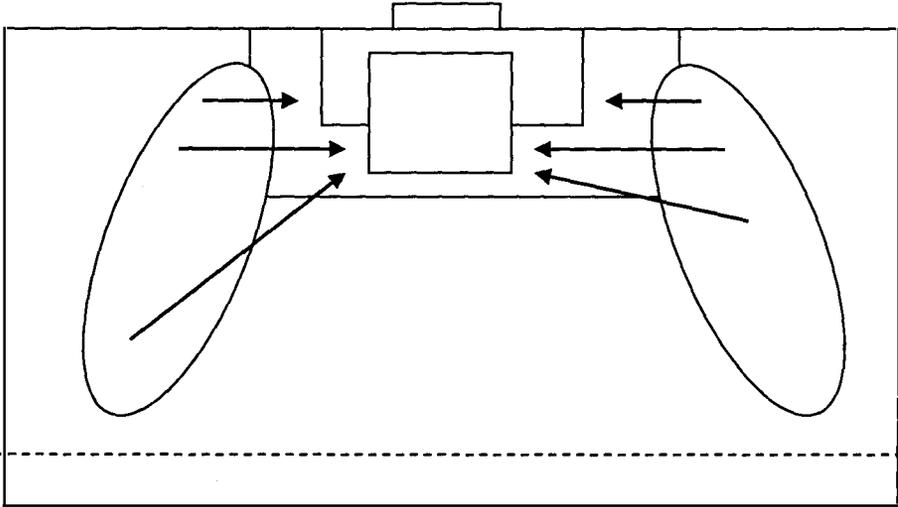


## تمارين تطوير ضرب الكرة بالرأس

تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية في كرة القدم وهي مرتبطة بشكل وثيق مع القوة المميزة كصفة بدنية أساسية للاعب كرة القدم.

إن ضرب الكرة بالرأس يتم من قبل جميع اللاعبين في الفريق لكن توجيه الكرة يختلف حسب مناطق اللعب ففي المناطق الدفاعية يكون تركيز اللاعبين على تسديدها إلى مختلف الاتجاهات، الغرض منه إبعاد الخطر عن المرمى، أما في منطقة الوسط يكون هدف اللعب بالرأس هو المناولة بين اللاعبين، وفي منطقة الجزاء يكون اللعب بالرأس خصوصاً للفريق المهاجم أكثر دقة بسبب قرب اللاعبين من المرمى ومحاوله تسجيل هدف.



شكل رقم «8»

اطناولات المطورة في المناطق القريبة من ارمى عند ضرب الكرة بالرأس

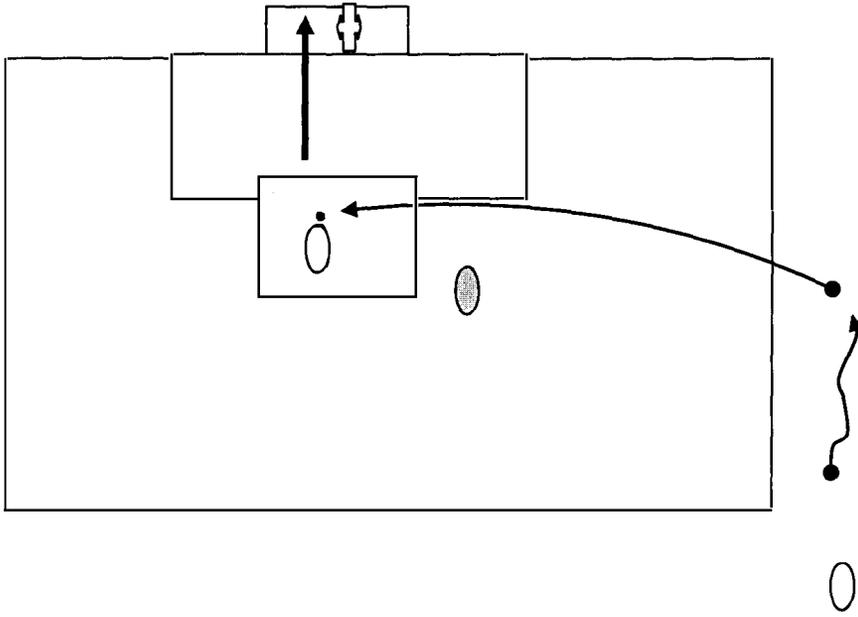
## التمرين الأول:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز للكرة خارج منطقة الجزاء بجانب الحافة الأمامية، بينما يقف المهاجم الثاني داخل المربع - يقف المدافع بجانب المربع - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى زميله الواقف داخل المربع من فوق المدافع الذي يحاول قطعها بالرأس - يستقبل المهاجم الكرة، ثم يعمل على التهديف بالرأس على المرمى من وضع الحركة أو من وضع الارتكاز - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عن التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة من فوق المدافع.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.



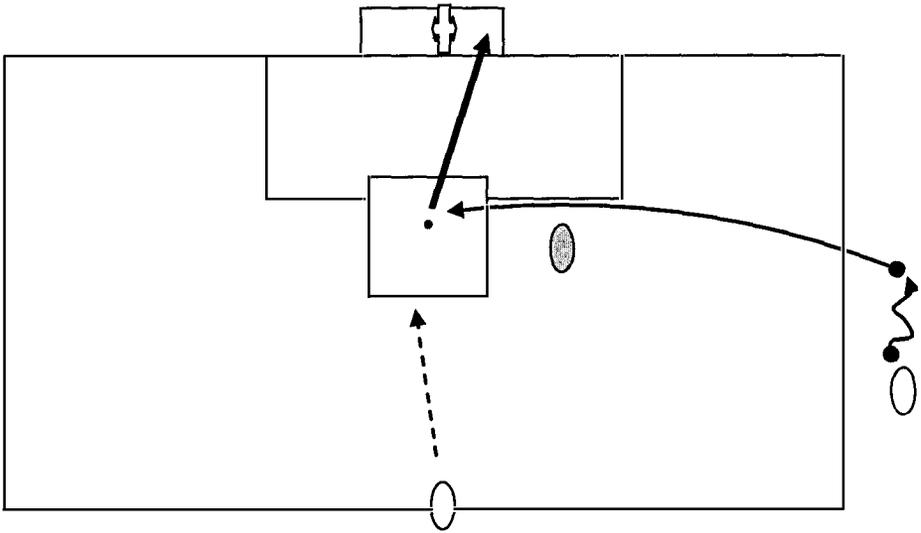
## التمرين الثاني:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4م» بالقرب من علامة الجزاء -  
يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة  
خارج منطقة الجزاء، وعلى بعد «10م» من الحافة الأمامية، بينما يقف المهاجم الآخر  
داخل منطقة الجزاء أمام القوس - يقف المدافع بجانب المربع - عند الإشارة يدحرج  
المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى المربع من فوق المدافع الذي يحاول قطعها  
بالرأس - يتحرك المهاجم لاستقبال الكرة داخل المربع ثم يعمل على تهديف على المرمى  
من وضع الحركة - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة من فوق المدافع.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.



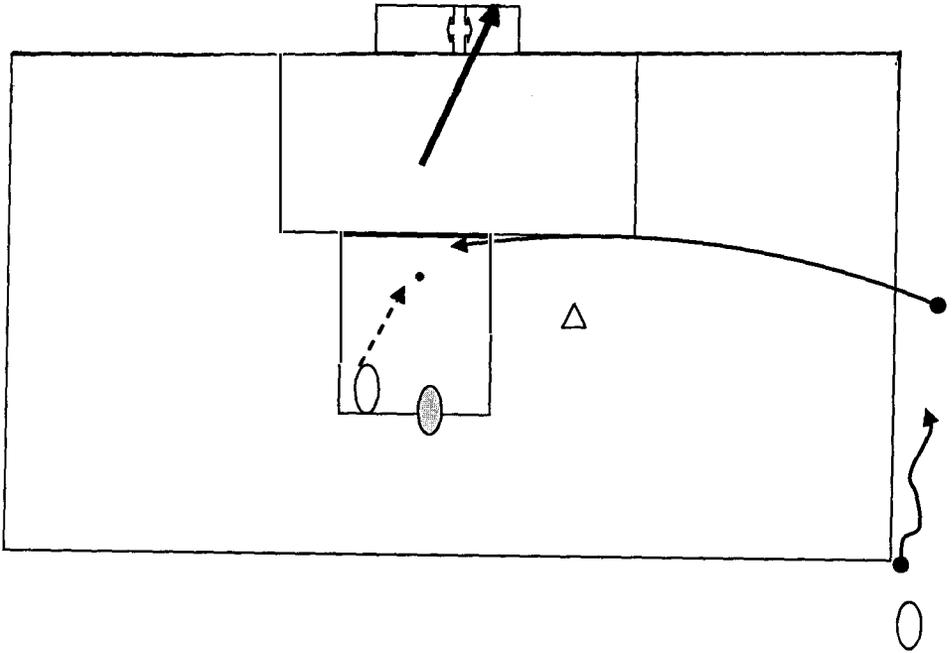
## التمرين الثالث:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يوضع شاخص على بعد «5م» من المربع - يقف المهاجم الحائر على الكرة خارج منطقة الجزاء بجانب الحافة الأمامية، بينما يقف المهاجم الآخر داخل المربع - يقف المدافع داخل المربع لمزاومة المهاجم - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى زميله الذي يقف داخل المربع من فوق الشاخص - يتحرك المهاجم لاستقبال الكرة داخل المربع ثم يعمل تهديفًا على المرمى من وضع الحركة أو الارتكاز - يحاول المدافع قطع الكرة من المهاجم - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة من فوق المدافع.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.



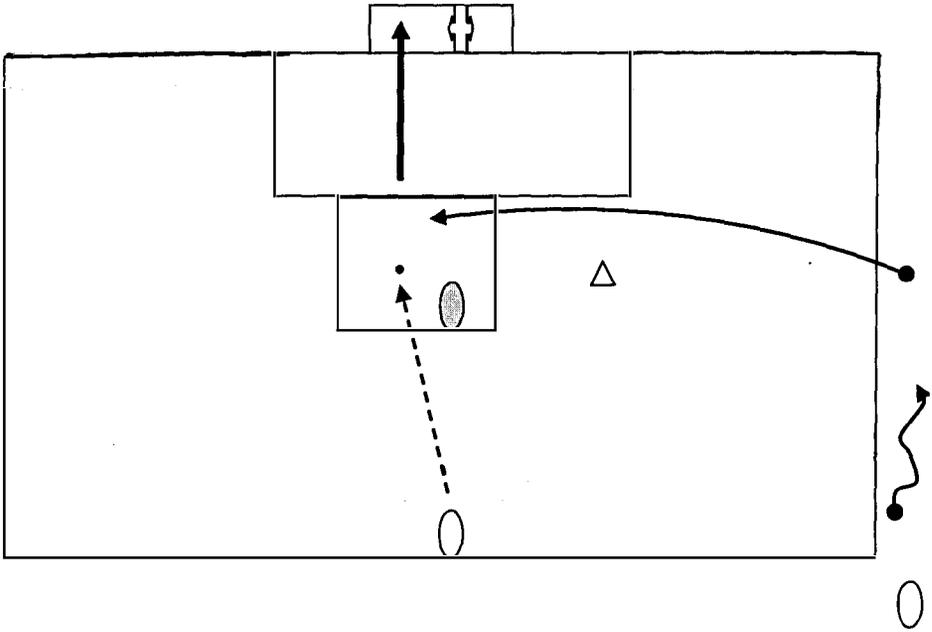
## التمرين الرابع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4 م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يوضع شاخص على بعد «5م» من المربع - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء بجانب الحافة الأمامية بينما يقف المهاجم الآخر داخل منطقة الجزاء أمام القوس - يقف المدافع داخل المربع - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع من فوق الشاخص - يجري المهاجم بسرعة إلى داخل المربع بغرض ضرب الكرة بالرأس - يحاول المدافع مزاحمة المهاجم ومنعه من ضرب الكرة - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة من فوق المدافع.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.



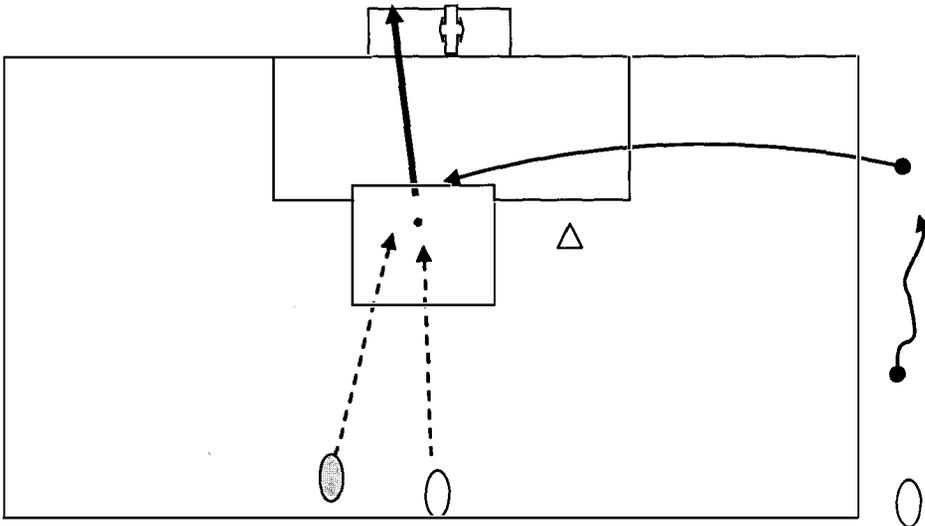
## التمرين الخامس:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء وعلى بعد «5م» من الخط الجانبي للمنطقة بينما يقف المهاجم الآخر داخل منطقة الجزاء أمام القوس - يقف المدافع بجانب المهاجم بغرض مزاحمته - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع - يجري المهاجم بسرعة إلى داخل المربع بغرض ضرب الكرة بالرأس - يجري المدافع بنفس اللحظة الذي يجري فيها المهاجم ويحاول اللحاق به إلى داخل المربع وقطع الكرة منه - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديد على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديد.



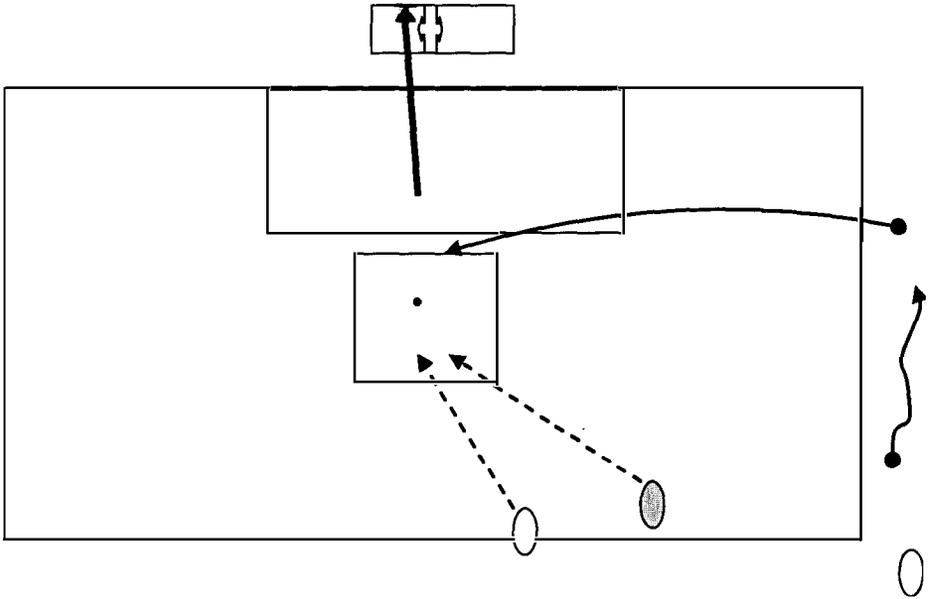
## التمرين السادس:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4 م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء وعلى بعد «5 م» من الخط الجانبي للمنطقة بينما يقف المهاجم الآخر داخل منطقة الجزاء أمام القوس - يقف المدافع بالقرب من الخط الجانبي للمنطقة - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع - يجري المهاجم بسرعة إلى داخل المربع بغرض ضرب الكرة بالرأس - يجري المدافع بنفس اللحظة الذي يجري فيها المهاجم، ويحاول اللحاق إلى داخل المربع وقطع الكرة منه - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.



## التمرين السابع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد المربع «4×4م» بجانب علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء بجانب الحافة الأمامية بينما يقف المهاجم الآخر على بعد «8م» من المربع - يقف المدافع بجانب المهاجم بغرض مزاحمته - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام ثم يناولها عالية إلى داخل المربع - يجري المهاجم بسرعة إلى داخل المربع بغرض ضرب الكرة بالرأس - يجري المدافع في نفس اللحظة التي يجري فيها المهاجم ويحاول اللحاق به إلى داخل المربع وقطع الكرة منه - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

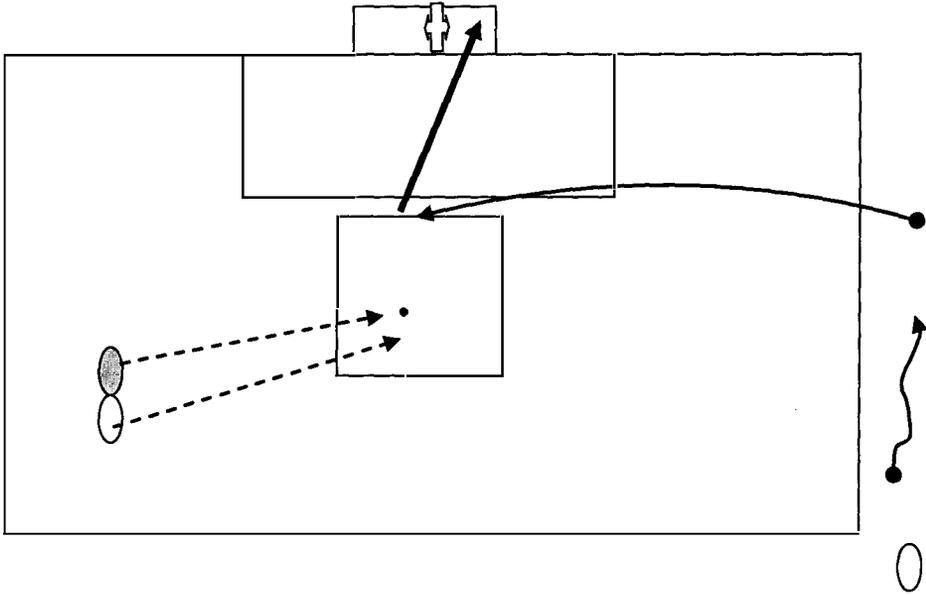
- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.

- تغيير مكان وقوف اللاعبين.

- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديد على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديد.



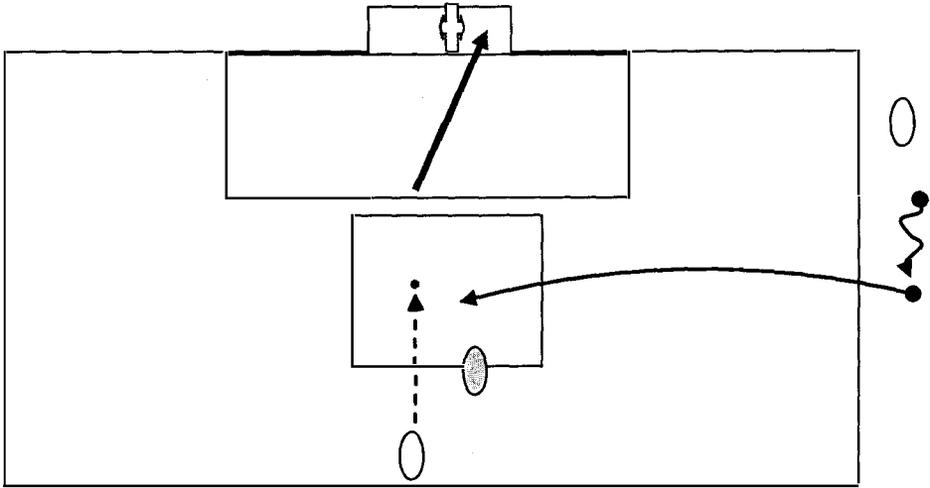
## التمرين الثامن:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4م» فوق علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء على بعد «5م» من الخط الخلفي بحيث يكون ظهره إلى الخط، بينما يقف المهاجم الآخر على بعد «5م» من المربع - يقف المدافع داخل المربع - عند الإشارة يدرج المهاجم الكرة للأمام إلى داخل الملعب، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع - يجري المهاجم بسرعة إلى داخل المربع بغرض ضرب الكرة بالرأس - يحاول المدافع مزاحمة المهاجم وقطع الكرة منه - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديد على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديد.



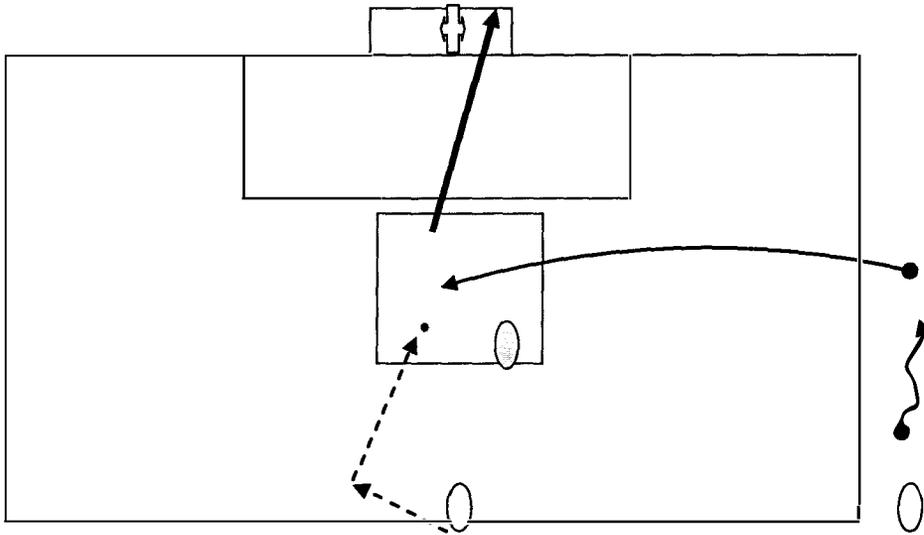
## التمرين التاسع:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مربع «4×4م» فوق علامة الجزاء - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزاء، وعلى بعد «5م» من حافة الأمامية للمنطقة بينما يقف المهاجم الآخر داخل منطقة الجزاء أمام القوس - يقف المدافع داخل المربع - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع - يجري المهاجم بسرعة إلى الجانب، ثم للأمام إلى داخل المربع، بغرض ضرب الكرة بالرأس - يحاول المدافع مزاحمة المهاجم وقطع الكرة منه - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديد على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديد.



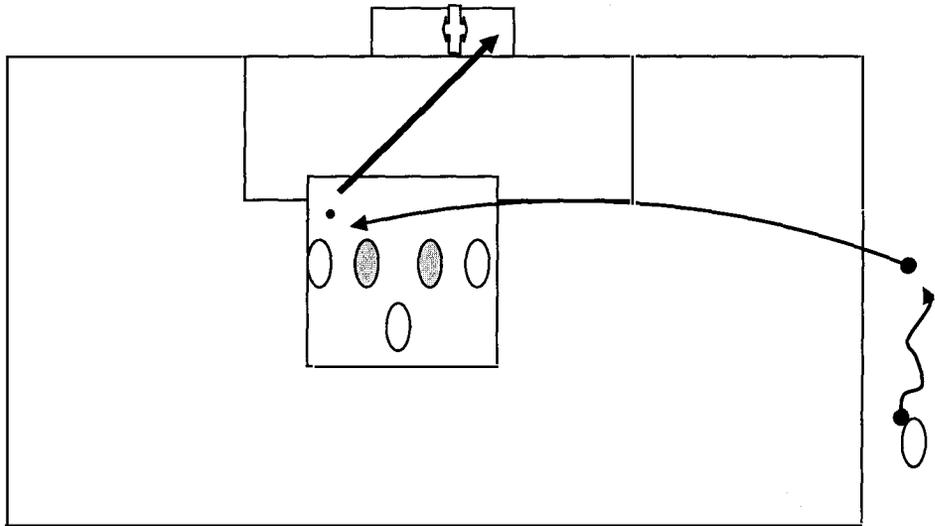
## التمرين العاشر:

يتم التمرين في منطقة الجزاء - يحدد مستطيل «10×5 م» فوق علامة الجزاء يشارك في التمرين ثلاثة مهاجمين ومدافع وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائر على الكرة خارج منطقة الجزاء بجانب الخط الجانبي، بينما يقف المهاجمان على جانبي المستطيل من الداخل - يقف المدافع داخل الملعب بين المهاجمين - عند الإشارة يدحرج الكرة للأمام ثم يناولها عالية إلى داخل الملعب بحيث تصل إلى المهاجم البعيد - المهاجم الذي يستقبل الكرة له خياران: إما التهديف المباشر بضرب الكرة إلى المرمى، أو مناولتها إلى زميله الذي يضربها بدوره إلى المرمى - يحاول المدافع مزاحمة المهاجمين ومنعهم من التهديف من خلال متابعة حركة الكرة - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة برأسه إلى زميله بشكل مضبوط.



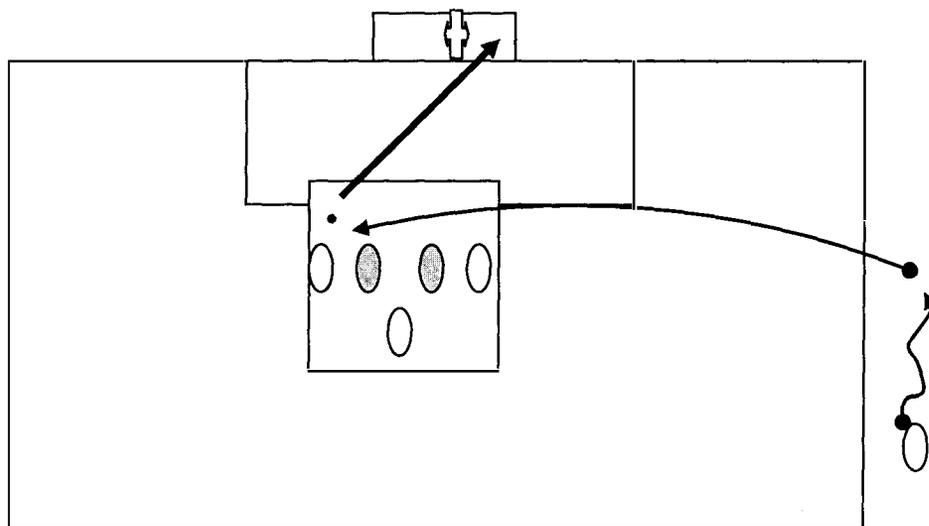
## التمرين الحادى عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مربع «10×10م» فوق علامة الجزء - يشارك في التمرين أربعة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزء بجانب الخط الجانبي، بينما يتوزع المهاجمون الثلاثة داخل المربع - يقف المدافعين داخل المربع بين المهاجمين - عند الإشارة يدحرج المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع بحيث تصل إلى المهاجم البعيد - يتحرك المهاجم باتجاه الكرة ثم يضربها إلى المرمى - يغير المهاجمون أماكنهم في كل محاولة - يحاول المدافع القريب من المهاجم مزاحمته ومنعه من التهديف، بينما يعمل المدافع الآخر على مراقبة المهاجمين الآخرين - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديف على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديف.



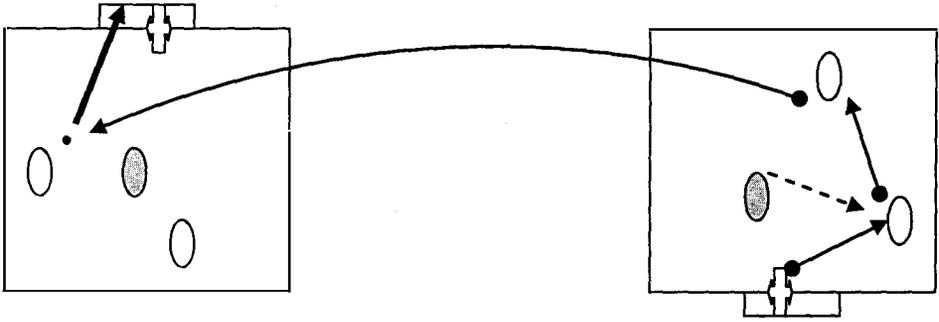
## التمرين الحادى عشر:

يتم التمرين في منطقة الجزء - يحدد مربع «10×10م» فوق علامة الجزء - يشارك في التمرين أربعة مهاجمين ومدافعين وحارس مرمى - يقف المهاجم الحائز على الكرة خارج منطقة الجزء بجانب الخط الجانبى، بينما يتوزع المهاجمون الثلاثة داخل المربع - يقف المدافعين داخل المربع بين المهاجمين - عند الإشارة يذرح المهاجم الكرة للأمام، ثم يناولها عالية إلى داخل المربع بحيث تصل إلى المهاجم البعيد - يتحرك المهاجم باتجاه الكرة ثم يضربها إلى المرمى - يغير المهاجمون أماكنهم في كل محاولة - يحاول المدافع القريب من المهاجم مزاحمته ومنعه من التهديد، بينما يعمل المدافع الآخر على مراقبة المهاجمين الآخرين - يمكن إجراء بعض الصعوبات:

- ينطلق اللاعب إلى الكرة بحيث يكون وجهه إلى المرمى.
- تغيير مكان وقوف اللاعبين.
- استخدام أوضاع مختلفة عند التهديد على المرمى.

## الملاحظات:

- يجب أن يناول المهاجم الكرة من وضع الحركة للأمام.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة بشكل مضبوط إلى زميله.
- يجب أن يختار المهاجم زوايا غير مراقبة من قبل الحارس أثناء التهديد.

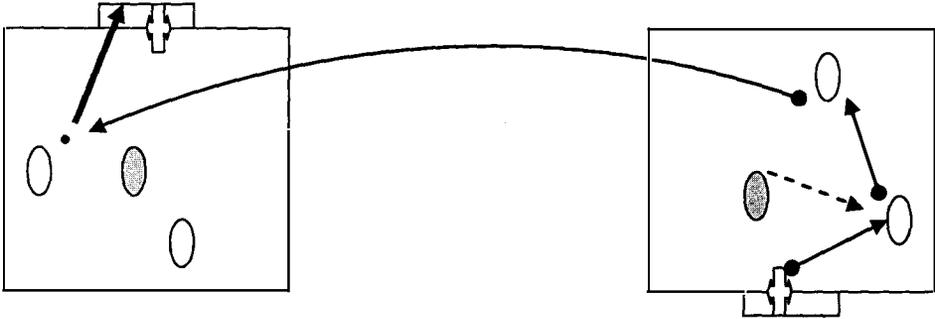


## التمرين الثالث عشر :

يحدد ملعبان بشكل متعاكس بطول «10م» وعرض «10م» مع استخدام مرميين نظاميين بحيث تكون المسافة بينهما «15م» - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى في كل ملعب - يتوزع اللاعبون داخل حدود الملعب - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد المهاجمين القريب منه الذي يعمل بدوره على مناوئتها إلى زميله الواقف في مكان يسمح له بمناولة الكرة عالية إلى أحد المهاجمين في الملعب الثاني - يراقب المهاجمان في الملعب الآخر حركة الكرة، ثم يجري المهاجم القريب منها بغرض ضربها إلى المرمى بشكل مباشر - يبدأ اللعب من الملعب الآخر مباشرة بعد التهديد على المرمى بنفس الطريقة السابقة - يضغط المدافع في الملعب الأول على اللاعب الحائز للكرة ومنعه من مناولة الكرة إلى زميله، أما المدافع الآخر فيعمل على مزاحمة المهاجم ومنعه من التهديد - في حالة فشل اللاعب في مناولة الكرة على الملعب الآخر يبدأ اللاعب من الجهة الأخرى.

## الملاحظات:

- يسمح لكل لاعب يعمل لمسة ومناولة.
- يجب أن يستخدم اللاعبون كل إمكانياتهم من أجل تسجيل هدف في مرمى الفريق المقابل.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة في كل مرة بمكان غير مراقب من قبل المدافع.
- يمنع اشتراك حارس المرمى في اللعب في حالة مناولة الكرة.

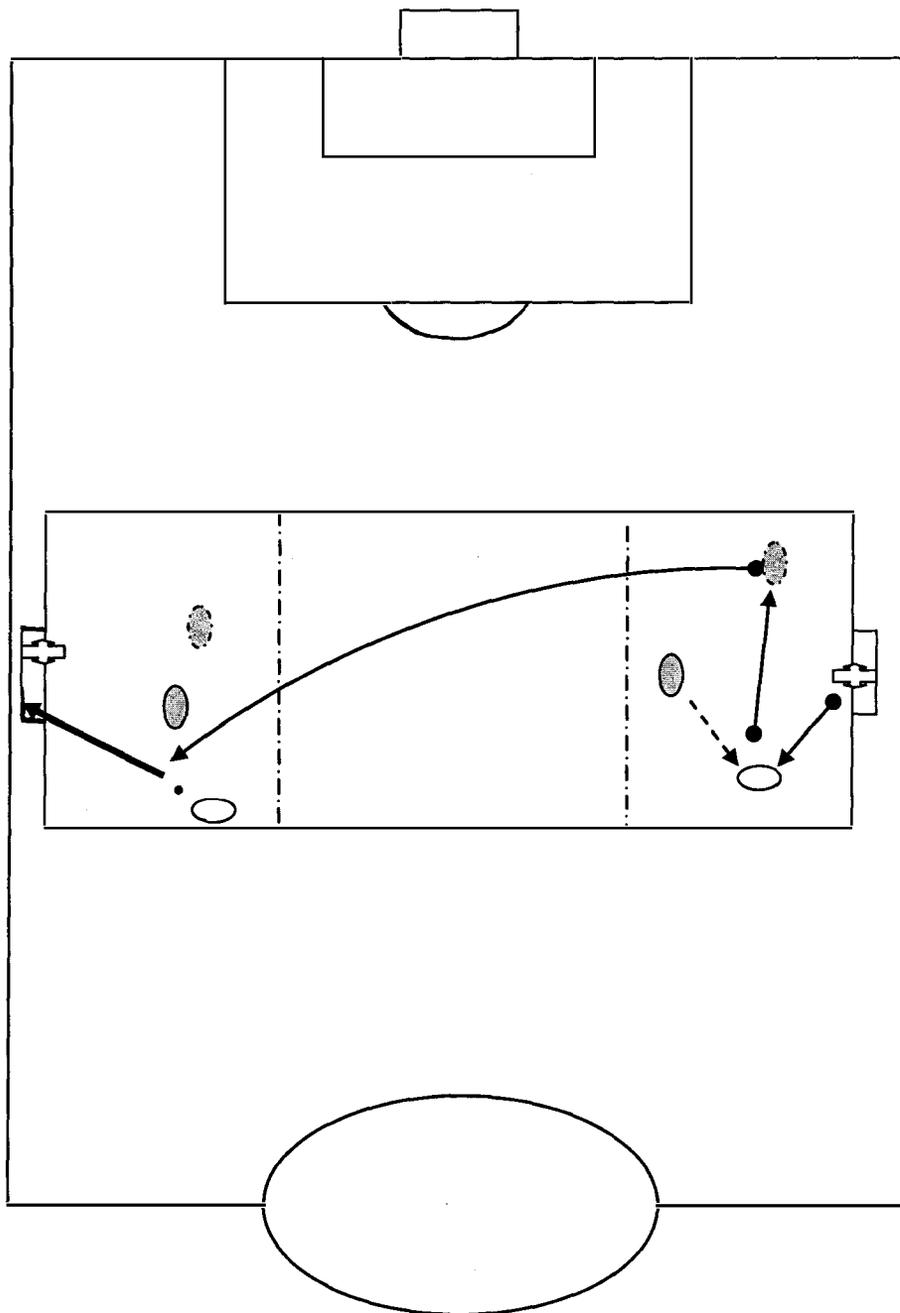


## التمرين الثالث عشر:

يحدد ملعبان بشكل متعاكس بطول «10م» وعرض «10م» مع استخدام مرميين نظاميين بحيث تكون المسافة بينهما «15م» - يشارك في التمرين مهاجمان ومدافع وحارس مرمى في كل ملعب - يتوزع اللاعبون داخل حدود الملعب - عند الإشارة يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد المهاجمين القريب منه الذي يعمل بدوره على مناولتها إلى زميله الواقف في مكان يسمح له بمناولة الكرة عالية إلى أحد المهاجمين في الملعب الثاني - يراقب المهاجمان في الملعب الآخر حركة الكرة، ثم يجري المهاجم القريب منها بغرض ضربها إلى المرمى بشكل مباشر - يبدأ اللعب من الملعب الآخر مباشرة بعد التهديد على المرمى بنفس الطريقة السابقة - يضغط المدافع في الملعب الأول على اللاعب الحائز للكرة ومنعه من مناوله الكرة إلى زميله، أما المدافع الآخر فيعمل على مزاحمة المهاجم ومنعه من التهديد - في حالة فشل اللاعب في مناوله الكرة على الملعب الآخر يبدأ اللاعب من الجهة الأخرى.

## الملاحظات:

- يسمح لكل لاعب يعمل لمسة ومناولة.
- يجب أن يستخدم اللاعبون كل إمكانياتهم من أجل تسجيل هدف في مرمى الفريق المقابل.
- يجب أن يناول المهاجم الكرة في كل مرة بمكان غير مراقب من قبل المدافع.
- يمنع اشتراك حارس المرمى في اللعب في حالة مناوله الكرة.

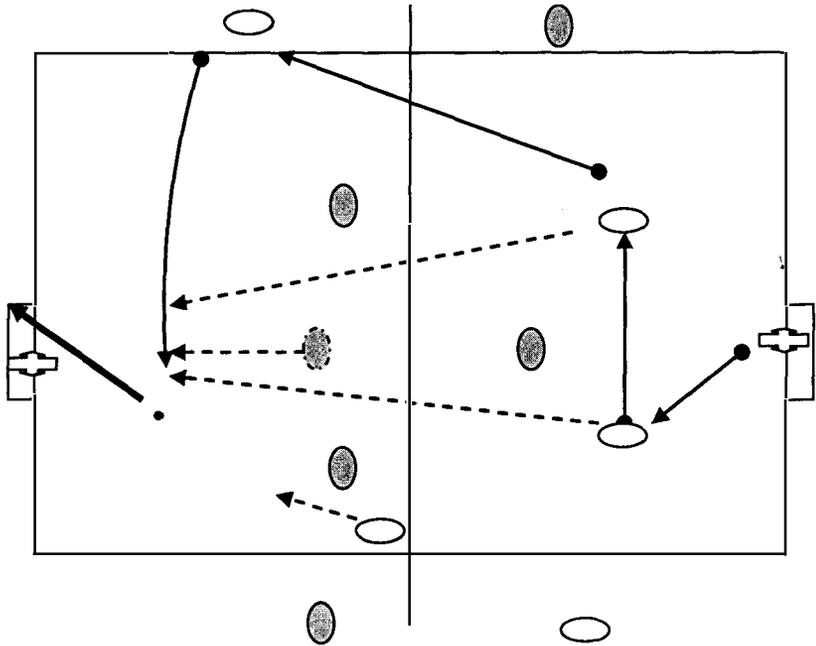


## التمرين الخامس عشر:

يحدد ملعب بطول «35م» وعرض «30م» مقسم إلى نصفين مع تخصيص أربع مناطق على جانبي الملعب - يشارك في التمرين فريقان - كل فريق يتكون من خمسة لاعبين وحارس مرمى بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب طول الوقت مع الفريق الحائز للكرة - يتوزع اللاعبون على الشكل التالي «ثلاثة لاعبين من كل فريق داخل الملعب، ولاعبان على المناطق الجانبية بشكل متقابل بحيث يلعبان في ساحة المنافس - عند الإشارة يبدأ الفريق الحائز على الكرة بمناولة الكرة بينهم بشكل منتظم بحيث تكون آخر مناولة للاعب الجانبي الذي يستلمها، ثم يعمل مناولة عالية إلى منطقة الجراء - يتحرك لاعبو الفريق المهاجم جميعاً لتسجيل هدف في المرمى المنافس من خلال ضرب أحد اللاعبين الكرة برأسه - يحاول الفريق المدافع مزاحمة المهاجمين وذلك بمراقبة كل لاعب منافسه.

## الملاحظات:

- يسمح لكل لاعب بعمل لمسة ومناولة.
- يجب أن يستخدم اللاعبون كل إمكانياتهم من أجل تسجيل هدف في مرمى الفريق المقابل.
- يناول المهاجم الكرة كل مرة بمكان غير مراقب من قبل المدافع.
- يمنع اشتراك حارس المرمى في اللعب في حالة مناولة الكرة.
- لا يحتسب هدف إلا بعد اجتياز جميع لاعبي الفريق المهاجم خط الوسط.

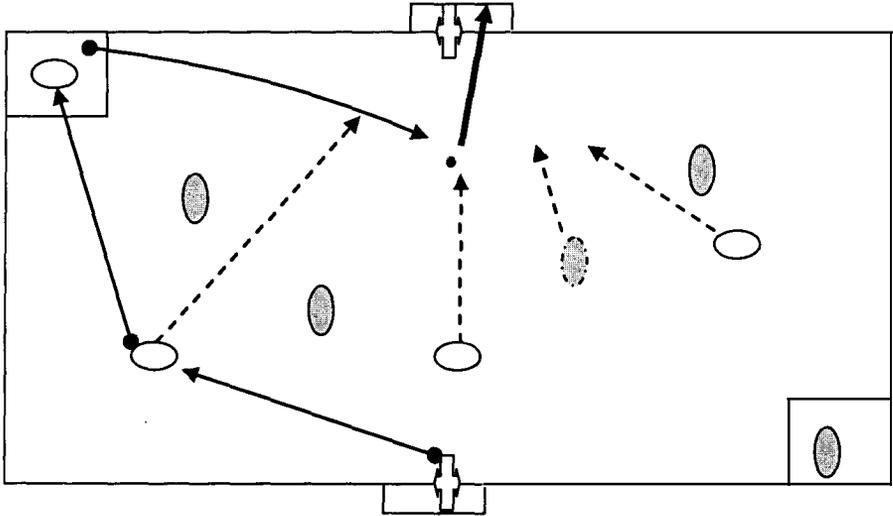


## التمرين السادس عشر:

يحدد ملعب بطول «20م» وعرض «40م» مع تحديد مربعين «5×5م» على زاويتي الملعب بشكل متقابل - يشارك في التمرين فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين وحارس مرمى، بالإضافة إلى لاعب محايد يلعب طول الوقت مع الفريق الحائز للكرة - يتوزع لاعبو الفريقين داخل حدود الملعب - يقف لاعب من كل فريق في المربع الذي يكون في ساحة منافسه - عند الإشارة يبدأ الفريق الحائز على الكرة بمناولة الكرة للاعب الذي يقف في المربع الذي يستلمها ثم يعمل مناولة عالية إلى منطقة الجزاء - يتحرك لاعبو الفريق المهاجم جميعًا لتسجيل هدف في المرمى المنافس بضرب أحد اللاعبين الكرة برأسه - يحاول الفريق المدافع مزاحمة المهاجمين، وذلك بمراقبة كل لاعب خصمه - يحتسب هدف عند ضرب الكرة بالرأس إلى المرمى وثلاثة أهداف عند تسجيله ثلاثة أهداف.

## الملاحظات:

- يسمح لكل لاعب بعمل لمسة ومناولة.
- يجب أن يستخدم اللاعبون كل إمكانياتهم من أجل تسجيل هدف في مرمى الفريق المقابل.
- يناول المهاجم الكرة كل مرة بمكان غير مراقب من قبل المدافع.
- يمنع اشتراك حارس المرمى في اللعب في حالة مناولة الكرة.
- لا يحتسب هدف إلا بعد اجتياز جميع لاعبي الفريق المهاجم خط الوسط.





## المراجع العربية

- 1- هاشم ياسر حسن «2008 م»: أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 2- هاشم ياسر حسن «2008 م»: التدريبات الحديثة للاعبين كرة القدم بعمر «7 - 10» سنوات في المدارس الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 3- طه إسماعيل، عمر أبو المجد، إبراهيم شعلان «1989م»: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- علي جلال الدين «2005 م»: الدقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 5- عماد الدين عباس، مدحت محمود عبد العال «2007 م»: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 6- بي كا جيرفا، ترجمة هاشم ياسر حسن «2007 م»: طرق تطوير المواقف المهنية أثناء اللعب، كتاب غير منشور.
- 7- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي «2001 م»: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



## المراجع الأجنبية

- 1- Леонтьев ,А.Н .Деятельность .Сознание ,Личность / А.Н .Леонтьев – М .:Политиздат 185 – .1975 ,с.
- 2- Леонтьев ,А.Н .Проблемы развития психики-4 – .е изд / .А.Н .Леонтьев – М .:Изд-во Моск .гос .ун-та 584 – .1981 ,с.
- 3- Лукьяненко ,В.П .Точность движений :проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В.П .Лукьяненко // Теория и практика физ .культуры – 4 № – .1991 – .с.2-10 .
- 4- Люшинов ,Н.М .Состояние и тенденции развития современного футбола // Футбол :Ежегодник – .1981 М – .1981 ,с.20-24 .
- 5- Лях ,В.И .Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх :Автореф .дис... канд .пед .наук / В.И .Лях ;НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР ;М 24 – .1976 ,с.
- 6- Марищук ,В.Л .Методики психодиагностики в спорте :Учеб .пособие для студентов пед .ин-тов по спец» 2114 № .Физ .воспитание / «В.Л .Марищук ,Ю.М .Блудов ,В.А .Плахтиенко ,Л.К .Серова. –М .:Просвещение 191 – .1984 ,с.
- 7- Матвеев ,Л.П .О современных подходах к построению макроциклов тренировки / Л.П .Матвеев // Теория и практика физ .культуры – .11№ – .1971 – .с – .12 № ;9-14 .с.5-7 .
- 8- Матвеев ,Л.П .Общая теория спорта .Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П .Матвеев – .М-4 :й филиал Воениздата 304 – .1997 ,с.
- 9- Матвеев ,Л.П .Основы спортивной тренировки .Учеб .пособие для ин-тов физической культуры / Л.П .Матвеев – .М .:Физкультура и спорт 271 – .1977 ,с.
- 10- Матвеев ,Л.П .Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П .Матвеев – .М .:Физкультура и спорт 247 – .1964 ,с.

---

11-Меньшиков В.Я. О способности дифференцировать время, пространство и степень мышечных напряжений / В.Я. Меньшиков, Л.Л. Ишханов // Теория и практика физ. культуры № – .1966 – . – 4С.46.

12-Михайлов С.С. Основы биохимии :Учебное пособие / С.С. Михайлов – СПб.:СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта 240 – .2001, с.

13-Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика/ Г.В. Монаков – М.:Советский спорт 288 – .2005, с.

14-Морозов Ю.А. Оперативная оценка работоспособности футболистов / Ю.А. Морозов // Теория и практика физ. культуры – . – 8 № – .1974С.17-19.

15-Морозов Ю.А. Предигровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре :Автореф. дис ... канд. пед. наук / Ю.А. Морозов ; Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – Л 25 – .1968, с.

16-Озолин Н.Г. Динамика возбудимости нервной системы у спортсменов / Н.Г. Озолин // Теория и практика физ. культуры – . – 9 № – .1965С.16-19.

17-Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин – М.:Физкультура и спорт 479 – .1970, с.

18-Панов А.Г. Аутогенная тренировка / А.Г. Панов, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова – М.:Медицина 216 – .1973, с.

19-Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте :Учебник / В.Н. Платонов – Киев :Олимпийская литература 583 – .1997, с.

20-Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов – М.:Физкультура и спорт 286 – .1986, с.

---

21-Платонов ,В.Н .Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте .Общая теория и ее практические приложения/ В.Н .Платонов – Киев :Олимпийская литература 808 – .2004 ,с.

22-Полишкис ,М.С .Планирование силовой подготовки футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде / М.С .Полишкис, А.В .Лексаков ,В.Н .Земляной // Теория и практика футбола- . - 3 № - .1999С.10-15 .

23-Портных ,Ю.И .Дидактические основы использования игр в физическом воспитании ,образовании и спорте :Автореф .дис. ...д-ра пед .наук / Ю.И .Портных ;СПб ГАФК им .П.Ф .Лесгафта- .СПб 21 – .1994 ,с.

24-Практикум по спортивной психологии / Под ред .И.П .Волкова. –СПб :.Питер 288 – .2002 ,с.

25-Практические занятия по психологии :для студентов институтов физической культуры / Под общей ред .А.Ц .Пуни – .М.: Физкультура и спорт 160 – .1977 ,с.

26-Пшибыльский ,В .Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа / В .Пшибыльский ,З .Ястржембский // Теория и практика физ .культуры – 3 № – .2003 – .С.52-55 .

27-Радченко ,Л.Н .Влияние ограничения времени выполнения двигательных действий на их точность в экстремальных условиях деятельности) на материалах исследования борцов :(Автореф .дис ... канд .пед .наук / Л.Н .Радченко ;ЛГУ им .А.А .Жданова – Л 17 – .1968 ,с.

28-Радченко ,Л.Н .Психопедагогика спортивной борьбы .Методическое пособие / Л.Н .Радченко ,А.Г .Семенов – .СПб :.Изд-во СПбГУ 46 – .2002 ,с.

---

29-Родионов ,А.В .Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В .Родионов – М .:Физкультура и спорт, 112 – .1983с.

30-Саенко ,И .Методические подходы к программированию спортивной тренировки / И .Саенко ,С .Тюленьков // Теория и практика футбола – .(14) 2 № – .2002 – .С.27-30 .

31-Седов ,Ю.С .Исследование методов совершенствования точности пространственной и силовой дифференцировки в сложных действиях у футболистов :Дис ... канд .пед .наук / Ю.С .Седов; ВНИИФК – М198 – .1968 ,с.

32-32.Сологуб ,Е.Б .Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности :Методическое пособие / Е.Б .Сологуб – СПб.: СПб ГАФК им .П.Ф .Лесгафта 15 – .1995 ,с.

33-Стула ,А .Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов :Автореф .дис.... канд .пед .наук / А .Стула ;Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь – Минск 35 – .1997 ,с.

34-Сысоев ,Н.В .Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений :Автореф .дис ... канд .пед .наук / Н.В .Сысоев ;Военный факультет физ .культуры и спорта при ГДОИФК им .П.Ф .Лесгафта ,М.1963 ,, 21 –с.

35-Тюленьков ,С.Ю .Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф .дис ... д-ра пед .наук / С.Ю .Тюленьков ;Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта – М 44 – .1996 ,:с.

- 36- Уилмор ,Дж.Х .Физиология спорта и двигательной активности /Дж.Х.Уилмор ,Д.Л.Костилл – Ки :Олимпийская литература, 503 – .1997с.
- 37- Уэйнберг ,Р.С .Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уэйнберг ,Д.Гоулд – .Киев :Олимпийская литература 335 – .1998 ,с.
- 38- Фарфель ,В.С.Управление движениями в спорте / В.С.Фарфель. –М.:Физкультура и спорт 208 – .1975 ,с.
- 39- Фарфель ,В.С. Физиология спорта .Очерки / В.С.Фарфель – М.:Физкультура и спорт 384 – .1960 .с.
- 40- Филиппович ,В.И .Некоторые теоретические предпосылки к ловкости как двигательного качества / В.И.Филиппович // Теория и практика физ .культуры.2 № – .1973 – . –С.58-62 .
- 41- Цзен ,Н.В .Психотехнические игры в спорте / Н.В.Цзен ,Ю.В.Пахомов – .М.:Физкультура и спорт 160 – .1985 ,с.
- 42- Черникова ,О.А .Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О.А.Черникова ,О.В.Дашкевич – .М.:Физкультура и спорт 46 – .1971 ,с.
- 43- Чикалов ,В.В .Совершенствование точности двигательных действий при выполнении передач в баскетболе :Автореф .дис... канд .пед .наук / В.В.Чикалов ;МОГИФК – Малаховка24 – .1982 , с.
- 44- Шамарди ,В .Модельные характеристики физической подготовленности футболистов высокой квалификации как предпосылка для совершенствования учебно-тренировочного процесса / В.Шамардин // Теория и практика футбола№ – .2000 – . –.(6) 2С.26-30 .

- 
- 45- Шамардин ,А.И .Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И.Шамардин – Волгоград :ВГАФК,2000, 276 –с.
- 46- Яковлев ,Н.Н .Биохимия спорта / Н.Н .Яковлев – М .:Физкультура и спорт 288 – .1974 ,с.
- 47- Яковлев ,Н.Н .Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки .Изд-2 .е ,переработ и доп / Н.Н .Яковлев ,А.В .Коробков ,С.В .Янанис – М .:Физкультура и спорт 406 – .1960 ,с.
- 48- Яхонтов ,Е.Р .Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта :Автореф .дис ... д-ра пед .наук / Е.Р .Яхонтов ;СПб ГАФК им .П.Ф .Лесгафта – .СПб 35 – .1995 ,с.
- 49- Яхонтов ,Е.Р .Методология спортивно-педагогических исследований :Курс лекций / Е.Р .Яхонтов ;СПб ГАФК им .П.Ф .Лесгафта – .СПб 150 – 2002 ,с.
- 50- Яхонтов ,Е.Р .Физическая подготовка баскетболистов :Учебное пособие / Е.Р .Яхонтов ;СПб ГАФК им .П.Ф .Лесгафта – .СПб2004 , 77 –с.
- 51- Яхонтов ,Е.Р .Экспериментальное обоснование путей сохранения точности действий баскетболистов высокой квалификации в ходе соревновательной деятельности / Е.Р .Яхонтов ,А.Ш. Касымов // Методические работы по спортивным играм :Сб .ст. /Под общей ред .доц .П.А .Чумакова – .Выпуск I. – Л., 1973. – С. 41-47.
- 52- Bangsbo, J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise / J. Bangsbo. – Copenhagen: HO+Storm, 1993. – 155 pp.
-

53- Bird, L. Bird on Basketball / L. Bird. – Boston: Addison-Wesley Pub. Co., Inc., 1983. – 126 pp.

54- Dodley, G.A. Strength and Training: Are they mutually exclusive? / G.A. Dodley, S.J. Fleck // Sports Medicine. – 1987. – № 4. – P. 7985-

55- Frederick, E.C. Economy of Movement and Endurance / E.C. Frederick // Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Sci. Publ., 1992. – P. 179188-

56- Gould, D. The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions / D. Gould, V. Krane // Advances in sport psychology / T. Horn (Ed.). – Champaign, IL.: Human Kinetics, 1992. – P. 119141-

57- Honeybourne, J. Advanced Physical Education & Sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 pp.

58- Martens, R. Successful Coaching / R. Martens. – Champaign, IL.: Leisure Press (A Division of Human Kinetics), 1990. – 237 pp.

59- Miljkovic, Z. Evaluation of a model of monitoring individual and team performance during attack in competitive soccer game / Z. Miljkovic, S. Jerkovic, Z. Simenc // Kinesiology, 2002. – № 1. – P. 7385-

60- Sharkey, B.J. Fitness for Sport / B.J. Sharkey // Successful Coaching / R. Martens. – Champaign, IL.: Leisure Press (A Division of Human Kinetics), 1990. – P. 101113-

61- Spielberger, C.D. Theory and research on anxiety / C.D. Spielberger // Anxiety and Behavior. – New York: Academic, 1966. – P. 322-

---

62- Tumility, D. Protocols for the Physiological assessment of male and female soccer players / D. Tumility // Physiological Tests for Elite Athletes. – Champaign: Human Kinetics, 2000, 17. – P. 356362-.

63- Wesson, K. Sport and PE: A complete guide to advanced level study / K. Wesson, N. Wiggins, G. Thompson, S. Hartigan. – London: Hodder and Stoughton, 1998. – 566 pp.