) فيقوم أ بالاستلام ثم الجري بالكرة للمرمى من جانب الشاهد ثم التمرير عاليا للاعب ب الذي يقوم بها بالتصويب المباشر أو الاستلام ثم التصويب.
- نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخرى للملعب.

- (وقوف) المشي حول الملعب.
- (وقوف) ميل الجذع أماما أسفل ومرجحة الذراعين

التاريخ : ٢٠٢٠/٢/٢٤ ، ٢٠٢٠/٢/٢١ ، ٢٠٢٠/٢/١٩ م
 المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

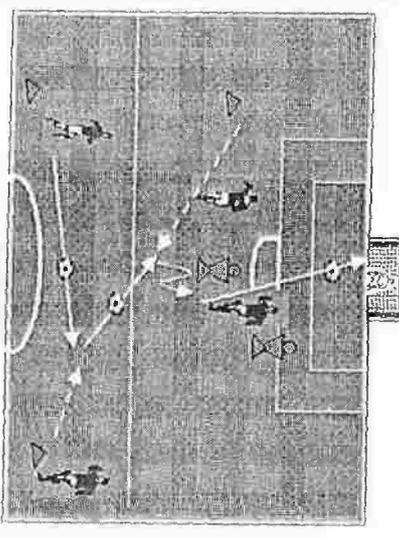
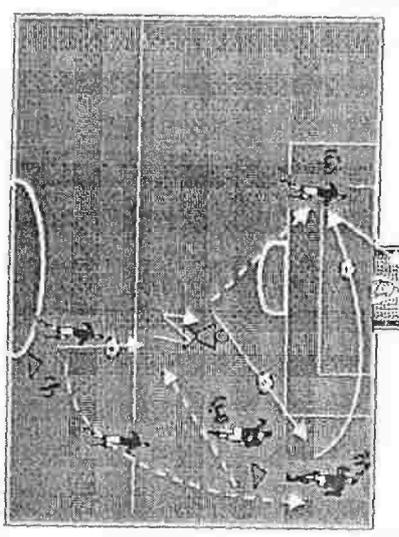
الوحدة التدريبية الثانية والعشرون

الأسبوع : الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ ق

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
 الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم التمير والاستلام ثم المراوغة ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير

حاصل التدريب : صلي
 حصل التدريب المستخدمة : فترتي مرتفع الشدة

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	الإحصاء
١٥ ق	تهيئة الجسم جدينا وفسيو أو جيا وذاكنا ألعاب المناظرة الرياضي	٥	٥	٣ : ١	٨		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العيّن المتعددة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسطة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والميطة عليها. 	١٥ ق	الإحصاء
١٥ ق	تدريبات على الاستلام ثم التمير والاستلام ثم المراوغة ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	٥	٥	٣ : ١	٨		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب أفي منتصف الملعب و جهة اليمين واللاعب ب في منتصف الملعب و جهة اليسار يمرر ب الكرة إلى اللاعب أ الذي يقوم بالعبو لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب ج الذي يقوم بالانطلاق لاستلام الكرة من أمام الشانص ثم المراوغة ثم التمير على المرعي. - نفس التميرين السابق على أن يتم من الجانب الآخر للملعب. - يقف اللاعب أفي منتصف الملعب واللاعب ب جهة اليمين، يمرر أ الكرة تجاه الشانص فيقوم ب بالعبو لاستلام الكرة مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير للاعب أ مرة أخرى الذي قام بالعبو (أوفر لاي) وبعرضي ب داخل منطقة السـ ١٨ يقوم أ بالاستلام ثم تمرير الكرة عاليًا للاعب ب ليقوم بالتمير بالاستلام ثم التمير. - نفس التميرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر للملعب. 	١٥ ق	الجزء الثاني
١٥ ق	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	٥	٥	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> (وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) مطب الخرج أماما أسفل ومرجة الأربعة 	٥ ق	الختام

التاريخ: ٢٨/١٢/٢٠٠٤م، ٢١/٢/٢٠٠٤م، ٢٤/١٢/٢٠٠٤م

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب: عالي

طريقة التدريب المستخدمة: فكري منخفض الشدة

الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون

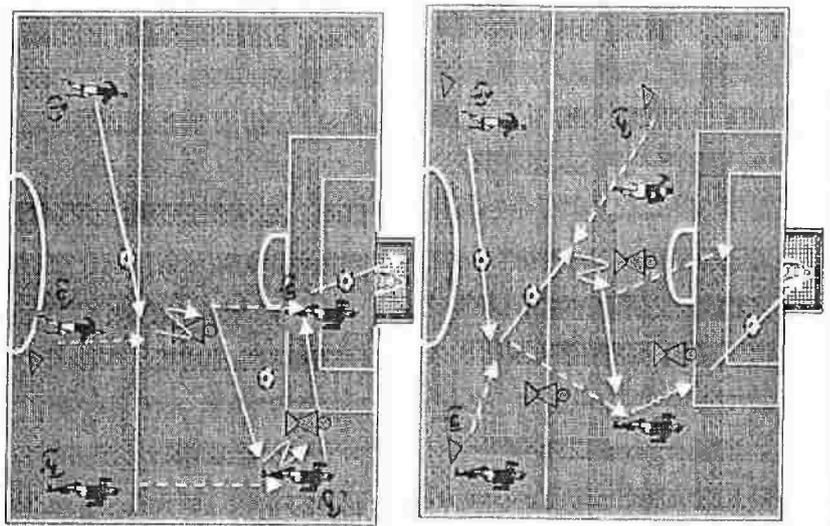
الأسبوع: التاسع

زمن الوحدة التدريبية: ٩٥

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الاهداف الفرعية: : تدريبات على الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠:٥	تهيئة الجسم بدنياً ونفسياً لوجيا ولأهلياً لممارسة النشاط الرياضي	٥	٥	٢ : ١	٨	إخراج التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالطيفر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي
١٠:٥	تدريبات على الاستلام ثم التمرير	٥	٥	٣ : ١	٨	إخراج التمرينات	<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب أ في منتصف الملعب وجهة اليسار ويقوم بالتمرير للاعب ب الذي يقف في منتصف الملعب وجهة اليمين فيقوم ب بالاستلام ثم التمرير للاعب ج ثم الجري إلى الجانب الأيمن أمام منطقة الـ ١٨م فيقوم ج بالاستلام للاستلام مع الدوران ثم الخناق ثم التمرير للاعب ب الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة من جانب الشخص ثم التصويب على المرمى. - نفس التمرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر للملعب. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب ب على الجانب الأيمن واللاعب ج على الجانب الأيسر يسرد ج الكرة للاعب أ فيقوم أ بالانطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب ب الذي قام بالانطلاق من الناحية اليمنى فيقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم تمرير الكرة مرة أخرى للاعب أ على حدود منطقة الـ ١٨م فيقوم أ بالتصويب على المرمى. - نفس التمرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر للملعب. 	٥ ق	الختام



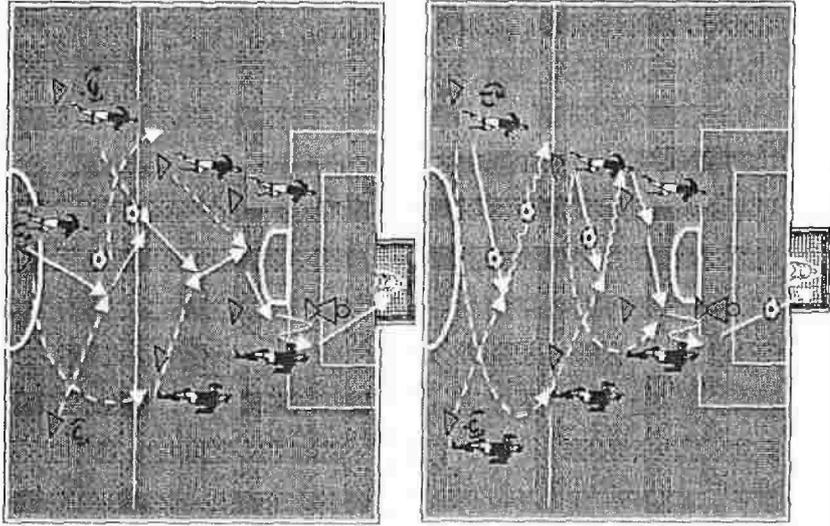
الوحدة التدريبية الثالثون

التاريخ: ٢٠٠٥/١/١٦
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حاصل التدريب: أقصى
طريقة التدريب المستخدمة: فكري منخفض الشدة

الأوسوع: المعاصر
الأسس: الواقعية
الهدف الرئيسي: تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)

الأهداف الفرعية: تدريبات على الإستلام ثم التمرير والإستلام ثم الكرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأداءات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدرينات	محتوى التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقصاع - جبر - حواجز - شواخص 	<p>تهيئة الجسم بينها وتمشولها وذفنيا لممارسة التشاط الرياضي</p> <p>تدرينات على الإستلام ثم التمرير والإستلام ثم الكرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير</p>	بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات		<p>محتوى التدرينات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدرينات الإطالة المتوسطة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدرينات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. - تبادل التمرير بين لاعبين مع تبادل المراكز على أن يتم أداء مهارتي الإستلام ثم التمرير والإحتلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير وفي النهاية يتم أداء الإستلام ثم التصويب على المرمى - نفس الأداء السابق على أن يتم زيادة مسافات التمرير والعدو بدون كرة وبالكرة. - تبادل التمرير بين ثلاث لاعبين مع تبادل المراكز وأداء مجارة الإستلام ثم التمرير ثم الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب على المرمى. - نفس السابق مع زيادة مسافات الإحتلاق بكررة وبدون كرة وزيادة مسافة التمرير والتصويب على المرمى. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الخضع أماما أسفل ومرجة الفراعين 	١٥ق	الجزء الإحصاء
				٣ : ١	١٠			٥ق	الجزء الرئيسي
				٣ : ١	١٠				الختام

ملخص البحث

" تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم "

اسم الباحث : محمد عبد الستار محمود عبد القادر

مشكلة البحث وأهميته :

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

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

إن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، ودرجة إتقان المهارات الأساسية حيث أن الحاجة إلى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن ٩٠ دقيقة بسرعات مختلفة وأيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورات والتوقف المفاجئ والإعاقة والتحفز والاحتفاظ بالتوازن والاحتكاك البدني مع المنافسين والكرة والملعب كلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى مرتفع للاعبين، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط في مستوى الأداء خلال المباراة.

إن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة)، تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب سابق بمدرسة كرة القدم بنادي المنصورة الرياضي، واشترآكه في تدريب بعض فرق الناشئين، فضلا عن معاونته في تدريس مادة كرة القدم بالكلية، اهتمام الكثير من المدربين بالجوانب المهارية والخططية والبدنية كل على حده، والاهتمام بتنمية المهارات بشكل منفرد والقصور في تنمية الأداءات الحركية المركبة مما قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهاري والبدني للناشئين، حيث أن تنمية الأداءات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتميتها المردود الإيجابي على تحسن الجانب المهاري والبدني الخاص، وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة (تبسيط التركيب) ومراعياً لمبادئ التدريب الرياضي، ومن ثم اختصاص الزمن الكلي للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية. ولذلك فإن تناول تنمية الأداءات الحركية المركبة بالدراسة والتجريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للناشئين، وتطوير المستويات المهارية والبدنية لهم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى : (التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم) وذلك من خلال :

- ١) تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم.
- ٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.
- ٣) التعرف على نسبة التحسن الحادث في مستوى الأداءات الحركية المركبة وبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.

فروض البحث :

- ١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات الحركية المركبة والمكونات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- ٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداءات الحركية والمكونات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- ٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة والمكونات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤) توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلي والبعدي.

عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة بنادي المنصورة الرياضي، وقد تم اختيار عينة قوامها ٢٤ ناشئ بالطريقة العشوائية بنسبة ٥٠% من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها ١٢ ناشئ.

أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي.
- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية، اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، اختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث.
- الاختبارات البدنية الخاصة بمكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في مدى مناسبة اختبارات الأداءات الحركية المركبة التي قام الباحث بتصميمها.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي
- ريستاميتز
- ساعتي إيقاف
- شريط قياس
- كرات قدم
- أقماع
- شواخص (تصميم الباحث). (مرفق)
- جير

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXELLE، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.

١/٥- الاستخلاصات :

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

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمير).

٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة - الرشاقة - الدقة - القوة المميزة بالسرعة).
٣. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الأداءات المنفردة) في تناقص الزمن الكلي للأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).
٤. تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
٥. توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) للناشئين (تحت ٢١ سنة)، وعددها (٥ اختبارات) وتم تحديد المعاملات العلمية لها، وقد تم استخدامها لتحديد مستوى اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي.
٦. وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

٢/٥ - التوصيات :

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

١. تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة.
٢. تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة
٣. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.
٥. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
٦. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

مستخلص البحث

" تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية
للناشئين في كرة القدم "

اسم الباحث : محمد عبد الستار محمود عبد القادر

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين تحت ١٢ سنة من ناشئ نادي المنصورة الرياضي وقوامها ٢٤ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما ١٢ ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في زمن الأداء ودقة الأداء والزمن والدقة معاً في اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.



Mansoura University
Faculty of Sport Education
Sport Training Department

Effect Of developing The Compound Motor Performances On
Some Specific Physical Fitness Components
For Soccer Juniors

Prepared by

Mohammad Abdelsattar Mahmoud Abdelqader
Demonstrator in sports training Department

Within Requirements
to get the Master Degree in Physical Education

Supervision by

Prof. Dr.,
Mohammed Shawky Alsebaey Keshk

*Professor of Sports Training, Permanent
of faculty Affairs for Society Service and
Environment Development.
Faculty of Sports Education,
Mansoura University*

Dr.
Gamal Esmaeel Elnamaky

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

The Research Summary

"Effect Of Developing The Complex Motor Performances On Some Special Physical Fitness Components For Juniors In Soccer"

Name of researcher : Mohammad Abd-Alsattar Mahmoud Abd-Alqader

Introduction and research problem :

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

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

There are some elements which affect the players in performing the different tactics through the game, one of these elements are the fitness level, the level of proficiency in the basic skills. The need for realizing a high level of running all through the game time which can exceeds 90 minutes with different speeds and also overcoming other obstructs like the player weight against gravity and also the continues turns, sudden stops, obstructing, keeping balanced, physical pressure with opponents, the ball and the playground all these things requests a well physical preparation.

The nature of playing through the soccer matches with its different situations oblige the players to use complex skills which resemble a shape of construction forming some skills that are performed in turns one affect the other. The player having individual skills and the proficiency in performing them (passing – receiving – feinting) not important as performing them in a complex way (receiving, running, feinting then passing – receiving then shooting) and in a simple way depends on the nature of situation on throughout the game.

The researcher has noticed, throughout his work as a trainer in the soccer school in Mansoura club, also participating in training juniors and participating in teaching soccer in the Faculty Of Sports Education that most of trainers give much importance to technical, tactical and physical sides in separate and the development of skills in an individual way and ignoring the complex motor performances which affects negatively the technical and physical performance of the juniors. The developments of complex motor performance is considered of a highest importance to the juniors in this stage. By developing these performances will have its positive effect on developing technical and special physical sides. This can be achieved through the continues gradual training difficulty giving much care for the principles of training. That concise the total training program time and using it in the best way in developing the training process.

The study of the development of complex motor performances may help the trainer to build the training programs for juniors and developing their technical and physical levels.

Research aims :

The research aims at "Defining The Effect Of Developing The Complex Motor Performances On Some Special Physical Fitness Components For Juniors In Soccer" and that is through :

1. Designing a training program for developing the complex motor performances for juniors in soccer.
2. Defining the effect of the training program on the development and improving some special physical fitness components for juniors in soccer.
3. Defining the amount of improvement in the level of complex motor performances and some special physical fitness components for juniors in soccer.

The Research hypothesis :

1. There are statistical significant differences between the two measures the pre and the post for the experimental group in the level of complex motor performances and the special physical fitness components for the advantage of the post measure.
2. There are statistical significant differences between the two measures the pre and the post control group in the complex motor performances and the special physical fitness components for the advantage of the post measure.

3. There are statistical significant differences between the two post measures for both control and experimental groups in the complex motor performances and special physical fitness components for the advantage of the post measure for the experimental group.
4. There are differences in the amount of improvement between the experimental and control groups in the in the complex motor performances and special physical fitness components for the advantage of the experimental group.

The research procedures :

The research method :

The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) by applying the pre and post measures.

The research sample and community :

- The community of the research has been chosen of juniors under 12 years from Mansoura club for soccer.
- The sample has been chosen randomly, their number was 24 juniors forming 50% of the research community and has been divided into two equal groups of 12 juniors.

Data Collecting tools :

- References scanning.
- Registering forms of data concerning the principle measurements, tests of complex motor performances, and tests of physical fitness components.
- Tests of complex motor performances (under search)
- Tests of physical fitness components (under search)
- Applications of clarifying the experimental view of how appropriate the tests of complex motor performances which are designed by the researcher.

The Statistical Treatment :

The statistical data treatment has been proceeded by using the computer programs SPSS and EXELLE .also to achieve the aims of the research and the hypothesis. The researcher used these statistic means:

- Mean
- Standard deviation
- Correlation coefficient
- Skewness coefficient
- " T " test
- improvement percentage

The conclusions :

Based on what the research results, aims and hypothesis, the research realized the following deductions :

1. The proposed training program contributed positively on the timing and the accuracy of the complex motor performances.
2. The proposed training program contributed positively on the special physical fitness components in the age of (under 12 years)(speed – agility – accuracy – power)
3. The proposed training program contributed positively on the experimental group and made it overpower the control group which uses the traditional program (individual performance) with a total time decrease in the complex motor performances.
4. The development of the technical performance through the training of complex motor performances which leads to the improvement of the physical and technical levels which resulted in the concision of the total time of the whole training process and using it in the best way for developing the training process.
5. The researcher has designed a set of tests to measure the complex motor performances for juniors (under 12 years) and its number (5 tests) and define its scientific coefficients and it has been used to improve the level of players of both pre and the post measures.
6. Some differences found in the percentage of time improving and accuracy in the complex motor performances and special physical fitness components. In advantage of the experimental group.

The recommendations:

Based on the results of this search, the researcher recommend by the following :

1. Using the proposed training program for developing the complex motor performances on juniors in an early age for soccer juniors.
2. Taking care of the qualities of every stage in dealing with juniors in order to plan for the improvement of their abilities " physical, morphological, motor, mental, social"
3. Following The scientific basis in building and designing training programs that aim at improve the technical, physical, tactical levels for soccer juniors.
4. The necessity for the trainers to improve the quality of complex motor performances and using them in the gradual training difficulty which make it more exciting and as similar as what happens in competitions and realizing the principle of specificity, diversity and difference.
5. The necessity for using methods and techniques for improving the complex motor performances and special physical fitness components for soccer juniors to avoid reaching to the over train.
6. Giving much care for the juniors in early ages by putting special educational and training programs and on a scientific basis avoiding the traditional method in the way of learning and the necessity of continuing working gradually through the process of growing up.

Abstract

This study aims at define the effect of developing the complex motor performances on some special physical fitness components for juniors in soccer, that made the researcher proposed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in post measure for the advantage of the experimental group. The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) by applying the pre and post measures. The sample has been chosen of juniors under 12 years from Mansoura club, there were 24 and have been divided randomly into two equal groups of 12 juniors, the results showed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in the post measures in the performance time and accuracy in separate, time and accuracy together, in the tests of the complex motor performances and the tests of the special physical fitness components, in the advantage of the experimental group.