

المرفقات

مرفق (١)

اسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية	تدريب/كرة قدم	ا.د حسن السيد ابو عبده	١
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	تدريب/كرة قدم	ا.م. د صباح قاسم خلف	٢
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية	تدريب/كرة قدم	ا.د عبد الله حسين اللامي	٣
كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق	تدريب/كرة قدم	ا.د عجمي محمد عجمي	٤
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية	تدريب/ سباحة	ا.د علي فهمي البيك	٥
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية	تدريب/كرة قدم	ا.د فرج حسين بيومي	٦
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	تدريب/كرة قدم	ا.م. د كاظم عبد الربيعي	٧
كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية	علم النفس / كرة قدم	أ.د محسن النحريري	٨
كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق	تدريب/كرة قدم	ا.م. د هشام محمد حمدين	٩
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	تدريب/كرة قدم	ا.م. د يوسف عبد الامير السعدي	١٠

ملاحظة/ ترتيب الاسماء حسب الحروف الابجدية .

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لأختيار المهارات الاساسية المناسبة
لعينة البحث

استمارة تحديد بعض المهارات الاساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم
بجمهورية العراق

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

يقوم الباحث أجرا بحثه بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق) للأعمار ٩-١١ سنة . وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية .

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال تخصصكم كان لابد للباحث أن يحرص على الأخذ برأيكم بذلك ... يرجى من سيادتكم وضع علامة (√) لكل مهارة أساسية وحسب الأهمية وبما يتناسب مع عينة البحث ولكم الاختيار في إضافة أو حذف أي مهارة لما ترونه مناسباً . ولكم فائق الشكر والتقدير ...

ملاحظة

١- الرجاء بالاجابة على كافة العبارات.

٢- إن إجابتك سوف تكون لإغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث .

أسم الخبير :
اللقب العلمي :
التخصص :
مكان العمل :
التاريخ :

الباحث

الملاحظات	النسبة المئوية	رأي الخبراء		المهارات الأساسية		ت
		لا	نعم			
				بوجه القدم الداخلى	مهارة الجري بالكرة	١
				بوجه القدم الأمامى		
				بوجه القدم الخارجى		
				بوجه القدم الأمامى	ركلات الكرة	٢
				بوجه القدم الداخلى		
				بوجه القدم الخارجى		
				فى باطن القدم		
				كتم الكرة بباطن القدم	السيطرة على الكرة	٣
				كتم الكرة بخارج القدم		
				كتم الكرة باسفل القدم		
				امتصاص الكرة بوجه القدم الامامى		
				امتصاص الكرة بالفخذ		
				استلام الكرة بوجه القدم		
				استلام الكرة بخارج القدم		
				استلام الكرة بباطن القدم		
				أ - المحاورة من الأمام	مهارة المراوغة (المحاورة)	٤
				المحاورة بالتمويه للجانب مرة واحدة		
				المحاورة بالتمويه للجانب مرتين		
				المرور بالكرة من جانب المنافس المدافع		
				تمرير الكرة من جانب المنافس المندفع واللاحق بها من الجانب الأخر		
				الخداع بالطريقة المقصية		
				سحب الكرة خلفاً		
				ب - المحاورة من الجانب		
				تغيير السرعة		
				تحريك القدم فوق الكرة المرور خلف المنافس		
				ج - المحاورة من الخلف		
				المحاورة بثنى الجذع للجانب		
				المحاورة بثنى الجذع للجانبيين		
				المحاورة بثنى الجذع للجانب وترك الكرة تمر		

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في اختيار الاختبارات المهارية
والبدنية المناسبة لعينة البحث

استمارة تحديد بعض الاختبارات المهارية والبدنية في كرة القدم

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يقوم الباحث بأجراء بحث بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق) للأعمار من ٩ - ١١ سنة. وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال تخصصكم كان لا بد للباحث أن يحرص على الأخذ برأيكم بذلك... يرجى من سيادتكم وضع علامة (✓) لكل اختبار مهاري وبدني وبما يتناسب مع عينة البحث ولكم الاختيار في إضافة أو حذف لما ترونه مناسباً. ولكم فائق الشكر والتقدير...

ملاحظة

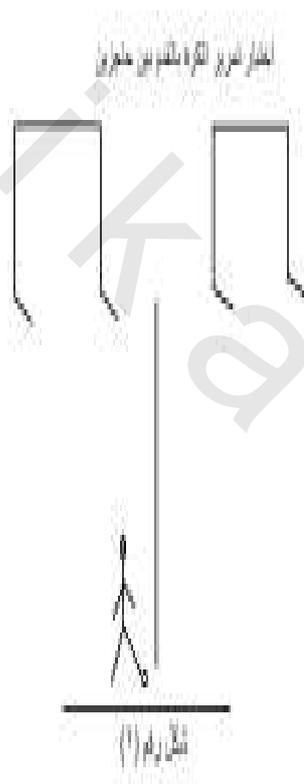
١. الرجاء بالإجابة على كافة العبارات.

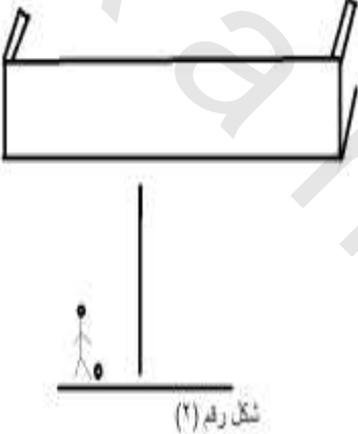
٢. إن إجابتك سوف تكون لإغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث.

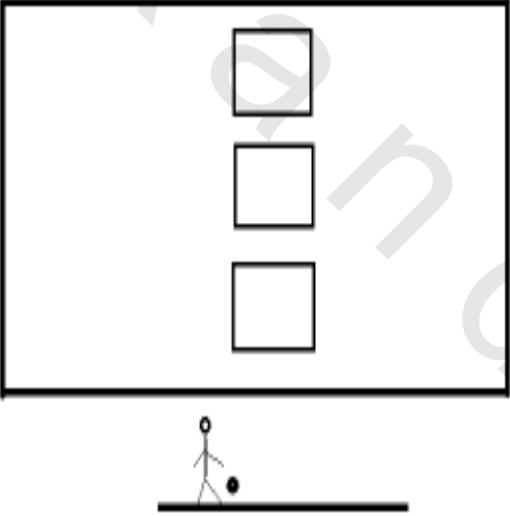
أسم الخبير :
اللقب العلمي :
التخصص :
مكان العمل :
التاريخ :

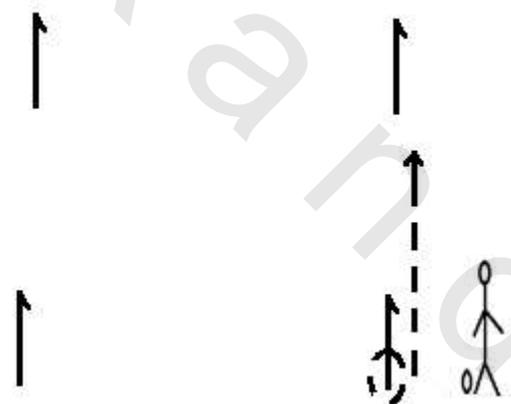
الباحث

الاختبارات المهارية

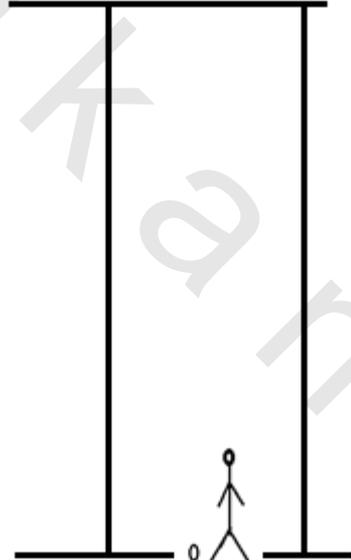
ت	محتوى الاختبار	شكل الاختبار	الاختبار	
			نعم	لا
١	<ul style="list-style-type: none"> - اسم الاختبار: تمرير الكرة بين حاجزين. - الغرض من الاختبار - قياس القدرة على تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين. - الأدوات: - حواجز - ١٠ كرات قدم - جبر - شريط قياس - الإجراءات: - يرسم خط البداية طوله ٥م ويوضع على بعد ١٠م من حاجزين المسافة بينهما ٢ ياردة - يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية. - طريقة الأداء: - يؤدي المختبر تمرير الكرة بالقدم على أن تمر كل كرة بين الحاجزين - يقوم المختبر باداء التمرير لعدد ١٠ كرات. - تعليمات الاختبار: - لا تحسب التمريرة صحيحة إذا لمست الكرة أحد الحاجزين أو لم تمر بينهما - يجب على المختبر أن لا يتخطى خط البداية عند لعب الكرة. - إدارة الاختبار: - مسجل يقوم بحساب عدد الأخطاء والتمريرات الصحيحة. - التسجيل: - تسجل عدد التمريرات الصحيحة التي اداها المختبر - تعطى لكل تمريرة صحيحة ١/٢ درجة. 			

الاختبار	شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
			٢
<p>الاختبار</p> <p>لا نعم</p>	<p>اختبار تمرير الكرة نحو مقعد سويدي مقلوب أو حائط لكر عدد ممكن في ٦٠ ث</p>  <p>شكل رقم (٢)</p>	<p>اسم الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمرير الكرة نحو مقعد سويدي مقلوب أو حائط أكبر عدد من المرات. <p>الغرض من الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قياس القدرة على تمرير الكرة نحو مقعد سويدي أو حائط أكبر عدد من المرات في ٦٠ ث. <p>الأدوات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقعد سويدي - كرة قدم مقاس ٤ - ساعة إيقاف - شريط قياس - صافرة. <p>طريقة الأداء:</p> <p>يرسم خط على بعد ٥ يردات من مقعد سويدي أو حائط.</p> <p>طريقة الأداء:</p> <p>يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية</p> <p>المواجه للمقعد السويدي المقلوب.</p> <p>عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر بأداء تمرير الكرة إلى المقعد السويدي باستمرار.</p> <p>تعليمات الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يجب أن تصل الكرة إلى المقعد وتردد إلى المختبر ولا يلعبها مرة أخرى الا عندما تصل اليه عند خط البداية لتحتسب العدة صحيحة. - يجب على المختبر الا يتخطى خط البداية اثناء اداء التمرير. - يمكن استرجاع الكرة اذا وقفت بين خط البداية والمقعد السويدي والعودة بها الى خط البداية والاستمرار في الاداء. - يعطى لكل مختبر محاولة واحدة. <p>ادارة الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ميفاتي ومسجل يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وعدد التمريرات الصحيحة. <p>التسجيل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسجل عدد التمريرات الصحيحة التي اداها المختبر في ٦٠ ث. 	

الاختبار		شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
لا	نعم			
		<p>اختبار تمرير الكرة على حائط مقسم</p>  <p>شكل رقم (٣)</p>	<p>اسم الاختبار: تمرير الكرة على حائط مقسم.</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تمرير الكرة على حائط مقسم</p> <p>طريقة الاداء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر خلف خط البداية ومعها الكرة - يؤدي المختبر تمرير الكرة بالقدم على أي من المربعات الثلاث على الحائط - يقوم المختبر بأداء التمرير لعدد ٥ كرات متتالية يمكن ان يؤدي على المربع الثالث <p>الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يجب ان يؤدي المختبر التمرير من خلف خط البداية ولا يحتسب تعليمات التمرير صحيح في حالة تخطي المختبر خط البداية عند اداء التمرير <p>ادارة الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسجل يقوم باحتساب عدد الاخطاء والتمريرات الصحيحة <p>التسجيل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يمنح المختبر درجة واحدة عندما تلمس الكرة المربع الاول - يمنح المختبر درجة ونصف عندما تلمس الكرة المربع الثاني - يمنح المختبر درجتان عندما تلمس الكرة المربع الثالث. 	٣

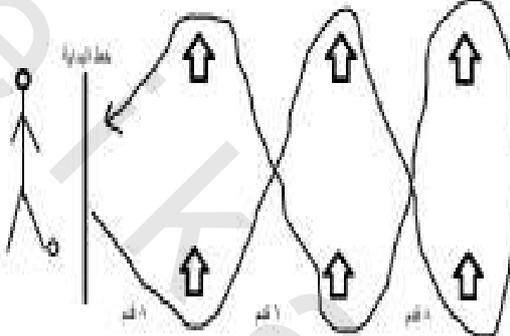
الاختبار		شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
لا	نعم			
		<p>اختبار الجري بالكرة حول مربع ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن</p>  <p>شكل رقم (٤)</p>	<p>٤</p> <p>اسم الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن. <p>الغرض من الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قياس القدرة على التحكم في الكرة اثناء الجري حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز في اقل زمن <p>الادوات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - كرة قدم - ساعة ايقاف - ٤ حواجز - صافرة. <p>الاجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يرسم مربع طول ضلعه ١٠ م. - يوضع في كل زاوية في المربع حاجز مجموعهم ٤ حواجز. <p>طريقة الاداء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر ومعه الكرة عند اول حاجز البداية وايضا هو النهاية. - عند سماع الاشارة يقوم المختبر بأداء الجري بالكرة حول المربع على ان يقوم بالدوران بالكرة حول كل حاجز الى ان يصل خط البداية. <p>التعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يجب الا تلمس الكرة أي حاجز من الحواجز الاربعة اثناء الدوران والجري بالكرة. - يضاف عدد ٢ ث الى الوقت إذا لمست الكرة احد الحواجز الى الزمن النهائي. - يضاف عدد ٢ ث اذا لم يؤدي المختبر الدوران بالكرة حول أي حاجز. - يعطى لكل مختبر محاولة واحدة. <p>ادارة الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ميقاتي يقوم باعطاء الاشارة للبدء وحساب الزمن واحتساب الأخطاء. <p>التسجيل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الاختبار ويضاف اليه الزمن المحتسب للأخطاء الى ١٠/١ من الثانية. 	

الاختبار	شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
	 <p>اختبار الجري بالكرة حول دائرة ٥٠ م اقل زمن</p>	<p>اسم الاختبار: الجري بالكرة حول دائرة ٥٠ م في اقل زمن.</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة اثناء الجري حول الدائرة.</p> <p>الادوات: كرة قدم-ساعة ايقاف-جير- صافرة</p> <p>طريقة الاداء: يقف المختبر ومعه كرة عند خط البداية وعند سماع الاشارة يجري المختبر بالجري بالكرة حول الدائرة والعودة الى خط النهاية يجب ان تكون الكرة تحت سيطرة المختبر تماما ويجري موازيا للخط الخارجي للدائرة.</p> <p>تعليمات الاختبار: - تعتبر المحاولة فاشلة اذا دخل المختبر داخل الدائرة - يعطى المختبر محاولة واحدة</p> <p>ادارة الاختبار: - ميقاتي يعطي الاشارة للبدء وحساب الزمن</p> <p>التسجيل: - يسجل الزمن للمختبر في الاداء الى ١٠/١ من الثانية</p>	٥

الاختبار		شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
لا	نعم			
		<p>خط النهاية</p>  <p>خط البداية</p>	<p>اسم الاختبار: الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن.</p> <p>الغرض من الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قياس القدرة على الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم في أقل زمن. <p>الادوات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - كرة قدم - ساعة إيقاف - جير - صافرة. <p>الاجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يرسم خط البداية وعلى بعد ٤٠م يرسم خط النهاية ويرسم خطان طوليان المسافة بينهما ١٠م. <p>طريقة الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية. - عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة الى خط النهاية على ان يتم التحكم في الكرة اثناء الجري بها. <p>تعليمات الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعتبر المحاولة فاشلة اذا خرجت الكرة خارج الخطان الجانبيين. - يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط البداية الى ان يجتاز خط النهاية. - يعطى لكل مختبر محاولة واحدة. <p>ادارة الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ميقاتي يعطي الإشارة للبدء وحساب الزمن من لحظة البداية الى النهاية. <p>التسجيل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الاختبار الى ١٠/١ من الثانية. 	٦

الاختبار	شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
			نعم لا
	<p>اختبار الجري المتعرج بين الحواجز</p>	<p>اسم الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز (ثانية)</p> <p>الغرض من الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قياس الرشاقة الخاصة والمراوغة بالكرة (المحاورة) الادوات: كرة قدم - ساعة ايقاف - حواجز - جير - صافرة. <p>الاجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يرسم خط بطول ٦م. - توضع حواجز المسافة بينهما ١م ونفس المسافة مع خط البداية. <p>طريقة الاداء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر ومعه الكرة عند خط البداية، عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الحواجز ثم الدوران من خلف الحاجز الاخير والرجوع بين الحواجز حتى الوصول الى خط البداية مرة اخرى. <p>تعليمات الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اذا خرجت الكرة من المختبر اثناء الاختبار من الخط الامامي تعتبر المحاولة فاشلة. - يضاف ٢ث لزمن الاداء لكل لمسة للكرة لأي من الحواجز الاربعة او ترك الكرة للحواجز دون المرور بينهما. - تعطى للمختبر محاولة واحدة. <p>التسجيل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسجل الزمن للمختبر في اداء الاختبار ويضاف اليه زمن احتساب الاخطاء الى ١٠/١ ثانية. 	٧

الاختبار	شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
			لا نعم
	<p>اختبار الجري الارتدادي بالكرة ١٠×٢ (ثانية)</p> <p>شكّل رقم (٨)</p>	<p>اسم الاختبار: الجري الارتدادي بالكرة ١٠×٢ ثانية.</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة والمراوغة (المحورة)</p> <p>الأدوات كرة قدم - ساعة إيقاف - جبر صفاة - شريط قياس.</p> <p>الاجراءات: مسجل يسجل عدد المحاولات الصحيحة.</p> <p>طريقة الأداء يقف المختبر خلف خط البداية يرسم على الارض خطين المسافة بينهما ١٠م يقوم المختبر بالجري بالكرة من خط البداية الى خط النهاية بأقصى سرعة والعودة الى خط البداية مرة اخرى.</p> <p>تعليمات الاختبار: لا يسمح للمختبر بالتوقف او ضياع الكرة.</p> <p>التسجيل: يسجل للمختبر زمن الاداء الذي استطاع فيها الذهاب والعودة بين الخطين يمنح المختبر محاولتين ويسجل فيها افضل زمن.</p>	٨

الاختبار		شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
لا	نعم			
		<p>الاختبار الجري المتعرج بين الاقماغ او الكرسي (ثانية)</p>  <p>شكل رقم (٩)</p>	<p>اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الاقماغ او الكرسي (ثانية) الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة والمراوغة (المحاورة) الادوات: ٦ كرسي توضع بشكل متوازي كما هو محدد-كرة قدم- ساعة إيقاف- جير-صفارة. طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الاشارة للبدء يقوم المختبر بالجري طبقا لخط السير الموضح على ان يقوم بعمل دورتين حتى تجاوزه خط النهاية. تعليمات الاختبار: - اتباع خط السير كما هو موضح - اذا اخطا المختبر يعاد الاختبار بعد ان يصل المختبر للراحة الكافية - يجب عدم لمس الكرسي اثناء الجري التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطعه خلال الدورتين.</p>	٩

الاختبارات البدنية

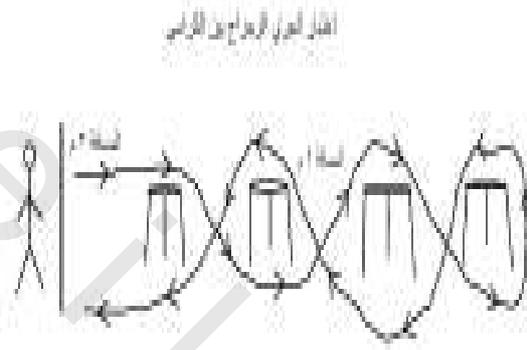
الاختبار	شكل الاختبار		محتوى الاختبار	ت
	لا	نعم		
			<p>اسم الاختبار: عدو ٣٠ م</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.</p> <p>الادوات: ساعة إيقاف- اشارة مرئية ومسموعة- مضمار مجهز ومخطط خط البداية والنهاية.</p> <p>الاجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر خلف خط البداية - عند سماع الاشارة ينطلق المختبر باقصى سرعة الى خط النهاية <p>التسجيل: يعطى المختبر محاولتين ويسجل له الزمن الاقرب عشر ١٠/١ ثانية لافضل محاولة.</p>	١

الاختبار	شكل الاختبار		محتوى الاختبار	ت
	لا	نعم		
			<p>اسم الاختبار: عدو ٥٠ م</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.</p> <p>الادوات: ساعة إيقاف- اشارة مرئية ومسموعة- مضمار مجهز ومخطط خط البداية والنهاية.</p> <p>الاجراءات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر خلف خط البداية - عند سماع الاشارة ينطلق المختبر باقصى سرعة الى خط النهاية <p>التسجيل: يعطى المختبر محاولتين ويسجل له الزمن الاقرب عشر ١٠/١ ثانية لافضل محاولة.</p>	٢

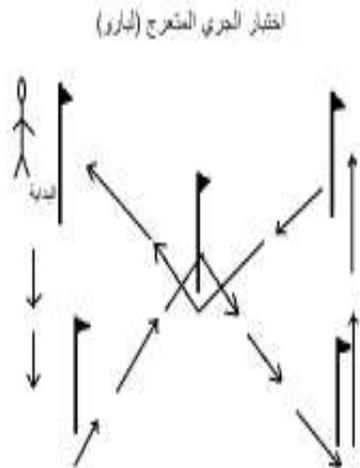
ت	محتوى الاختبار	شكل الاختبار	الاختبار	
			نعم	لا
٣	<p>اسم الاختبار: ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف شكل رقم ١.</p> <p>- الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والرجلين من وضع الوقوف والثني الى الامام.</p> <p>- الادوات المستخدمة: مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث تكون القدمان ملاستين لجانبي المقياس.</p> <p>- يقوم المختبر بثني الجذع امام اسفل بحيث تكون اصابع اليد في مستوى واحد وموازيه للمقياس يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين.</p> <p>- التسجيل: يسجل للمختبر اقصى نقطة وصل اليها على المقياس.</p>	<p>اختبار ثني الجذع للامام والاسفل</p> 		

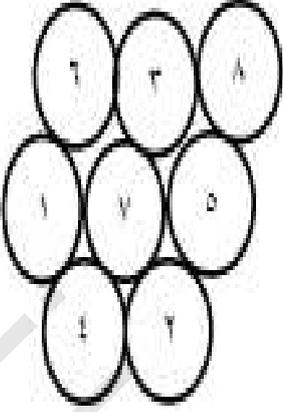
ت	محتوى الاختبار	شكل الاختبار	الاختبار	
			نعم	لا
٤	<p>اسم الاختبار: ثني الجذع للامام والاسفل من الجلوس شكل رقم ٢</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والرجلين من وضع الجلوس والثني الى الامام.</p> <p>الادوات المستخدمة: مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث تكون القدمان ملاستين لجانبي المقياس.</p> <p>طريقة الاختبار:</p> <p>- يقوم المختبر بثني الجذع امام اسفل بحيث تكون اصابع اليد في مستوى واحد وموازيه للمقياس يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين.</p> <p>التسجيل: يسجل للمختبر اقصى نقطة وصل اليها على المقياس.</p>	<p>اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس</p> 		

الاختبار	شكل الاختبار		محتوى الاختبار	ت
	لا	نعم		
			<p>اسم الاختبار: جري الزجراج بين المقاعد الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الادوات: اربعة مقاعد بدون ظهر-ساعة ايقاف-جير-صافرة وصف الاختبار: يقف المختبر على جانب اليمين وظهره مواجه للمقاعد عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالدوران والجري باتجاه المقاعد بطريقة الزجراج بحيث يؤدي دورتين كاملتين وينتهيان بتجاوزه لخط البداية مرة اخرى من الجانب الايسر بكامل جسمه. التعليمات:-عدم لمس المقاعد اثناء الجري - يجب اتباع الطريق المحدد للجري وفي حالة المخالفة يلغى الاختبار ويعاد مرة اخرى. التسجيل: يسجل الزمن الذي قطعه فيه المختبر الدورتين من بداية اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية.</p>	٥



الاختبار	شكل الاختبار		محتوى الاختبار	ت
	لا	نعم		
			<p>اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج (لبارو) - الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة. الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف عشر ١٠/١ ثمانية-خمس قوائم او حواجز مستطيل طوله ٣×٥ متر تثبت اربع قوائم عمودية على الارض في اركان المستطيل ويثبت الخامس في منتصف المستطيل. الاجراءات: من مكان البداية بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل يجري المختبر بطريقة الجري المتعرج نحو القوائم. التسجيل: يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر ١٠/١ ثانية لافضل محاولة. توجيهات: عدم لمس القوائم اثناء الجري-اذا خالف المختبر خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة اخرى.</p>	٦



الاختبار	شكل الاختبار	محتوى الاختبار	ت
			لا
	<p>اختبار الدوائر المرفقة</p> 	<p>اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرفقة</p> <p>- الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين</p> <p>- الادوات : ساعة إيقاف-يرسم على الأرض ٨ دوائر على ان يكون قطر كل منها ٦٠ سم - ترقم الدوائر.</p> <p>- توزع الدوائر بشكل عشوائي ومتلاصقة مع بعض.</p> <p>- الاجراءات: يقف المختبر داخل الدائرة رقم واحد عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين الى الدائرة رقم ٢ ومن ثم الى الدائرة رقم ٣ وهكذا حتى الدائرة رقم ٨ ويكون ذلك باقصى سرعة ممكنة.</p> <p>- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.</p>	٧

الاختبار	محتوى الاختبار	محتوى الاختبار	ت
			لا
		<p>- الغرض من الاختبار: قياس التوافق الكلي للجسم.</p> <p>- الادوات: حبل طوله ٢٤ بوصة يعقد من طرفيه على ان تكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصة وهي المسافة التي يتم الوثب من بينها يترك مسافة ٤ بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل.</p> <p>- الاجراءات:</p> <p>- يمسك المختبر الحبل من الاماكن المحددة ويقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام واسفل القدمين يكرر هذا العمل خمس مرات.</p> <p>- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا.</p> <p>- يجب عدم لمس الحبل اثناء الهبوط وعدم ارخاء الحبل اثناء الوثب.</p> <p>- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن اثناء الهبوط او الوثب.</p> <p>- أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة.</p> <p>- تسجيل الدرجات: تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر.</p>	٨

مرفق (٤)

الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة في البحث

تمرير الكرة بين حاجزين

شكل الاختبار



محتوى الاختبار

اسم الاختبار: تمرير الكرة بين حاجزين.

-الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين

-الأدوات :

حواجز - ١٠ كرات قدم - جير - شريط قياس

-الاجراءات :

يرسم خط البداية طوله ٥م ويوضع على بعد ١٠م من حاجزين المسافة بينهما ٢ ياردة

-يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية

-طريقة الأداء :

-يؤدى المختبر تمرير الكرة بالقدم

على أن تمر كل كرة بين الحاجزين

-يقوم المختبر باداء التمرير لعدد ١٠ كرات

-تعليمات الاختبار :

-لا تحتسب التمريرة صحيحة إذا

لمست الكرة أحد الحاجزين أو لم تمر بينهما

-يجب على المختبر أن لا يتخطى خط البداية عند لعب الكرة

-التسجيل :

تسجل عدد التمريرات الصحيحة التى اداها المختبر

تعطى لكل تمريرة صحيحة 1/2 درجة.

تمرير الكرة نحو مقعد سويدي مقلوب او حائط اكبر عدد من المرات

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: تمرير الكرة نحو مقعد سويدي مقلوب اكبر عدد من المرات.</p> <p>الغرض من الإختبار: قياس القدرة على تمرير الكرة نحو مقعد سويدي أو حائط أكبر عدد من المرات في ٦٠ ث .</p> <p>الأدوات : مقعد سويدي - كرة قدم مقاس ٤ - ساعة إيقاف - شريط قياس - صافرة .</p> <p>طريقة الأداء: يرسم خط على بعد ٥ يردات من مقعد سويدي أو حائط .</p> <p>طريقة الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية المواجه للمقعد السويدي المقلوب . عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر بأداء تمرير الكرة إلى المقعد السويدي باستمرار .</p>
	<p>تعليمات الإختبار : - يجب أن تصل الكرة إلى المقعد وتردد إلى المختبر ولا يلعبها مرة اخرى الا عندما تصل اليه عند خط البداية لتحتسب العدة صحيحة.</p> <p>- يجب على المختبر الا يتخطى خط البداية اثناء اداء التمرير.</p> <p>- يمكن استرجاع الكرة اذا وقفت بين خط البداية والمقعد السويدي والعودة بها الى خط البداية والاستمرار في الاداء.</p> <p>- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة.</p> <p>التسجيل: -يسجل عدد التمريرات الصحيحة التي اداها المختبر في ٦٠ ث.</p>

اختبار الجري بالكرة ٤٠ م خط مستقيم في أقل زمن

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم في أقل زمن .</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم في أقل زمن .</p> <p>الادوات: كرة قدم - ساعة إيقاف - جير - صافرة.</p> <p>الاجراءات: يرسم خط البداية وعلى بعد ٤٠ م يرسم خط النهاية ويرسم خطان طوليان المسافة بينهما ١٠ م. طريقة الاختبار: يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية. عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة الى خط النهاية على ان يتم التحكم في الكرة اثناء الجري بها.</p> <p>تعليمات الاختبار: تعتبر المحاولة فاشلة اذا خرجت الكرة خارج الخطان الجانبيين. يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط البداية الى ان يجتاز خط النهاية. يعطى لكل مختبر محاولة واحدة.</p> <p>التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الاختبار الى ١٠/١ من الثانية.</p>

الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن.

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز اقل زمن.</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة اثناء الجري حول مربع طول ضلعه ١٠ م والدوران حول الحواجز في اقل زمن.</p> <p>الادوات: كرة قدم - ساعة ايقاف - ٤ حواجز - صافرة.</p> <p>الاجراءات: - يرسم مربع طول ضلعه ١٠ م. - يوضع في كل زاوية في المربع حاجز معهم ٤ حواجز. طريقة الاداء: - يقف المختبر ومعه الكرة عند اول حاجز البداية وايضا هو النهاية. - عند سماع الاشارة يقوم المختبر بأداء الجري بالكرة حول المربع على ان يقوم بالدوران بالكرة حول كل حاجز الى ان يصل خط البداية.</p> <p>التعليمات: - يجب الا تلمس الكرة أي حاجز من الحواجز الاربعة اثناء الدوران والجري بالكرة. - يضاف عدد ٢ ث الى الوقت إذا لمست الكرة احد الحواجز الى الزمن النهائي. - يضاف عدد ٢ ث اذا لم يؤدي المختبر الدوران بالكرة حول أي حاجز. - يعطى لكل مختبر محاولة واحدة.</p> <p>التسجيل: - يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الاختبار ويضاف اليه الزمن المحتسب للاخطاء الى ١٠/١ من الثانية.</p>

الجري الزجاجي بالكرة بين الحواجز (ثانية)



اسم الاختبار: الجري الزجاجي
بالكرة بين الحواجز (ثانية)
الغرض من الاختبار:
قياس الرشاقة الخاصة
والمراوغة بالكرة (المحاورة)
الادوات: كرة قدم- ساعة إيقاف-
حواجز- جير- صافرة.
الاجراءات:

- يرسم خط مستقيم بطول ٦ م.
- توضع حواجز خمسة المسافة
بينهما ١ م.

طريقة الاداء:

يقف المختبر ومعه الكرة عند
خط البداية، عند سماع الاشارة
يقوم المختبر بالجري بالكرة بين
الحواجز ثم الدوران من خلف
الحايز الاخير والرجوع بين
الحواجز حتى الوصول الى خط
البداية مرة اخرى.

تعليمات الاختبار:

- اذا خرجت الكرة من المختبر
اثناء الاختبار من الخط الامامي
تعتبر المحاولة فاشلة.
- يضاف ٢ ث لزمन الاداء لكل
لمسة للكرة لأي من الحواجز
الاربعة او ترك للكرة للحواجز
دون المرور بينهما.
- تعطى للمختبر محاولة واحدة.
التسجيل: يسجل الزمن للمختبر
في اداء الاختبار ويضاف اليه
زمن احتساب الاخطاء
الى ١٠/١ ثانية.



الجري المتعرج بين الاقماع او الكراسي (ثانية)

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الاقماع او الكراسي (ثانية)</p> <p>الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة والمر او غة (المحاورة) الادوات: ست كراسي توضع بشكل متوازي كما هو محدد- كرة قدم- ساعة ايقاف- جير- صفارة.</p> <p>طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الاشارة للبدء يقوم المختبر بالجري المتعرج حول الحواجز على ان يقوم بعمل دورتين حتى تجاوزه خط النهاية.</p> <p>تعليمات الاختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اذا اخطا المختبر يعاد الاختبار بعد ان يصل المختبر للراحة الكافية - يجب عدم لمس الكراسي اثناء الجري <p>التسجيل:</p> <p>يسجل للمختبر الزمن الذي قطعه خلال الدورتين.</p>
	

اختبار عدو ٣٠ م

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: عدو ٣٠ م</p> <ul style="list-style-type: none">- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.- الادوات : ساعة إيقاف-اشارة مرئية ومسموعة-مضمار مجهز ومخططخط البداية والنهاية.- الاجراءات :- يقف المختبر خلف خط البداية- عند سماع الاشارةينطلق المختبر باقصىسرعة الى خط النهاية- التسجيل : يعطىالمختبر محاولتين ويسجلله الزمن الاقرب عشر١٠/١ ثانية لافضلمحاولة.
	

ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف .</p> <p>- الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والرجلين من وضع الوقوف والثني الى الامام.</p> <p>- الادوات المستخدمة : مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس.</p> <p>- يقوم المختبر بثني الجذع امام اسفل بحيث تكون اصابع اليد في مستوى واحد وموازيه للمقياس يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين.</p> <p>- التسجيل : يسجل للمختبر اقصى نقطة وصل اليها على المقياس.</p>

اختبار الجري المتعرج (البارو)

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج (البارو)</p> <p>- الغرض من الاختبار قياس الرشاقة.</p> <p>- الادوات المستخدمة ساعة إيقاف عشر / ١٠ ثانية-خمس قوائم او حواجز-مستطيل طوله ٣×٥ متر تثبت اربع قوائم عمودية على الارض في اركان المستطيل ويثبت الخامس في منتصف المستطيل.</p> <p>- الاجراءات : من مكان البداية بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل يجري المختبر بطريقة الجري المتعرج نحو القوائم.</p> <p>- التسجيل : يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر ١٠/١ ثانية لافضل محاولة.</p> <p>- توجيهات : عدم لمس القوائم اثناء الجري-اذا خالف المختبر خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة اخرى.</p>

اختبار الدوائر المرقمة

شكل الاختبار	محتوى الاختبار
	<p>اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة</p> <p>- الغرض من الاختبار قياس توافق الرجلين والعينين</p> <p>- الادوات : ساعة إيقاف-يرسم على الارض ٨ دوائر على ان يكون قطر كل منها ٦٠ سم – ترقيم الدوائر.</p> <p>- توزع الدوائر بشكل عشوائي ومتلاصقة مع بعض.</p> <p>- الاجراءات : يقف المختبر داخل الدائرة رقم واحد عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين الى الدائرة رقم ٢ ومن ثم الى الدائرة رقم ٣ وهكذا حتى الدائرة رقم ٨ ويكون ذلك باقصى سرعة ممكنة.</p> <p>- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.</p>

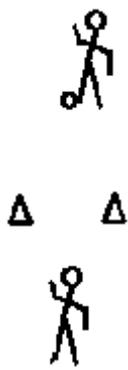
مرفق (٥)

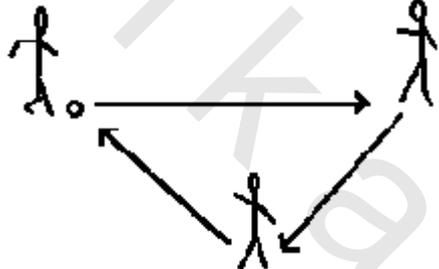
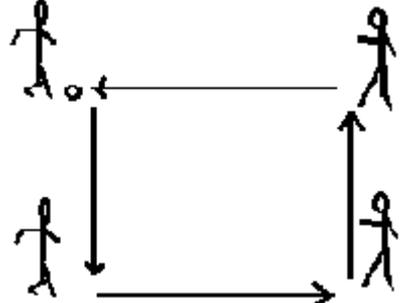
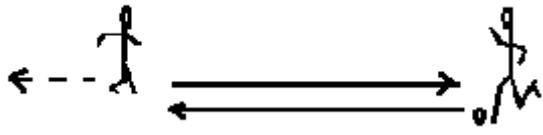
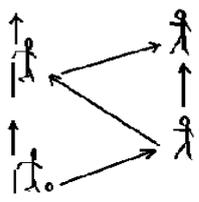
التمرينات المهارية والبدنية المستخدمة في البحث

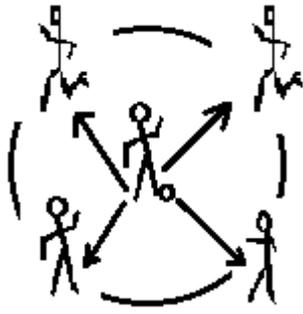
تمارين المهارات الأساسية لكرة القدم :

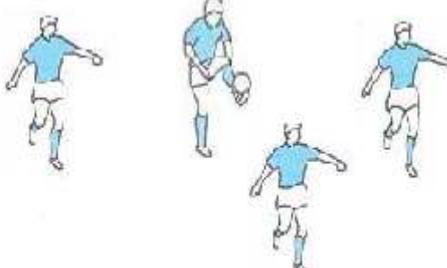
١- ركل الكرة التمرير .

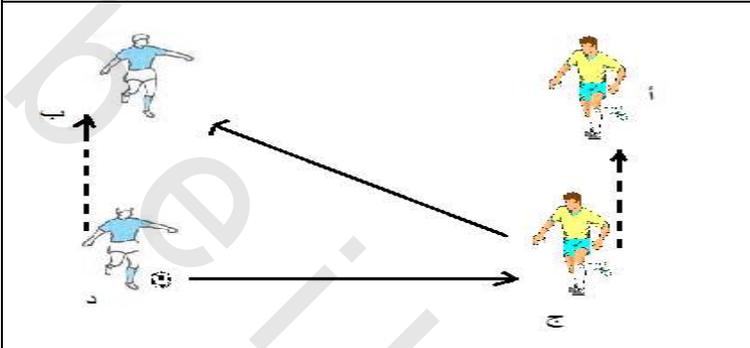
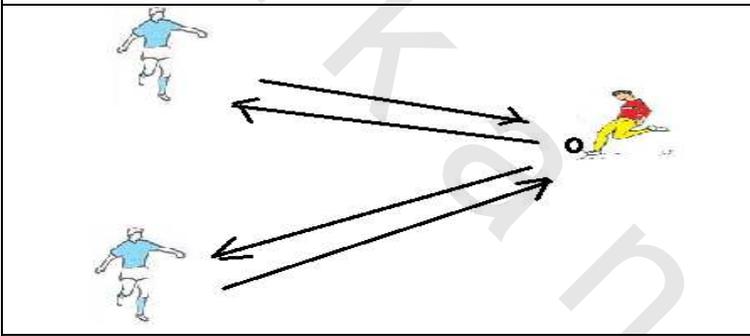
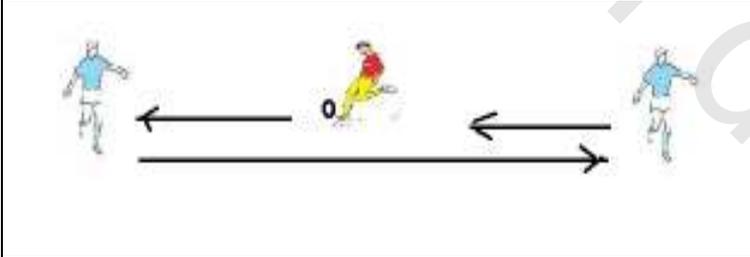
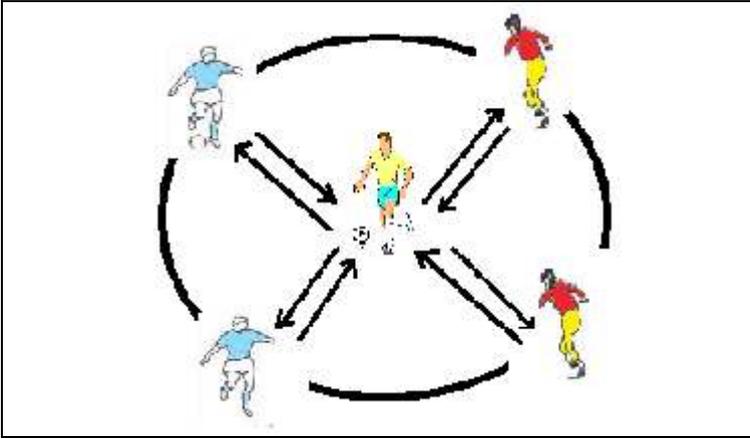
ت	محتوى التمرين	شكل التمرين
١	تبادل تمرير الكرة الثابتة بين زميلين مع تغيير في مسافة التمرير ٥م- ٧م، يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) من الاقتراب بالجري الخفيف، ويقوم اللاعب (ب) بإيقاف الكرة والجري بالظهر خلفاً لمسافة التمرير ليعاود اللاعب (أ) التقدم والتمرير مرة ثانية وهكذا التبديل بين اللاعبين. (٥١ : ٨)	
٢	تمرير الكرة مع الزميل من الحركة مع تغير المسافة بينهم يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) باليدين الذي يتحرك في المكان وللإمام ثم يتقدم قليل لمقابلة الكرة وتمريرها الى اللاعب (أ) وهكذا يعاد التمرين مع التدرج في زيادة المسافة ٣-٧م. (٥١ : ٩)	
٣	تبادل تمرير الكرة بالقدم بين زميلين كما في الشكل (٥١ : ١٠)	
٤	لتحسين دقة التمرير يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة من بين قدمي اللاعب (ب) الواقف على بعد ٣-٥م الذي يدور وينطلق خلف الكرة لايقافها ثم اداء التمرين بالعكس وهكذا. (٥١ : ١٠)	
٥	التمرير بين زميلين كما في الشكل مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار من الجري في المكان وللإمام وللخلف. (٥١ : ١١)	

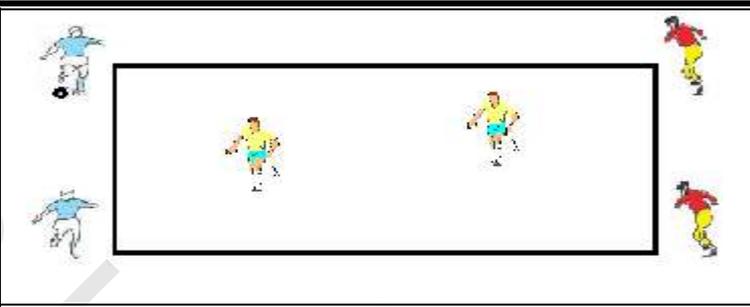
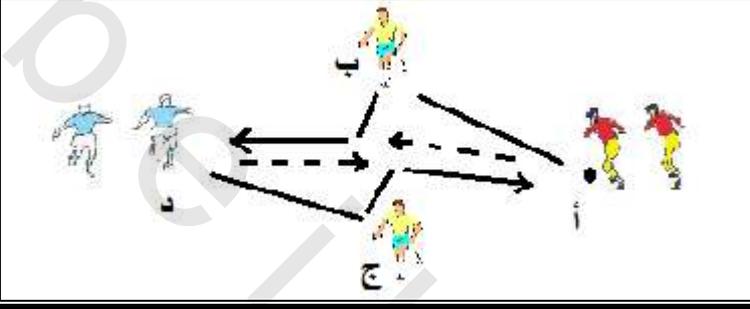
	<p>٦ تمرير الكرة بين زميلين مع دقة التمرير بين علامتين. (٥١ : ١١)</p>
---	---

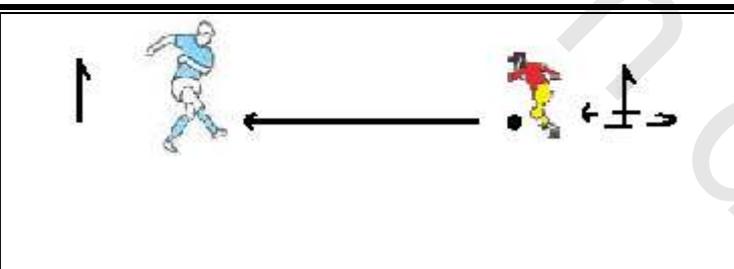
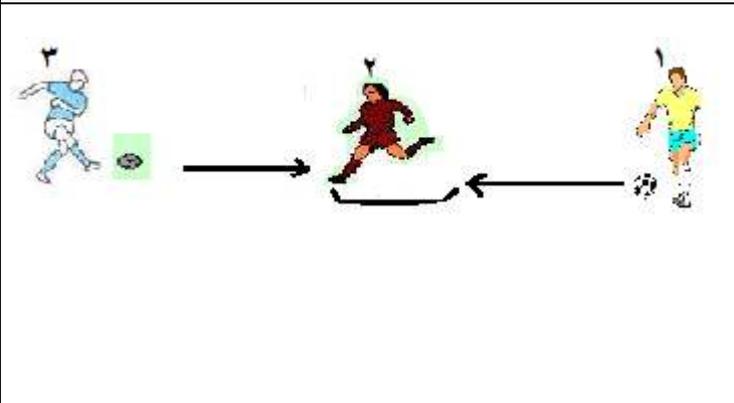
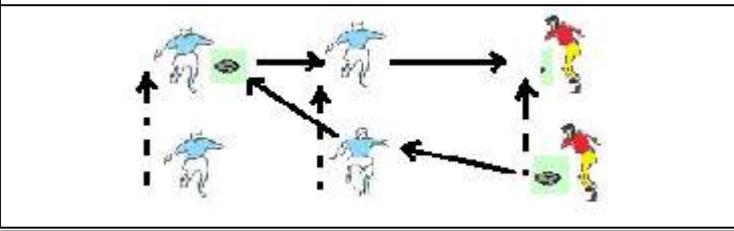
	<p>٧ التمرير بين ٣ لاعبين على شكل مثلث من الجري في المكان المسافة بينهم ٥ م (٥١ : ١١)</p>
	<p>٨ التمرير بين ٤ لاعبين على شكل مربع يمرر اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) ويجري مكانه ثم اللاعب (ب) يمرر الكرة الى اللاعب (ج) ويجري مكانه وهكذا المربع ٥x٥ م. (٥١ : ١١)</p>
	<p>٩ تبادل تمرير الكرة بباطن القدم بين لاعبين متحركين يجري اللاعب (أ) للامام ويمرر الكرة الى اللاعب (ب) الذي يمررها الى (أ) مرة ثانية وهكذا (٥١ : ١٢).</p>
	<p>١٠ تبادل تمرير الكرة بين لاعبين لكن من الجري للامام طوليا مع التدرج في زيادة مسافة التمرير العرضي. (٥١ : ١٣)</p>

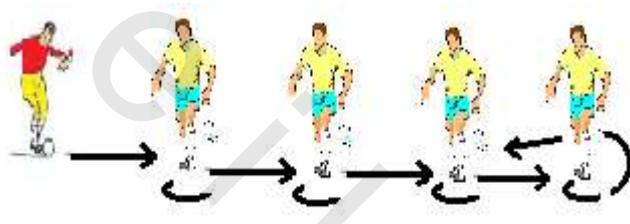
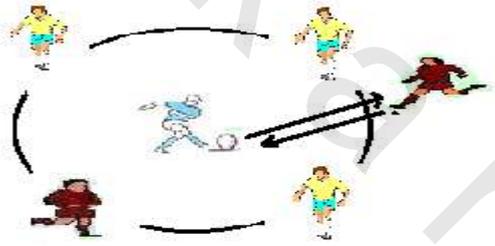
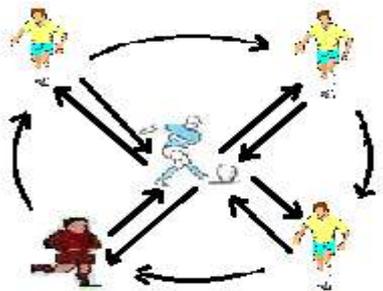
	<p>الجري حول الدائرة مع تمرير الكرة للاعب الموجود في المنتصف للدائرة (٥١ : ١٣).</p>
---	---

	<p>التمرير بين ٤ لاعبين على شكل مثلث والجري عكس اتجاه الكرة المسافة بينهم ٥ م . (٥١ : ١١)</p>
	<p>١٣ يمسك اللاعب الكرة باليدين ويقذفها عاليا وللامام ثم الجري تجاه الكرة وضربها للزميل بوجه القدم على بعد ٥-٧ م. (٥١ : ١٧)</p>
	<p>١٤ ضرب الكرة بين لاعبين بوجه القدم بوجود مرمى لكل لاعب للتحكم في توجيه الكرة ويحتسب عدد الاهداف لكل لاعب. (٥١ : ١٨)</p>
	<p>١٥ تقسيمه كرة اليد بالقدم في ملعب ٢٠×٢٠ ، ٥ ضد ٥ يتم تبادل تمرير الكرة بين لاعبي الفريق بوجه القدم الامامي واستلامها باليدين يتم احتساب اكبر عدد من التمريرات للفريق . (٥١ : ٢٩)</p>

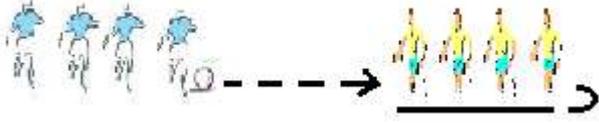
	<p>تبادل تمرير الكرة الثابتة بين لاعبين بوجه القدم الامامي لمسافات مختلفة حيث يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) الذي يقوم بتثبيتها وتمريرها الى اللاعب (أ) . (١٩ : ٥١)</p>	<p>١٦</p>
	<p>يقف ٤ لاعبين على شكل مربع حيث يقوم اللاعب (د) بتمرير الكرة الى اللاعب (ج) والانتقال الى اللاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (ج) بإيقاف الكرة وتمريرها قطريا الى اللاعب (ب) والانتقال الى اللاعب (أ) وهكذا مع التركيز على دقة التمرير. (٢١ : ٥١)</p>	<p>١٧</p>
	<p>تمرير الكرة بين ٣ لاعبين والتركيز على لاعب واحد في التمرير. (٢٥ : ٥١)</p>	<p>١٨</p>
	<p>تمرير الكرة بين ٣ لاعبين مع تنوع مسافة التمرير حيث يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة الى اللاعب (ج) الذي يمررها طويلا الى اللاعب (أ) الذي يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) وهكذا. (٢٦ : ٥١)</p>	<p>١٩</p>
	<p>دائرة قطرها ١٠م وعدد اللاعبين ٥ موزعين على الدائرة يبدأ التمرين بأن يقف احد اللاعبين في المنتصف ومعه كرة ثم يمرر الكرة الى احد اللاعبين والجري اتجاه لاعب اخر ليبدل المركز معه سريعا في نفس الوقت يتجه اللاعب الاخر الى المنتصف وتكرار نفس الاداء. (٨٧ : ٥١)</p>	<p>٢٠</p>

	<p>مستطيل ١٠×١٥م ٦ لاعبين خارج حدود المستطيل ولاعبان داخل المستطيل يبدأ التمرين بتبادل تمرير الكرة بين اللاعبين الخارج حدود المستطيل دون الدخول في المستطيل وعلى اللاعبين في داخل المستطيل منع التمرير للكرة. (٥١ : ١٠٠)</p>
	<p>٦ لاعبين موزعين كما في الشكل يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى (ب) والانطلاق لاستلام الكرة منه امامية (التمريرة الحائطية) وتمريرها الى اللاعب (د) الذي يقوم بنفس التمرين من الجانب الاخر مع اللاعب (ج). (٥١ : ١٩٩)</p>

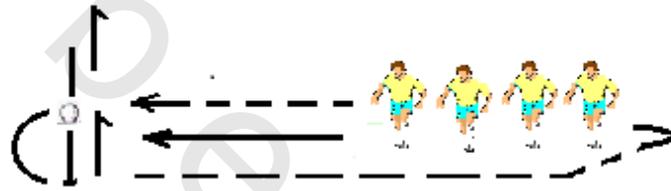
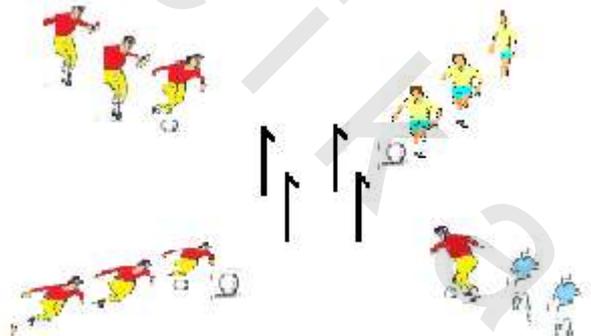
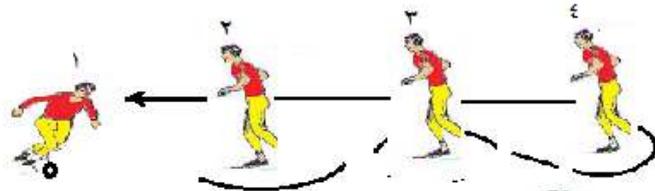
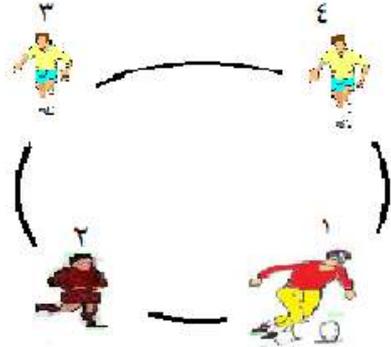
	<p>٢ لاعب المسافة بينهما ٦-٨م وخلف كل لاعب حاجز يبعد ٢م يمرر اللاعب (أ) الكرة الى (ب) ثم الجري للخلف والدوران حول الحاجز ليعود مرة اخرى لتمرير الكرة ونفس التمرين يقوم به اللاعب (ب). (٢٠ : ٥٨)</p>
	<p>٣ لاعبين يقفون على خط واحد المسافة بينهما من ٦-٨م يستخدم في التمرين كرتين واحدة مع اللاعب (١) والثانية مع اللاعب (٣) يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (٢) باتجاه اللاعب (١) الذي يمرر الكرة اليه فيقوم بأعادتها اليه مباشرة ثم يلف ويجري نحو اللاعب (٣) الذي يمرر الكرة اليه بنفس الطريقة وهكذا. (٢٠ : ٦٠)</p>
	<p>٣ لاعبين على خط واحد والكرة مع اللاعب رقم (١) يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبون للامام ويقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة الى (٢) الذي يقوم بدوره بتمرير الكرة الى (٣) والذي يقوم بأعادتها الى رقم</p>

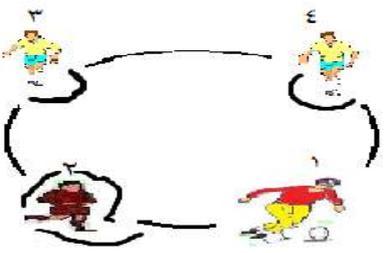
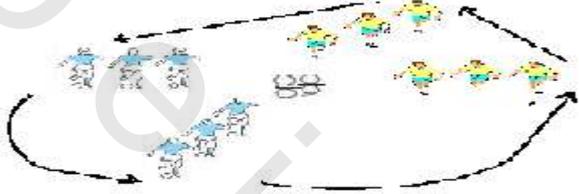
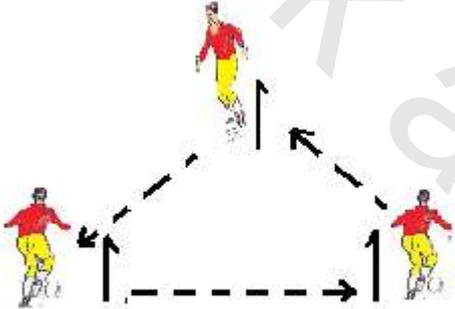
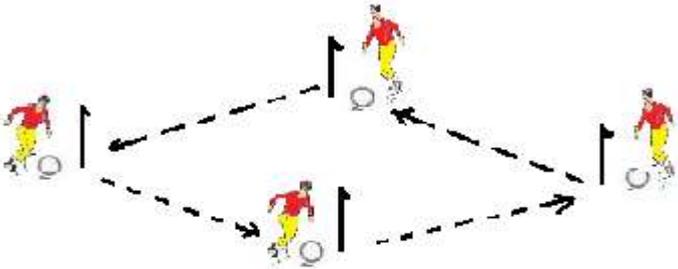
	<p>(٢) والذي يعيدها بدوره الى اللاعب رقم (١) وهكذا. (٢٠ : ٦١)</p>	
	<p>مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة تتكون من ٥ لاعبين على شكل قطار يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم (١) من المجموعة (أ) الى اللاعب رقم (١) من المجموعة (ب) ثم يجري خلف مجموعته ويكرر التمرين بين اللاعبين. (٢٠ : ٦٣)</p>	٢٦
	<p>قاطرة تتكون من ٥ لاعبين المسافة بينهم ٤م يواجهون اللاعب رقم (١) يضرب اللاعب (١) الكرة الى اللاعب (٢) الذي يدور بها الى اللاعب (٣) وعندما تصل الكرة الى (٥) يدور بها الى (٤) وهكذا . (٦٢ : ١٢٥)</p>	٢٧
	<p>يقف ٤ لاعبين على محيط دائرة قطرها ١٠م ويوجد لاعب في المنتصف ولاعب خارج الدائرة يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب في المنتصف الى اللاعب الذي يجري خارج الدائرة والتمرير من بين اللاعبين. (٦٢ : ١٤٣)</p>	٢٨
	<p>يوزع ٤ لاعبين على محيط دائرة قطرها ١٠م مع وجود لاعب في مركز الدائرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب حول الدائرة حيث يقوم اللاعب في المركز بتمرير الكرة الى احد اللاعبين الذي يردها اليه مباشرة ويكرر التمرير مع بقية اللاعبين. (٦٢ : ١٤٣)</p>	٢٩

٢- مهارة الجري بالكرة :

	<p>١ قاطرتان من اللاعبين تتكون كل قاطرة من ٤ لاعبين المسافة بينهم من ١٠-١٥م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) من القاطرة الاولى بالكرة الى القاطرة (ب) ويسلم الكرة الى اللاعب (أ) ويجري خلف القاطرة وهكذا. (٦٢ : ١٦٤)</p>
---	--

	<p>٢ قطار من ٤ لاعبين وعلى بعد ١٠م حاجز او قائم يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة باتجاه القائم ثم يدور حوله ويعود في اتجاه اللاعب الثاني ويقف خلف القاطرة. (٦٢ : ١٦٥)</p>
	<p>٣ قائمان المسافة بينهما من ١٠-١٢م ٤ لاعبين كل واحد معه كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة ويدور حول القائم الاول ثم الثاني ويتلوه اللاعب الثاني والثالث والرابع ويستمر جري اللاعبين حول القائمين . (٦٢ : ١٦٦)</p>
	<p>٤ دائرة قطرها ١٠م على محيطها ٣ لاعبين مع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين حول الدائرة مع مراعاة المسافة المناسبة بين اللاعبين اثناء الجري بالكرة. (٦٢ : ١٦٦)</p>
	<p>٥ قائمان المسافة بينهما ٧-٨م يوجد لاعبين مع الكرة لكل منهما يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين بالكرة تلو الاخر جريا متعرجا حول القائمين بمسار رقم 8 بالانكليزي. (٦٢ : ١٦٧)</p>
	<p>٦ يحدد لاعب دليل وينتشر اللاعبون في منطقة محددة يبدأ التمرين بأن يتحرك اللاعب الدليل بالكرة في اتجاهات مختلفة ويحاول اللاعبون الجري بالكرة بنفس الاتجاهات التي يجري بها اللاعب الدليل . (٦٢ : ١٦٧)</p>
	<p>٧ قوائم ٤ مرقمة من ١ الى ٤ على شكل مربع ينتشر اللاعبون داخل المربع ومع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبون بالكرة وعندما ينادي المدرب على احد الارقام يتجه اليه اللاعبون بالكرة ويقوم المدرب بتغيير الارقام. (٦٢ : ١٦٨)</p>
	<p>٨ ينتشر اللاعبون في مساحة محددة ومع كل منهم كرة يحاول اللاعبون الجري بالكرة في جميع الاتجاهات التي يشير اليها المدرب . (٦٢ : ١٦٨)</p>

	<p>٩ ينتشر اللاعبين في مساحة محددة ومع كل منهم كرة يحاول اللاعبون الجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع مراعاة ان لا يلامس احدهم الاخر. (٦٢ : ١٦٩)</p>
	<p>١٠ قطار من اللاعبين يقف امام خط متوازي يحدده قائمين يبعد ١٠م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من القاطرة الى الكرة عند الخط ليعود بها جريا ويدور حول القاطرة ثم ارجاعها الى نفس المكان على الخط المتوازي. (٦٢ : ١٦٩)</p>
	<p>١١ مجاميع ٤ على شكل قطار كما في الشكل يبدأ التمرين يجري اللاعب الاول بالكرة من كل قاطرة ليدور حول القائم ثم يعود يسلم اللاعب الثاني الكرة ويقف خلف القاطرة. (٦٢ : ١٧٠)</p>
	<p>١٢ يصطف اللاعبون في تشكيل قطار يبدأ التمرين بأن ينطلق اللاعب الاول ليجري بالكرة جريا متعرجا يليه اللاعب الثاني فالثالث وهكذا. (٦٢ : ١٧٠)</p>
	<p>١٣ يصطف اللاعبون صفا واحدا والمسافة بينهم ٢م والكرة مع اللاعب رقم واحد يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب رقم (١) جريا متعرجا بين زملاءه حتى يصل الى اخر لاعب ثم يعود ليسلم الكرة الى اللاعب رقم (٢) ليجري بين زملاءه وهكذا. (٦٢ : ١٧١)</p>
	<p>١٤ ينتشر اللاعبون على محيط دائرة على ان تكون المسافة بينهم متساوية والكرة مع اللاعب رقم (١) يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (١) بالكرة حول كافة زملاءه ثم يعود لتسليم الكرة لزميله (٢) ويحل محله ثم يبدأ اللاعب (٢) نفس الاداء وهكذا. (٦٢ : ١٧٢)</p>

	<p>١٥</p> <p>ينتشر اللاعبون على محيط دائرة على ان تكون المسافة بينهم متساوية والكرة مع اللاعب رقم (١) يبدأ التمرين بان يجري اللاعب (١) بالكرة حول كل لاعب على محيط الدائرة حتى ينتهي كافة اللاعبين ثم يقوم اللاعب (٢) ليكرر الاداء. (٦٢ : ١٧٣)</p>
	<p>١٦</p> <p>يقف اللاعبون على شكل ٤ قاطرات مع وجود اربع كرات في المنتصف يبدأ التمرين بان يجري اللاعب رقم (١) من كل مجموعة الي الكرات ثم يلفوا بها حول القاطرات الاربعة والرجوع خلف القاطرة بعد الانتهاء من الجري بالكرة. (٦٢ : ١٧٤)</p>
	<p>١٧</p> <p>توزع ثلاثة قوائم على شكل مثلث مع كل قائم لاعب معه كرة المسافة من ١٠-١٢م يبدأ التمرين بان يجري اللاعبون في نفس الوقت باتجاه اليمين او اليسار والجري بالكرة حول القوائم. (٦٢ : ١٧٦)</p>
	<p>١٨</p> <p>توزع اربعة قوائم كما في الشكل مع وجود لاعب معه كرة عند كل قائم يبدأ التمرين بان يجري كل لاعب من اللاعبين الاربعة في نفس الوقت في اتجاه اليمين او اليسار حتى يصلوا اليه. (٦٢ : ١٧٦)</p>

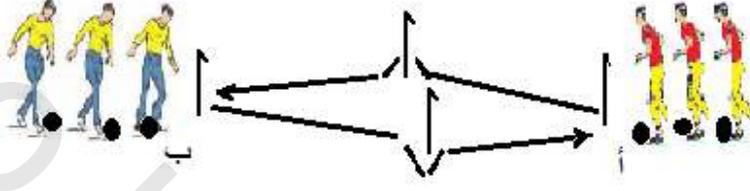
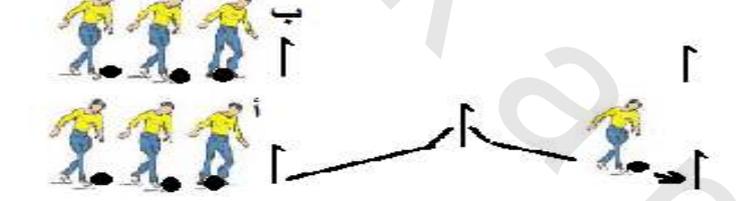
	<p>قوائم اربعة المسافة بينهم ١٠م ١٥م يقف كل لاعب مع الكرة عند القوائم يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين الاربعة في نفس الوقت في اتجاه القائم الذي عن يمينهم او يسارهم حتى يصلو اليه.(٦٢: ١٧٧)</p>	<p>١٩</p>
	<p>قوائم خمسة المسافة بينهم ٧م يقف كل لاعب مع الكرة عند القوائم يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين الخمسة في نفس الوقت في اتجاه القائم الذي عن يمينهم او يسارهم حتى يصلو اليه.(٦٢: ١٧٧)</p>	<p>٢٠</p>
	<p>توزع الاعمدة كما في الشكل يقف كل لاعب عند كل قائمن زوايا المثلث ومعه الكرة عند اشارة المدرب يجري اللاعبون الثلاثة بالكرة في نفس الوقت في اتجاه القائم الاوسط ليقفوا بجواره وعند الاشارة الثانية يجري اللاعبون بالكرة ليعودوا الى مكانه الاصلي. (٦٢ : ١٧٨)</p>	<p>٢١</p>
	<p>توزع اربعة قوائم بالشكل التالي يقف اربعة لاعبين امام كل قائم مع كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين الاربعة في اتجاه القائم الاطول ليقفوا بجواره وعند الاشارة الثانية يجري اللاعبون بالكرة ليعودوا الى مكانه الاصلي. (٦٢ : ١٧٩)</p>	<p>٢٢</p>
	<p>توزع الاعمدة كما بالشكل على ان تكون المسافة بينهم متناسبة يقف اللاعبين خلف القائم الاول يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة حتى يصل الى القائم الاول ثم يدور من حوله ويستمر الاداء مع القائم الثاني وهكذا حتى اخر قائم ليقف خلفه ثم يؤدي اللاعب الثاني بمجرد وصول اللاعب الاول الى القائم الثاني. (٦٢ : ١٧٨)</p>	<p>٢٣</p>

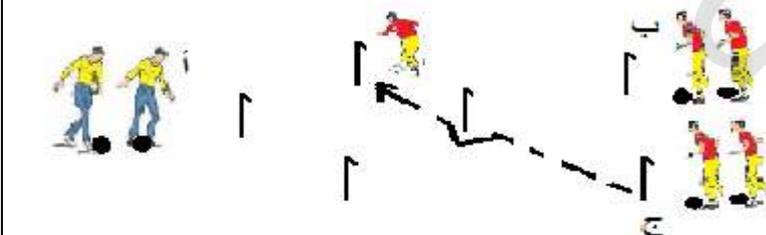
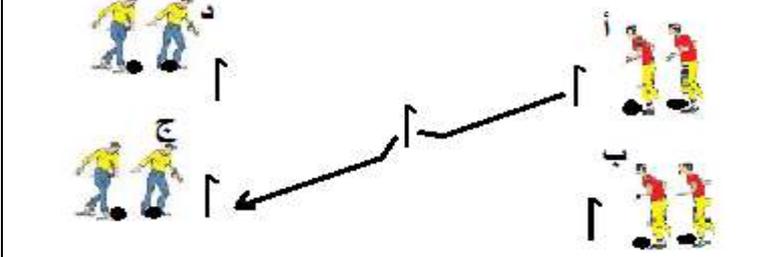
	<p>٢٤</p> <p>توزع خمسة قوائم كما في الشكل وعند كل قائم لاعب معه كرة باستثناء القائم الاخير يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب الاخير الجري بالكرة باتجاه القائم الخالي ويكرر الاداء في نفس الوقت بقية اللاعبين ليحل كل لاعب مكان الاخر . (٦٢ : ١٨٠)</p>
	<p>٢٥</p> <p>قوائم على شكل مثلث طول ضلعه من ١٠ الى ١٥ م ويوجد في المنتصف قائم رابع يقف كل لاعب امام زاوية مثلث ومعه كرة عند اشارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة في نفس الوقت بحيث يتجه احد اللاعبين الى المنتصف والاخر الى جهة اليمين وعند الاشارة الثانية التي يطلقها المدرب يرجع كل لاعب الى مكانه الاصيلي. (٦٢ : ١٨١)</p>
	<p>٢٦</p> <p>ثمانية لاعبين موزعين على زوايا المربع طول الضلع ١٠ م مع كل لاعب كرة كما في الشكل يبدأ التمرين عند اشارة المدرب بأن يجري اللاعبون في نفس الوقت بحيث يتجه احد اللاعبين الى المنتصف واللاعب الاخر الى جهة اليمين للقائم وعند اشارة المدرب الرجوع الى المكان الاصيلي . (٦٢ : ١٨٢)</p>
	<p>٢٧</p> <p>توزع القوائم كما في الشكل يقف كل لاعبين عند قائم ما عدا قائمي الطرفين حيث يقف بجوار كل واحد منهما لاعب واحد مع كل لاعب كرة يبدأ التمرين عندما يطلق المدرب الاشارة يبدأ اللاعبون بتغيير اماكنهم كما موضح بالشكل . (٦٢ : ١٨٣)</p>

	<p>٢٨ مربع طول ضلعه من ١٠ الى ١٥ م توزع قوائم كما في الشكل يوزع اللاعبين وكل منهم معه كرة بحيث يقف ٤ لاعبين امام القائم لداخل الزوايا للمربع و ٤ لاعبين يواجهونهم حول القائم الاوسط، عند اعطاء الاشارة يجري لاعبو القوائم الاوسط بالكرة باتجاه لاعبو الزاوية وكذلك يفعل لاعبو الزوايا الجري بالكرة الى المنتصف (٦٢ : ١٨٤).</p>
	<p>٢٩ توزع القوائم كما في الشكل ويوزع اللاعبين وكل منهم معه كرة بحيث يقف ٤ لاعبين امام القوائم لداخل زوايا المعين و ٤ لاعبين يواجهونهم حول القائم الاوسط عند اعطاء الاشارة يجري لاعبو الزاوية باتجاه القائم الاوسط وكذلك يفعل لاعبو القائم الاوسط بالجري بالكرة نحو الزاوية. (٦٢ : ١٨٤).</p>

٣- مهارة المراوغة (المحاورة):

	<p>١ مساحة مربعة او دائرة او مستطيل بها عدد من اللاعبين (تكثيف اللاعبين) وكل لاعب معه كرة يجري بها داخل المنطقة المحددة في اتجاهات مختلفة ومحاولة التحكم في الكرة مع عمل دوران وتغيير الاتجاه وتفادي الاصدام مع الزميل. (٥١ : ١٠٩)</p>
	<p>٢ مجموعة من ٣ لاعبين وعلى بعد ٢م ويوجد ٦ قوائم بين كل قائم مسافة ١م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة بين القوائم جزاجي مع السيطرة على الكرة دون ان تبتعد عنه والرجوع لتسليم الزميل الكرة. (٢٠ : ١٦٨)</p>
	<p>٣ توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع اللاعب الاول من القاطرة (أ) كرة المسافة بين القاطرتين من ١٠ الى ١٥م، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من القاطرة (أ) في اتجاه القائم الاوسط ليروغه ويكمل الجري ليقف خلف القاطرة (ب) ويبدأ</p>

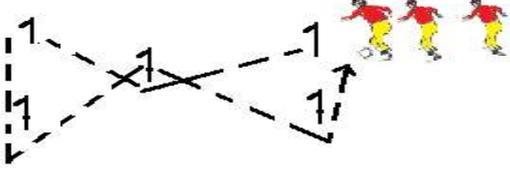
	<p>اللاعب الاول من القاطرة (ب) بتكرار نفس الاداء وهكذا. (٦٢ : ٢٧٤)</p>
	<p>٤ توزع القوائم ويصطف اللاعبون كما في الشكل ومع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول في القطار (أ) ليراوغ القائم الذي عن يمينه وفي نفس الوقت يجري اللاعب الاول من القاطرة (ب) ليراوغ القائم الذي عن يمينه ويتجه كل منهما خلف القطار المقابل. (٦٢ : ٢٧٤)</p>
	<p>٥ مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من القاطرة (أ) باتجاه القائم الاوسط ليراوغه وينطلق في اتجاه القائم المقابل ليقف خلفه، ثم يجري اللاعب الاول من القاطرة (ب) ليتجه نحو القائم الاوسط ليراوغه ويتجه الى القائم المقابل ليقف خلفه وهكذا يجري التمرين. (٦٢ : ٢٧٥)</p>
	<p>٦ مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من القاطرة (أ) باتجاه القائم الاوسط ليراوغه وينطلق في اتجاه القائم المقابل ليقف خلفه، ثم يجري اللاعب الاول من القاطرة (ب) ليتجه نحو القائم الاوسط ليراوغه ويتجه الى القائم المقابل ليقف خلفه وهكذا يجري التمرين. (٦٢ : ٢٧٥)</p>

	<p>٧ توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من المجموعة (ج) ويتجه للقائم الاوسط ليراوغه وينطلق باتجاه القائم المقابل له وبمجرد الانتهاء يبدأ اللاعب الاول من المجموعة (ب) وهكذا. (٦٢ : ٢٧٦)</p>
	<p>٨ مربع طول ضلعه ١٠x١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من المجموعة (أ) بالكرة ويتجه للقائم الاوسط ليراوغه وينطلق في اتجاه المجموعة (ج) ليقف خلف اللاعب وبمجرد الانتهاء يجري اللاعب الاول من المجموعة (ب) ليكرر نفس الاداء ويقف خلف المجموعة (د). (٦٢ : ٢٧٦)</p>

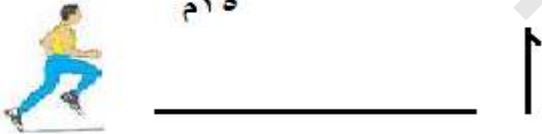
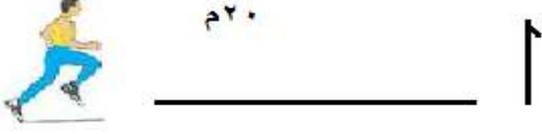
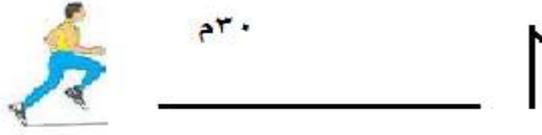
	<p>٩ مثلث طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول في كل المجموعات (أ،ب،ج) في نفس الوقت الى القائم الاوسط الذي عن يمينه ليراوغه ثم ينطلق للامام ليقف خلف اللاعب في المجموعة التالية ويكرر اللاعبون نفس الاداء. (٦٢ : ٢٧٧)</p>
	<p>١٠ مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب من المجموعات (أ، ب، ج، د) في نفس الوقت الى القائم الذي عن يمينه ليراوغه ثم ينطلق للامام ليقف خلف اللاعب في المجموعة التالية ويكرر اللاعبون التاليين الاداء. (٦٢ : ٢٧٧)</p>
	<p>١١ مربع طول ضلعه ١٠م يوزع اللاعبون والقوائم كما في الشكل ومع كل لاعب كرة ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من المجموعة (أ) ليراوغ القوائم بالترتيب كما في الشكل ثم يعود خلف مجموعته وبعد الانتهاء ينطلق اللاعب (أ) من المجموعة (ب) ليكرر نفس الاداء وهكذا بقية المجموعات. (٦٢ : ٢٨٢)</p>
	<p>١٢ دائرة قطرها ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة باتجاه القائم الاوسط في نفس الوقت ليراوغ القائم والرجوع الى المكان الذي بدأ منه ويكرر بقية اللاعبون نفس الاداء. (٦٢ : ٢٨٥)</p>

	<p>١٣ مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة في نفس الوقت بالكرة متجها نحو القائم الذي امامه ثم يعود الى نفس القائم الذي بدأ منه ثم يكرر بقية اللاعبين نفس الاداء. (٦٢: ٢٨٥)</p>
	<p>١٤ مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة في نفس الوقت بالكرة متجها نحو القائم الاوسط ليراوغه ثم يتجه الى القائم الذي على يمينه ويقف خلف المجموعه. (٦٢ : ٢٨٤)</p>
	<p>١٥ معين طول ضلعه من ١٠ الى ١٢ م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة في اتجاه القائم الاوسط ليراوغه ثم العودة الى القائم الذي بدأ منه ويكرر نفس الاداء لبقية اللاعبين. (٦٢ : ٢٨٤)</p>
	<p>١٦ معين طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول في كل مجموعة بنفس الوقت بالكرة متجها الى القائم الذي عن يمينه ليراوغه ويعود الى القائم الذي بدأ منه (٦٢: ٢٨٦).</p>
	<p>١٧ شكل خماسي متساوي الاضلاع توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين جميعا في نفس الوقت بالكرة في اتجاه القائم الذي عن يمينهم ليراوغوه ويعودوا مرة اخرى الى امكانهم الاصلية. (٦٢: ٢٨٦)</p>

	<p>١٨ مثلث طول ضلعه ١٠م يوزع اللاعبين والقوائم كما في الشكل ومع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري جميع اللاعبين في نفس الوقت باتجاه القائم الذي امامه ليراوغه ويرجع الى مكانه الاصلي . (٦٢ : ٢٢٨٧)</p>
	<p>١٩ معين طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل يبدأ التمرين بأن يجري جميع اللاعبين بالكرة في نفس الوقت ليراوغوا القائم الذي امامهم ويعودون الى اماكنهم الاصلية ويكرر الاداء. (٦٢ : ٢٢٨٨)</p>
	<p>٢٠ يوزع اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة تتكون من ٣ لاعبين امامهم ٣قوائم المسافة بين القوائم ٣م كما في الشكل يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة بالكرة ليراوغ القائم الاول ثم يتجه ليراوغ القائم الثاني ثم الثالث ويعود الى مكانه الاصلي ليقف خلف المجموعة. (٦٢ : ٢٨٩)</p>
	<p>٢١ قائمان المسافة بينهما ٧-٨م يوجد لاعبين مع الكرة لكل منهما يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة تلو الآخر جريا متعرجا حول القائمين بمسار رقم 8 بالانكليزي. (٦٢ : ١٦٧)</p>
	<p>٢٢ دائرة قطرها ١٠م على محيطها ٤ لاعبين مع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب حول الدائرة مع مراعاة المسافة المناسبة بين اللاعبين اثناء الجري بالكرة. (٦٢ : ١٦٦)</p>
	<p>٢٣ ينتشر اللاعبين في مساحة محددة ومع كل منهم كرة يحاول اللاعب الجري بالكرة في جميع الاتجاهات مع مراعاة ان لا يلامس احدهم الاخر. (٦٢ : ١٦٩)</p>

	<p>٢٤ يصطف اللاعبين في تشكيل قطار يبدأ التمرين بأن ينطلق اللاعب الاول ليجري بالكرة جريا متعرجا يليه اللاعب الثاني فالثالث وهكذا. (٦٢ : ١٧٠)</p>
	<p>٢٥ مجموعة تتكون من ٣ لاعبين توزع القوائم كما في الشكل الكرة مع اللاعب الاول يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة باتجاه القوائم ليجري جريا متعرجا بين القوائم ويعود خلف المجموعة. (٦٢ : ١٧٠)</p>

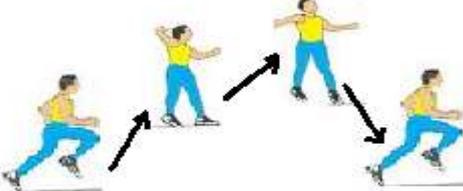
التمارين البدنية :
اولا : السرعة الانتقالية :

شكل التمرين	محتوى التمرين	ت
	<p>الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٠ م. (٦٤ : ١٩)</p>	١
	<p>الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٥ م. (٦٤ : ١٩)</p>	٢
	<p>الجري بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ م. (٦٤ : ١٩)</p>	٣
	<p>الجري بأقصى سرعة لمسافة ٢٥ م. (٦٤ : ١٩)</p>	٤
	<p>الجري بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م. (٦٤ : ١٩)</p>	٥

	<p>٦</p> <p>يقف اللاعبون في تشكيل اربع قاطرات ومع اللاعب الاول في كل تشكيل كرة امام كل لاعب قائم يبعد ١٠م وعند سماع صافرة المدرب يجري اللاعب الاول من كل تشكيل بالكرة سريعا والدوران حول القائم والعودة الى الزميل وهكذا يؤدي التمرين. (١٩ : ٦٤)</p>
	<p>٧</p> <p>يقف اللاعبون في تشكيل اربع قاطرات ومع اللاعب الاول في كل تشكيل كرة امام كل لاعب قائم يبعد ١٠م وعند سماع صافرة المدرب يجري اللاعب الاول من كل تشكيل بالكرة سريعا ووضع الكرة عند القائم والعودة الى الزميل الذي يجري سريعا الى الكرة والعودة بها الى الزميل وهكذا يؤدي التمرين. (١٩ : ٦٤)</p>
	<p>٩</p> <p>يقف اللاعبون في تشكيل اربع قاطرات ومع اللاعب الاول في كل تشكيل كرة بيده امام كل لاعب قائم يبعد ١٠م وعند سماع صافرة المدرب يجري اللاعب الاول من كل تشكيل سريعا حامل الكرة بيديه والدوران حول القائم والعودة الى الزميل وهكذا يؤدي التمرين. (١٩ : ٦٤)</p>
	<p>١٠</p> <p>يقف اللاعبون في تشكيل اربع قاطرات ومع اللاعب الاول في كل تشكيل كرة بيده امام كل لاعب قائم يبعد ١٠م وعند سماع صافرة المدرب يجري اللاعب الاول من كل تشكيل سريعا حامل الكرة بيديه ووضعها عند القائم والعودة الى الزميل الذي يقوم بالاجري السريع لاعادة الكرة من القائم وهكذا يؤدي التمرين. (١٩ : ٦٤-٦٥)</p>

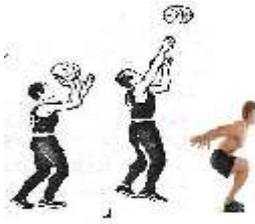
ثانياً : تمارين الرشاقة :

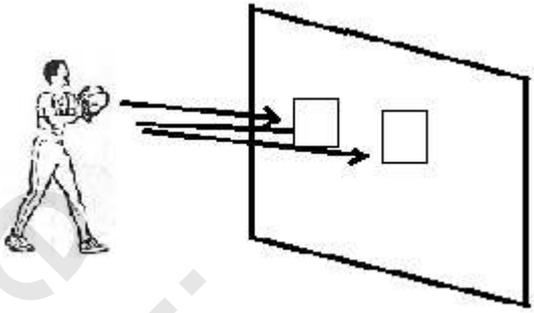
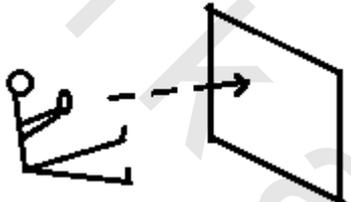
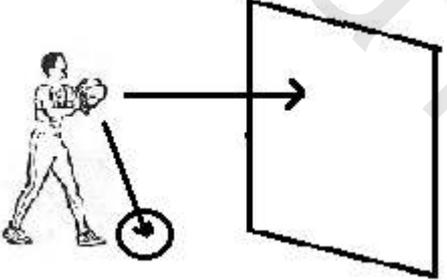
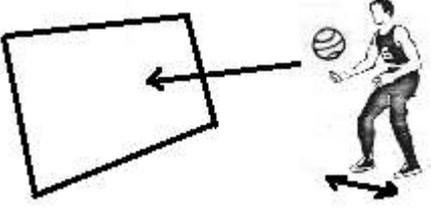
	<p>١</p> <p>الاجري الزجراجي بين القوائم في مسافات متباينة المسافة بين القائم الاول والثاني مترين والثاني والثالث متر ونصف متر والرابع والخامس متر ونصف والخامس والسادس متر واحد يبدأ التمرين بان يجري اللاعب الاول وبعد اجتيازه المرور من القائم الاول يبدأ الثاني الجري للحاق به قبل ان ينهي الجري ويعود لنقطة البداية. (١٩ : ١١٣)</p>
--	---

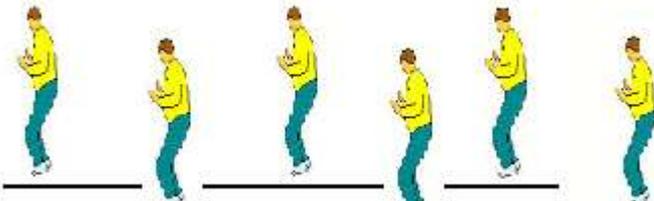
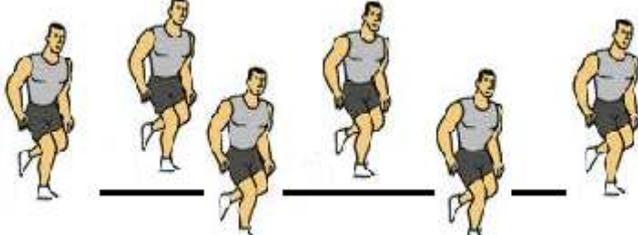
	<p>١٠ الجري في مساحة محددة وعند الإشارة الوثب للأعلى وعمل لفه كاملة حول الجسم. (١٠)</p>	
	<p>١١ الوقوف امام اطواق الجري فوق الاطواق وعمل دوران كامل عند الوثب. (١٠)</p>	
	<p>١٢ الجري الحر وعند سماع الإشارة الجلوس على الأرض والنهوض مرة أخرى. (٦٣ : ٢٢٥)</p>	
	<p>١٣ الجري بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجري. (٦٣ : ٢٢٥)</p>	
	<p>١٤ الجري بالكرة ثم التوقف فجأة عند سماع إشارة المدرب ثم الانطلاق بها مرة أخرى. (٦٣ : ٢٢٥)</p>	
	<p>١٥ الجري بالكرة وعند سماع إشارة المدرب الرقود على الظهر ثم الجري بالكرة مرة أخرى. (٦٣ : ٢٢٥)</p>	
	<p>١٦ الجري بالكرة وعند سماع إشارة المدرب يدور اللاعب حول نفسه بالكرة ثم الاستمرار بالجري. (٦٣ : ٢٢٥)</p>	
	<p>١٧ الجري الجانبي الزجراجي بين الأقماع. (٩١)</p>	

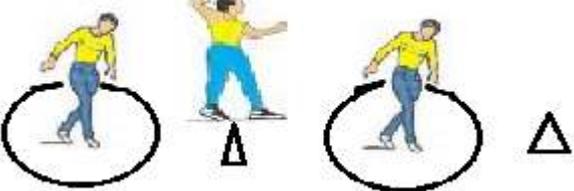
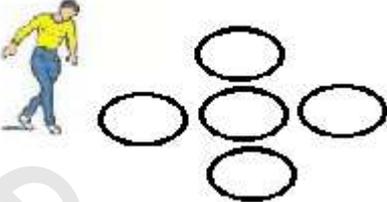
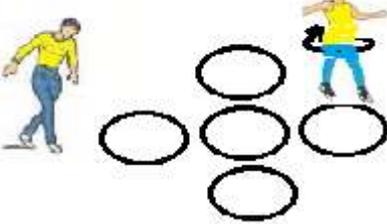
	<p>١٨ الجري الجانبي فوق السلم الارضي مع تغيير الاتجاه. (٩٢)</p>
	<p>١٩ الجري فوق السلم الارضي مع تغيير الجري يمين -يسار. (٩٣)</p>
	<p>٢٠ قاطرتان تتكون من مجموعة من اللاعبين امام كل قاطرة اقماع على شكل مثلث كما في الشكل يجري اللاعب الاول من كل قاطرة حول الاقماع والعودة الى اخر القاطرة الثاني. (٩٤)</p>

ثالثاً: تمارين التوافق :

شكل التمرين	محتوى التمرين	ت
	<p>١ (وقوف - مسك الكرة) قذف الكرة عاليا ثم ثني الركبتين ولمس الارض بأصابع اليد ثم لقف الكرة. (١٠)</p>	١
	<p>٢ (وقوف - مسك الكرة) قذف الكرة عاليا ثم ثني الركبتين والجلوس على الارض ثم لقف الكرة. (١٠)</p>	٢

	<p>٣ (وقوف - مسك الكرة) قذف الكرة عاليا ثم محاولة التصفيق اكبر عدد ممكن . (١٠)</p>
	<p>٤ (وقوف مواجه مربعين مرسومين على الحائط) تمرير الكرة على الحائط داخل المربع الاول ثم استلامها وتمريرها الى المربع الثاني. (١٠)</p>
	<p>٥ (جلوس طويل فتحا مواجع الحائط) تمرير الكرة على الحائط . (١٠)</p>
	<p>٦ (وقوف مسك الكرة مواجه الحائط وطوق امام اللاعب) وتمرير الكرة الى الحائط ثم استلامها وتنطيطها داخل الطوق. (١٠)</p>
	<p>٧ (وقوف مواجه اقماع عدد اربعة وكرة) المشي الزجراجي بين الاقماع مع تنطيط الكرة باليد بين الاقماع. (١٠)</p>
	<p>٨ (وقوف مسك الكرة مواجه الحائط) تمرير الكرة الى الحائط مع فتح وضم القدمين. (١٠)</p>

	<p>٩ (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عاليا ثم الدوران لفة كاملة حول الجسم ولقف الكرة مرة ثانية. (١٠)</p>	<p>٩</p>
	<p>١٠ (وقوف مسك الكرة مع وجود كرة بين القدمين) تبادل الكرة للاعلى بين اليدين مع تبادل الكرة بين القدمين. (١٠)</p>	<p>١٠</p>
	<p>١١ (وقوف مواجه الاطواق) الوثب اماما داخل الاطواق. (١٠)</p>	<p>١١</p>
	<p>١٢ (وقوف مواجه اطواق) مرقمة من ١ الى ٥ الوثب فوق الاطواق بترتيب الارقام. (١٠)</p>	<p>١٢</p>
	<p>١٣ (وقوف مواجه اطواق) الحجل داخل الاطواق مرة يمين يسار. (١٠)</p>	<p>١٣</p>
	<p>١٤ (وقوف امام شريط على الارض) الوثب الجانبي فوق الشريط. (١٠)</p>	<p>١٤</p>
	<p>١٥ (وقوف امام شريط على الارض) الحجل الجانبي فوق الشريط. (١٠)</p>	<p>١٥</p>

	<p>١٦ (وقوف مواجه اطواق - اقماع) الوثب اماما داخل الاطواق ثم الوثب فتحا فوق الاقماع. (١٠)</p>
	<p>١٧ (الوقوف في منتصف الاطواق) الوثب امام والعودة الى المنتصف ثم الى الخلف ثم يمين ثم يسار. (١٠)</p>
	<p>١٨ (الوقوف امام الاطواق) الوثب الجانبي فوق الاطواق يمين مرة يسار مرة. (١٠)</p>
	<p>١٩ (وقوف مواجه الاطواق) الحجل اماما بالرجل اليمنى ثم الخطو بالرجل اليسرى داخل الطوق الثاني فالحجل بالرجل اليسرى داخل الطوق الثالث ثم الخطو بالرجل اليمنى داخل الطوق الرابع وهكذا. (١٠)</p>
	<p>٢٠ (الوقوف مواجه الاطواق) الوثب فوق الاطواق مع الدوران الكامل حول الجسم. (١٠)</p>

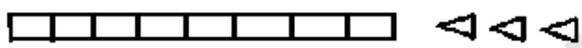
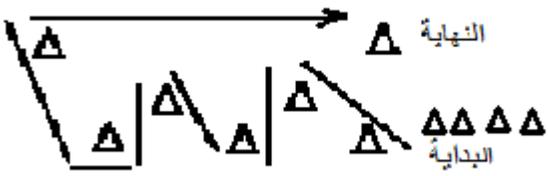
مرفق (٦)

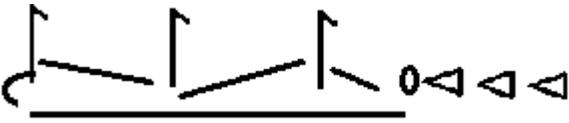
نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

التاريخ: ٢٠١٤/٢/٣
المكان: ملعب المدرسة الكروية
زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة

نموذج الوحدة التدريبية
البرنامج التدريبي

الأسبوع: الأول
رقم الوحدة: ٢
هدف الوحدة: تطوير وتحسين مهارة المراوغة

الملاحظات	زمن الاداء			شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة					
		بين المجموعات	بين التكرار				
	١×١٠ ١×١٠ ١×١٠ ١×١٠ ١×١٠ ١×١٠	-	-	٨ ق		١٥ ق	الاحماء
		-	-	٧ ق			
	٢×١٠	٢ ق	١٠-١	١٤ ق		٥٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×١٠	١ ق	١٠-١	١٦ ق			
	٢×٧	١ ق	٤-١	١٦ ق			

	٢ × ١٠	ق٢	٣-١	ق ١٠		<ul style="list-style-type: none"> • قاطرة تتكون من ٣ لاعبين امامهم ٣ قوائم المسافة بينها ٣ م يقوم اللاعب الاول الجري بالكرة ومراوغة القوائم الثلاثة والعودة الى الزميل. 	ق ٣٠	الاعداد المهاري	
	٢ × ١٠	اق	٦-١	ق ٧		<ul style="list-style-type: none"> • قاطرتان المسافة بينهم ١٥ م في المنتصف ٤ قوائم كما في الشكل يجري اللاعب الاول من القاطرة أ بالكرة ليراوغ القائم الذي عن يمينه وفي نفس الوقت يجري اللاعب الاول من القاطرة ب ليراوغ القائم الذي عن يمينه ويتجه كل منهما خلف القاطرة المقابلة له. 			
	٢ × ١٢	ق٢	٥-١	ق ٨		<ul style="list-style-type: none"> • قاطرتان تتكون من ٢ لاعب المسافة بينهما ١٠-١٢ م كما في الشكل يقوم اللاعب أ من القاطرة الاولى الجري بالكرة ليؤدي المراوغة على القائم في المنتصف ثم يكمل الجري بالكرة ويقف خلف القاطرة ب. 			
	-	-	-	ق٢٠		<ul style="list-style-type: none"> • لعب منظم ١٠ × ١٠ دقيقة . مشروط 	ق٢٠	الاعداد الخططي	
	-	-	-	ق ٥		تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي	ق ٥	الختامي	

اجمالي زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة .

الاحماء : ١٥ دقيقة .

الرئيسي : الاعداد البدني ٥٠ دقيقة / المهاري ٣٠ دقيقة / الخططي ٢٠ دقيقة .

الختامي : ٥ دقيقة .

الأسبوع : الثاني

رقم الوحدة : ٣

هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة التمرير

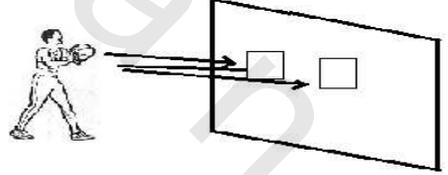
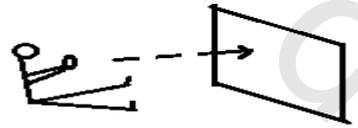
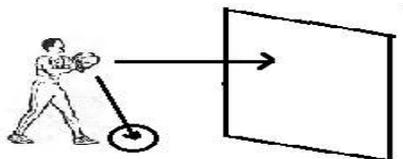
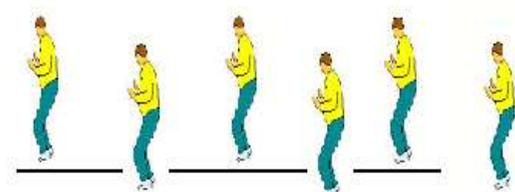
نموذج الوحدة التدريبية

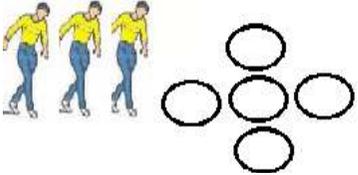
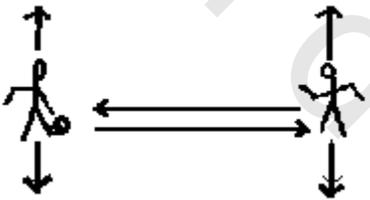
البرنامج التدريبي

التاريخ : ١٠ / ٢ / ٢٠١٤

المكان : ملعب المدرسة الكروية

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			الاداء	شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة						
		بين المجموعات	بين التكرار					
	-	-	-	١٠ ق		• لعبة كرة يد .	١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق		• تمارين المرونة والاطالة.		
	٤ × ١٥	٤ ق	١-١	٤ ق		• (وقوف مواجه مربعين مرسومين على الحائط) تمرير الكرة على الحائط داخل المربع الاول ثم استلامها وتمريرها الى المربع الثاني.	٥٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٤ × ٣٠	٤ ق	١-١	٤ ق		• (جلوس طويل فتحا مواجه الحائط) تمرير الكرة على الحائط .		
	٤ × ١٥	٤ ق	١-١	٤ ق		• (وقوف مسك الكرة مواجه الحائط وطوق امام اللاعب) وتمرير الكرة الى الحائط ثم استلامها وتنطيطها داخل الطوق.		
	٢ × ١٠	٢ ق	٥-١	١٢ ق		• (وقوف امام شريط على الارض)الوثب الجانبي فوق الشريط. قطار من ٥ لاعبين .		

٢×١٢	ق ٢	٣-١	ق ١٠		<ul style="list-style-type: none"> • (الوقوف في منتصف الاطواق) الوثب امام والعودة الى المنتصف ثم الى الخلف ثم يمين ثم يسار. مجموعة من ٣ لاعبين. • تبادل تمرير الكرة الثابتة بين زميلين مع تغيير في مسافة التمرير ٥م- ٧م، يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) من الاقتراب بالجري الخفيف، ويقوم اللاعب (ب) بايقاف الكرة والجري بالظهر خلفا لمسافة التمرير ليعاود اللاعب (أ) التقدم والتمرير مرة ثانية وهكذا التبديل بين اللاعبين. • تبادل تمرير الكرة بالقدم بين زميلين كما في الشكل. • لتحسين دقة التمرير يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة من بين قدمي اللاعب (ب) الواقف على بعد ٣-٥م الذي يدور وينطلق خلف الكرة لايقافها ثم اداء التمرين بالعكس وهكذا. • التمرير بين زميلين كما في الشكل مرة بالقدم اليمين ومرة بالقدم اليسار من الجري في المكان وللأمام وللخلف. • لعب منظم ١٠×١٠ دقيقة . مشروط 	<p>٣٠ ق</p> <p>الاعداد المهاري</p>
٢×١٢	ق ٢	١-١	ق ٥			
٢×١٢	ق ٢	١-١	ق ٦			
٢×١٠	ق ٢	١-١	ق ٦			
٢×١٠	ق ٢	١-١	ق ٥			
-	-	-	ق ٢٠			
-	-	-	ق ٥			
-	-	-	ق ٥		تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي	٥ ق

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .

الاحماء : ١٥ دقيقة .

الرئيسي : البدني / ٥٠ دقيقة . المهاري / ٣٠ دقيقة . الخططي / ٢٠ دقيقة .

الختامي : ٥ دقيقة .

التاريخ : ١٥ / ٢ / ٢٠١٤

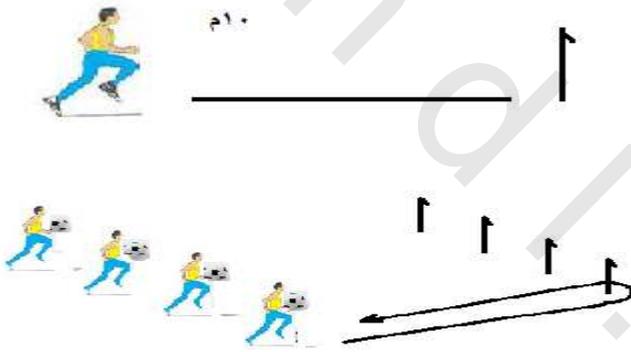
نموذج الوحدة التدريبية

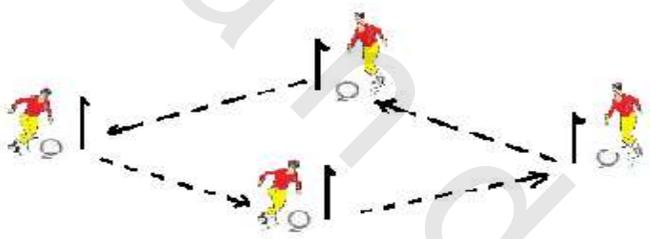
الأسبوع : الثالث

رقم الوحدة : ١
هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة الجري بالكرة

البرنامج التدريبي

المكان : ملعب المدرسة الكروية
زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			الاداء	شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة						
		بين المجموعات	بين التكرار					
	-	-	-	١٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> •جري خفيف من ٣- ٤دقيقة . •دوران الذراعين الى الامام. •دوران الذراعين الى الخلف . •لف الجذع يمين - يسار. •رفع وخفض الذراعين فوق الرأس من الجانب. •رفع الركبتين الى الاعلى. •ضرب كعبي القدمين بالمقعد . 	١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق		<ul style="list-style-type: none"> •تمارين المرونة والاطالة. 		
	٢×١٠	٣ ق	١٠-١	١٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> • قاطرتان تتكون من ١٠-١١ لاعب الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٠ م. 	٥٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×٨	٤ ق	٥-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • يقف اللاعبون في تشكيل اربع قاطرات ومع اللاعب الاول في كل تشكيل كرة بيده امام كل لاعب قائم يبعد ١٠ م وعند سماع صافرة المدرب يجري اللاعب الاول من كل تشكيل سريعا حامل الكرة بيديه والدوران حول القائم والعودة الى الزميل وهكذا يودى التمرين. 		
	٢×٨	٢ ق	٥-١	١١ ق		<ul style="list-style-type: none"> • الجري الجانبي الزجاجي بين الاقماع. قاطرة تتكون من ٥ لاعبين. 		

						<ul style="list-style-type: none"> • الجري الجانبي فوق السلم الارضي مع تغيير الاتجاه. قاطرة تتكون من ٥ لاعبين. 		
٢ × ٦	ق٢	٥-١	ق ١٠			<ul style="list-style-type: none"> • قاطرتان من اللاعبين تتكون كل قاطرة من ٥ لاعبين المسافة بينهم من ١٠-١٥م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) من القاطرة الاولى بالكرة الى القاطرة (ب) ويسلم الكرة الى اللاعب (أ) ويجري خلف القاطرة وهكذا. 	٣٠ ق	الاعداد المهاري
٢ × ٨	اق	١٠-١	ق ١٠			<ul style="list-style-type: none"> • قطار من ٤ لاعبين وعلى بعد ١٠م حاجز او قائم يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة باتجاه القائم ثم يدور حوله ويعود في اتجاه اللاعب الثاني ويقف خلف القاطرة. 		
٢ × ١٠	ق٢	٤-١	ق ١٠			<ul style="list-style-type: none"> • توزع اربعة قوائم كما في الشكل مع وجود لاعب معه كرة عند كل قائم يبدأ التمرين بأن يجري كل لاعب من اللاعبين الاربعة في نفس الوقت في اتجاه اليمين او اليسار حتى يصلوا اليه . 		الاعداد الخططي
-	-	-	ق ٢٠			<ul style="list-style-type: none"> • لعب منظم ١٠ × ١٠ دقيقة . مشروط 	٢٠ ق	
-	-	-	ق ٥			تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي	٥ ق	الختامي

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .
الاحماء : ١٥ دقيقة .
الرئيسي : البدني / ٥٠ دقيقة . المهاري / ٣٠ دقيقة . الخططي / ٢٠ دقيقة .
الختامي : ٥ دقيقة .

الأسبوع : الرابع

رقم الوحدة : ٣

هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة التمرير للكرة

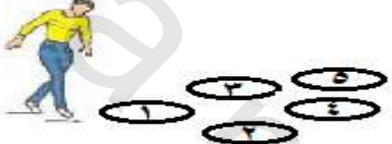
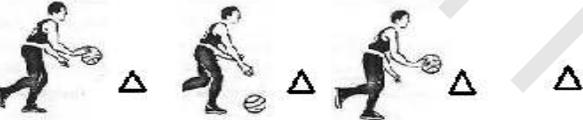
نموذج الوحدة التدريبية

البرنامج التدريبي

التاريخ : ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤

المكان : ملعب المدرسة الكروية

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة					
		بين المجموعات	بين التكرار				
	-	-	-	١٠ ق		١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق			
	٢×١٠	٣ ق	٥-١	١٠ ق		٥ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×١٠	٣ ق	٥-١	١١ ق			
	٢×٨	١ ق	٥-١	١٠ ق			
	٢×٦	١ ق	١٠-١	١١ ق			

• لعبة (كرة الركبي) يحتسب هدف في حالة اجتياز اللاعب مع الكرة خط المرمى للفريق المنافس.

• تمارين المرونة والاطالة.

• (وقوف مواجهه اطواق) مرقمة من ١ الى ٥ الوثب فوق الاطواق بترتيب الارقام. قاطرة من ٥ لاعبين.

• (الوقوف امام الاطواق) الوثب الجانبي فوق الاطواق يمين مرة يسار مرة. قاطرة من ٥ لاعبين.

• (وقوف مواجهه اقمام عدد اربعة وكرة) المشي الزجراجي بين الاقمام مع تنطيط الكرة باليد بين الاقمام. قاطرة من ٥ لاعبين.

• الجري فوق السلم الارضي مع تغيير الجري يمين - يسار. قاطرة من ١٠ لاعبين.

الإعداد المهاري	٣٠ ق	٦-١	٧ ق		<ul style="list-style-type: none"> ٦ لاعبين موزعين كما في الشكل يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى (ب) والانتقال لاستلام الكرة منه امامية (التمريرة الحائطية) وتمريرها الى اللاعب (د) الذي يقوم بنفس التمرين من الجانب الاخر مع اللاعب (ج).
	٢ ق	٤-١	١١ ق		<ul style="list-style-type: none"> التمرير بين ٤ لاعبين على شكل مربع يمرر اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) ويجري مكانه ثم اللاعب (ب) يمرر الكرة الى اللاعب (ج) ويجري مكانه وهكذا المربع ٥x٥ م.
	٢.٥ ق	٣-١	٤.٥ ق		<ul style="list-style-type: none"> تمرير الكرة بين ٣ لاعبين والتركيز على لاعب واحد في التمرير.
الإعداد الخططي	٢٠ ق	-	٢٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> لعبة منظم ١٠x١٠ دقيقة . مشروط
الختامي	٥ ق	-	٥ ق		تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .

الإحماء : ١٥ دقيقة .

الرئيسي : البدني / ٥٠ دقيقة . المهاري / ٣٠ دقيقة . الخططي / ٢٠ دقيقة .

الختامي : ٥ دقيقة .

الأسبوع : الخامس

رقم الوحدة : ٢

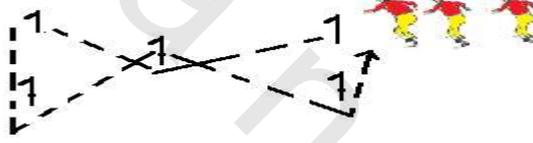
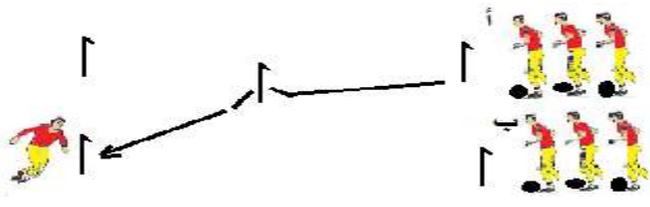
هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة المراوغة

التاريخ : ٢٦ / ٢ / ٢٠١٤
المكان : ملعب المدرسة الكروية
زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

نموذج الوحدة التدريبية
البرنامج التدريبي

الاجزاء	زمن	محتوى التمرين	شكل التمرين	زمن الاداء	الملاحظات
---------	-----	---------------	-------------	------------	-----------

الوحدة	الجزء	الاداء	الراحة		التكرار
			بين التكرار	بين المجموعات	
الاحماء	١٥ ق	١٠ ق	-	-	-
			-	-	-
الرئيسي الاعداد البدني	٤٠ ق	١٠ ق	٥-١	٣ ق	٢x٧
		١١ ق	٥-١	٣ ق	٢x٨
		١٠ ق	٥-١	٣ ق	٢x٨
		١٠ ق	٣-١	٢ ق	٢x١٠
الاعداد المهاري	٤٠ ق	١٠ ق	٣-١	٢ ق	٢ م ويوجد ٦ قوائم بين كل قاتم مسافة ١ م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة بين القوائم زجاجي مع السيطرة على الكرة دون ان تبتعد عنه والرجوع لتسليم الزميل الكرة.
					٣ لاعبين وعلى بعد ٢ م ويوجد ٦ قوائم بين كل قاتم مسافة ١ م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة بين القوائم زجاجي مع السيطرة على الكرة دون ان تبتعد عنه والرجوع لتسليم الزميل الكرة.
					٥ لاعبين المتعرج بين القوائم والدوران حولهما قاطرة من الجري الجانبي الزجاجي يمينا ويسارا ثم الجري
					٥ وقوف مواجهه الاقمام ووضع الكرة بين القدمين الوثب الزجاجي بين الاقمام قاطرة من ٥ لاعبين.

		المجموعات	التكرار				
		-	-	١٠ ق			<ul style="list-style-type: none"> • جري خفيف من ٣ - ٤ دقيقة . • دوران الذراعين الى الامام. • دوران الذراعين الى الخلف . • لف الجذع يمين - يسار. • رفع وخفض الذراعين فوق الرأس من الجانب. • رفع الركبتين الى الاعلى. • ضرب كعبي القدمين بالمقعد .
		-	-	٥ ق			<ul style="list-style-type: none"> • تمارين المرونة والاطالة.
		٢×١٠	٣ ق	٥-١	٧ ق		<ul style="list-style-type: none"> • الوقوف امام اطواق الجري فوق الاطواق وعمل دوران كامل عند الوثب. قاطرة من ٥ لاعبين.
		٢×١٠	٣ ق	٣-١	٦ ق		<ul style="list-style-type: none"> • الجري المتعرج بين وحول القوائم عدد خمسة كما في الشكل.
		٢×١٠	٣ ق	١-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • الجري الحر وعند سماع الإشارة الجلوس على الارض والنهوض مرة اخرى.
		٢×١٢	٣ ق	٥-١	٧ ق		<ul style="list-style-type: none"> • الجري الجانبي الزجراجي بين الاقمام. قاطرة من ٥-٦ لاعبين.
		٢×٨	٢ ق	٦-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من القاطرة (أ) باتجاه القانم الاوسط ليراوغه وينطلق في اتجاه القانم المقابل ليقف خلفه، ثم يجري اللاعب الاول من القاطرة (ب) ليتجه نحو القانم الاوسط ليراوغه ويتجه الى القانم المقابل ليقف خلفه وهكذا يجري التمرين .
							<ul style="list-style-type: none"> • مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما

٢ × ٨	٢ ق	٦-١	٨ ق		<p>في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من القاطرة (أ) باتجاه القائم الاوسط ليراوغه وينطلق في اتجاه القائم المقابل قاطرته ليقف خلفه، ثم يجري اللاعب الاول من القاطرة (ب) ليتجه نحو القائم الاوسط ليراوغه ويتجه الى القائم المقابل ليقف خلفه وهكذا يجري التمرين .</p>	
٢ × ١٠	٢ ق	٣-١	٣ ق		<ul style="list-style-type: none"> • مثلث طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول في كل المجموعات (أ،ب،ج) في نفس الوقت الى القائم الاوسط الذي عن يمينه ليراوغه ثم ينطلق للامام ليقف خلف اللاعب في المجموعة التالية ويكرر اللاعبون نفس الاداء. 	
٢ × ١٠	٣ ق	٨-١	١٢ ق		<ul style="list-style-type: none"> • مربع طول ضلعه ١٠م يوزع اللاعبين والقوائم كما في الشكل ومع كل لاعب كرة ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من المجموعة (أ) ليراوغ القوائم بالترتيب كما في الشكل ثم يعود خلف مجموعته وبعد الانتهاء ينطلق اللاعب (أ) من المجموعة (ب) ليكرر نفس الاداء وهكذا بقية المجموعات . 	
-	-	-	٢٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> • لعب منظم ١٠×١٠ دقيقة . مشروط 	<p>الاعداد الخططي ٢٠ ق</p>
-	-	-	٥ ق		<p>تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي</p>	<p>الختامي ٥ ق</p>

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .

الاحماء : ١٥ دقيقة .

الرئيسي : البدني ٤٠ دقيقة / المهاري ٤٠ دقيقة / الخططي ٢٠ دقيقة .

الختامي : ٥ دقيقة

الأسبوع : الثامن

رقم الوحدة : ١

هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة الجري بالكرة

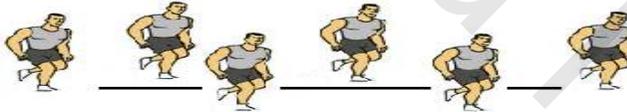
نموذج الوحدة التدريبية

البرنامج التدريبي

التاريخ : ٢٢ / ٣ / ٢٠١٤

المكان : ملعب المدرسة الكروية

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة					
		بين المجموعات	بين التكرار				
	-	-	-	١٠ ق		١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق			
	٢×١٠	٣ ق	٣-١	٦ ق		٤٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×١٠	٣ ق	٥-١	٧ ق			
	٢×١٠	٣ ق	٢-١	٨ ق			
	٢×١٠	٣ ق	١-١	٧ ق			

- جري خفيف من ٣ - ٤ دقيقة .
- دوران الذراعين الى الامام.
- دوران الذراعين الى الخلف .
- لف الجذع يمين - يسار .
- رفع وخفض الذراعين فوق الرأس من الجانب .
- رفع الركبتين الى الاعلى .
- ضرب كعبي القدمين بالمقعد .
- تمارين المرونة والاطالة .

- (وقوف مواجه اطواق - اقماع) الوثب اماما داخل الاطواق ثم الوثب فتحا فوق الاقماع .
- (وقوف امام شريط على الارض) الحجل الجانبي فوق الشريط
- (الوقوف مواجه الاطواق) الوثب فوق الاطواق مع الدوران الكامل حول الجسم .
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عاليا ثم الدوران لفة كاملة حول الجسم ولقف الكرة مرة ثانية .

٢×١٠	٢ ق	٢-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • قائمان المسافة بينهما من ١٠-١٢ م ٤ لاعبين كل واحد معه كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة ويدور حول القائم الاول ثم الثاني ويتلوه اللاعب الثاني والثالث والرابع ويستمر جري اللاعبين حول القائمين. 	٤٠ ق	الاعداد المهاري
٢ × ٨	٢ ق	١٠-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • قوائم ٤ مرقمة من ١ الى ٤ على شكل مربع ينتشر اللاعبين داخل المربع ومع كل لاعب كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبين بالكرة وعندما ينادي المدرب على احد الارقام يتجه اليه اللاعبين بالكرة ويقوم المدرب بتغيير الارقام. 		
٢×٨	٣ ق	٤-١	٧ ق		<ul style="list-style-type: none"> • ينتشر اللاعبين على محيط دائرة على ان تكون المسافة بينهم متساوية والكرة مع اللاعب رقم (١) يبدأ التمرين بان يجري اللاعب (١) بالكرة حول كل لاعب على محيط الدائرة حتى ينتهي كافة اللاعبين ثم يقوم اللاعب (٢) ليكرر الاداء. 		
٢×١٠	٢ ق	٣-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • توزع الاعمدة كما بالشكل على ان تكون المسافة بينهم متناسبة يقف اللاعبين خلف القائم الاول يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة حتى يصل الى القائم الاول ثم يدور من حوله ويستمر الاداء مع القائم الثاني وهكذا حتى اخر قائم ليقف خلفه ثم يؤدي اللاعب الثاني بمجرد وصول اللاعب الاول الى القائم الثاني . 		
-	-	-	٢٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> • لعب منظم ١٠×١٠ دقيقة . مشروط 	٢٠ ق	الاعداد الخططي
-	-	-	٥ ق		تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي	٥ ق	الختامي

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .
الاحماء : ١٥ دقيقة .
الرئيسي : البدني : ٤٠ دقيقة / المهاري : ٤٠ دقيقة / الخططي : ٢٠ دقيقة .
الختامي : ٥ دقيقة

الأُسبوع : التاسع

رقم الوحدة : ١

هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة الجري بالكرة

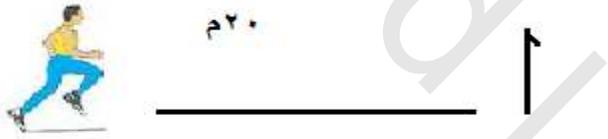
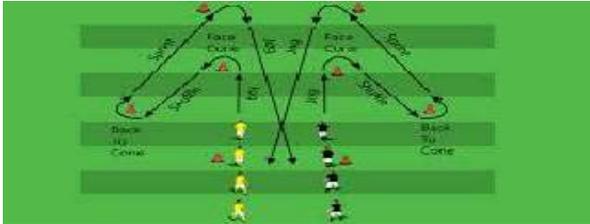
نموذج الوحدة التدريبية

البرنامج التدريبي

التاريخ : ٢٠١٤/ ٤ / ٢

المكان : ملعب المدرسة الكروية

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			الاداء	شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة						
		بين المجموعات	بين التكرار					
	-	-	-	١٠ ق		<ul style="list-style-type: none">• مربع طول ضلعه ١٠م في زواياه ٤ لاعبين وفي الداخل ٢ لاعبين يحاولون عدم لمس اللاعبين في الداخل الكرة. تبادل اللاعبين عند لمس الكرة.	١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق		<ul style="list-style-type: none">• تمارين المرونة والاطالة.		
	٢×٨	٣ ق	١٠-١	١٢ ق		<ul style="list-style-type: none">• الجري بأقصى سرعة لمسافة ٢٠م . قاطرتان من ١٠ لاعبين.	٣٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×٧	٣ ق	١٠-١	١٢ ق		<ul style="list-style-type: none">• قاطرتان تتكون من مجموعة من اللاعبين امام كل قاطرة اقماع على شكل مثلث كما في الشكل يجري اللاعب الاول من كل قاطرة حول الاقماع والعودة الى اخر القاطرة الثانية.		

	٢×١٢	ق ٣	٤-١	ق ٧		<ul style="list-style-type: none"> • مربع طول ضلعه من ١٠ الى ١٥ م توزع قوائم كما في الشكل يوزع اللاعبين وكل منهم معه كرة بحيث يقف ٤ لاعبين امام القائم لداخل الزوايا للمربع و٤ لاعبين يواجهونهم حول القائم الاوسط، عند اعطاء الاشارة يجري لاعبو القوائم الاوسط بالكرة باتجاه لاعبو الزاوية وكذلك يفعل لاعبو الزوايا الجري بالكرة الى المنتصف . 	٤٠ ق	الاعداد المهاري		
	٢ × ٨	ق ٢	١٠-١	ق ٨		<ul style="list-style-type: none"> • توزع القوائم كما في الشكل يقف كل لاعبين عند قائم ما عدا قائمي الطرفين حيث يقف بجوار كل واحد منهما لاعب واحد مع كل لاعب كرة يبدأ التمرين عندما يطلق المدرب الاشارة يبدأ اللاعبون بتغيير اماكنهم كما موضح بالشكل . 				
	٢×١٠	ق ٢	١-١	ق ٣		<ul style="list-style-type: none"> • قوائم خمسة المسافة بينهم ٧ م يقف كل لاعب مع الكرة عند القوائم يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبون الخمسة في نفس الوقت في اتجاه القائم الذي عن يمينهم او يسارهم حتى يصلو اليه. 				
	٢×١٠	ق ١	١-١	ق ٤		<ul style="list-style-type: none"> • قوائم اربعة المسافة بينهم ١٠-١٥ م يقف كل لاعب مع الكرة عند القوائم يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبون الاربعة في نفس الوقت في اتجاه القائم الذي عن يمينهم او يسارهم حتى يصلو اليه. 	٣٠ ق	الاعداد الخططي		
	-	-	-	ق ٣٠	<ul style="list-style-type: none"> • لعب منظم ١٥×١٥ دقيقة . مشروط 					
	-	-	-	ق ٥	تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي		٥ ق	الختامي		

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .

الاحماء : ١٥ دقيقة.

الرئيسي : البدني ٣٠ دقيقة / المهاري ٤٠ دقيقة / الخططي ٣٠ .

الختامي : ٥ دقيقة

الأسبوع : العاشر

رقم الوحدة : ٣

هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة التمرير

نموذج الوحدة التدريبية

البرنامج التدريبي

التاريخ : ٢٠١٤/ ٤ / ١٣

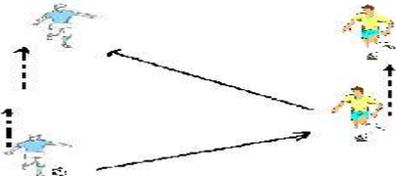
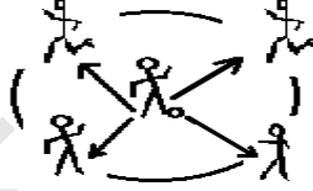
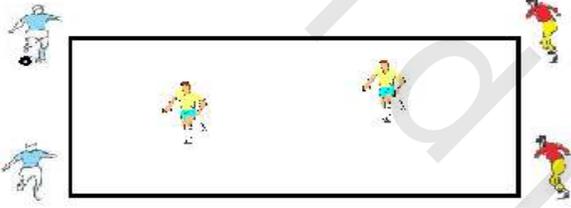
المكان : ملعب المدرسة الكروية

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة					
		بين المجموعات	بين التكرار				
	-	-	-	١٠ ق		١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق			
	٢×٨	٢ ق	١٠-١	١٠ ق		٣٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×٨	٢ ق	٥-١	٨ ق			
	٢×٨	٢ ق	١-١	٦ ق			

- جري خفيف من ٣- ٤دقيقة .
- دوران الذراعين الى الامام.
- دوران الذراعين الى الخلف .
- لف الجذع يمين - يسار.
- رفع وخفض الذراعين فوق الرأس من الجانب.
- رفع الركبتين الى الاعلى.
- ضرب كعبي القدمين بالمقعد .
- تمارين المرونة والاطالة.

- الجري فوق السلم الارضي مع تغيير الجري يمين - يسار. قاطرتان من ١٠-١١ لاعب .
- (وقوف مواجهه الاطواق)الحجل اماما بالرجل اليمنى ثم الخطو بالرجل اليسرى داخل الطوق الثاني فالحجل بالرجل اليسرى داخل الطوق الثالث ثم الخطو بالرجل اليمنى داخل الطوق الرابع وهكذا. قاطرة من ٥ لاعبين.
- (وقوف مسك الكرة مع وجود كرة بين القدمين) تبادل الكرة للاعلى بين اليدين مع تبادل الكرة بين القدمين.

٢ × ١٠	٣ ق	١-١	٤ ق		<ul style="list-style-type: none"> • تبادل تمرير الكرة بين لاعبين لكن من الجري للامام طوليا مع التدرج في زيادة مسافة التمرير العرضي . 	٤٠ ق	الاعداد المهاري
٢ × ٦	٢ ق	٥-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • الجري حول الدائرة مع تمرير الكرة للاعب الموجود في المنتصف للدائرة . 		
٢ × ٦	٣ ق	٥-١	٨ ق		<ul style="list-style-type: none"> • دائرة قطرها ١٠م وعدد اللاعبين ٥ موزعين على الدائرة يبدأ التمرين بأن يقف احد اللاعبين في المنتصف ومعه كرة ثم يمرر الكرة الى احد اللاعبين والجري اتجاه لاعب اخر ليبدل المركز معه سريعا في نفس الوقت يتجه اللاعب الاخر الى المنتصف وتكرار نفس الاداء. 		
٢ × ١	٢ ق	٦-١	١٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> • مستطيل ١٠ × ١٥م ٦ لاعبين خارج حدود المستطيل ولاعبان داخل المستطيل يبدأ التمرين بتبادل تمرير الكرة بين اللاعبين الخارج حدود المستطيل دون الدخول في المستطيل وعلى اللاعبين في داخل المستطيل منع التمرير للكرة. 		
-	-	-	٣٠ ق		<ul style="list-style-type: none"> • لعب منظم ١٥ × ١٥ دقيقة . مشروط 	٣٠ ق	الاعداد الخططي
-	-	-	٥ ق		تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي	٥ ق	الختامي

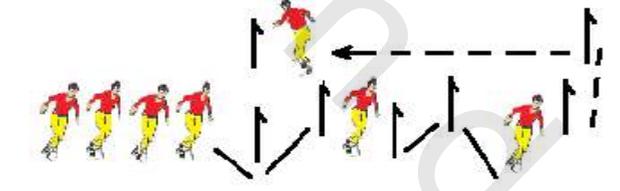
محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .
الاحماء : ١٥ دقيقة .
الرئيسي : البدني ٣٠ دقيقة / المهاري ٤٠ دقيقة / الخططي ٣٠ دقيقة .
الختامي : ٥ دقيقة

الأسبوع : الحادي عشر

نموذج الوحدة التدريبية
البرنامج التدريبي

رقم الوحدة : ١
هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة الجري بالكرة

التاريخ : ٢٠١٤/ ٤ / ١٣
المكان : ملعب المدرسة الكروية
زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة					
		بين المجموعات	بين التكرار				
	-	-	-	١٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> مساحة ٢٠ × ٤٠ م الجري الحر وتحديد لاعب يحاول مسك اللاعبين وعمل سلسلة مع اللاعب الذي يمسكه محاولين امساك بقية اللاعبين والفائز اخر لاعب لم يمسك . تمارين المرونة والاطالة. 	١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق			
	٢ × ٨	٢ ق	٥-١	٨ ق	 <ul style="list-style-type: none"> الجري الزجراجي بين القوائم مرة من جانب اليمين مرة من جانب اليسار ومرة الجري بالظهر ثم انتهاء الجري مواجه للوصول الى نقطة البداية . 	٣٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢ × ١٠	٣ ق	٥-١	٨ ق	 <ul style="list-style-type: none"> يقف اللاعبون في تشكيل اربع قاطرات ومع اللاعب الاول في كل تشكيل كرة امام كل لاعب قائم يبعد ١٠ م وعند سماع صافرة المدرب يجري اللاعب الاول من كل تشكيل بالكرة سريعا ووضع الكرة عند القائم والعودة الى الزميل الذي يجري سريعا الى الكرة والعودة بها الى الزميل وهكذا يؤدي التمرين. 		
	٢ × ٨	١ ق	١٠-١	٨ ق	 <ul style="list-style-type: none"> الجري الجانبي فوق السلم الارضي مع تغيير الاتجاه. قاطرتان من ١٠ لاعبين. 		

					<ul style="list-style-type: none"> يحدد لاعب دليل وينتشر اللاعبين في منطقة محددة يبدأ التمرين بأن يتحرك اللاعب الدليل بالكرة في اتجاهات مختلفة ويحاول اللاعبون الجري بالكرة بنفس الاتجاهات التي يجري بها اللاعب الدليل قائمان المسافة بينهما من ١٠-١٢ م ٤ لاعبين كل واحد معه كرة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة ويدور حول القائم الاول ثم الثاني ويتلوه اللاعب الثاني والثالث والرابع ويستمر جري اللاعبين حول القائمين . توزع اربعة قوائم كما في الشكل مع وجود لاعب معه كرة عند كل قائم يبدأ التمرين بأن يجري كل لاعب من اللاعبين الاربعة في نفس الوقت في اتجاه اليمين او اليسار حتى يصلوا اليه . توزع خمسة قوائم كما في الشكل وعند كل قائم لاعب معه كرة باستثناء القائم الاخير يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب الاخير الجري بالكرة باتجاه القائم الخالي ويكرر الاداء في نفس الوقت بقية اللاعبين ليحل كل لاعب مكان الاخر . لعب منظم ١٥x١٥ دقيقة . مشروط 	٤٠ ق	الاعداد المهاري
٢x١٠	٤ ق	١-١	٦ ق				
٢x١٠	٣ ق	٤-١	٧ ق				
٢x١٠	٣ ق	٥-١	٥ ق				
٢x١٢	٣ ق	٤-١	٨ ق				
-	-	-	٣٠ ق				الاعداد الخططي
-	-	-	٥ ق				الختامي

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .
الاحماء : ١٥ دقيقة .
الرئيسي : البدني ٣٠ دقيقة / المهاري ٤٠ دقيقة / الخططي ٣٠ دقيقة .
الختامي : ٥ دقيقة

الأسبوع : الثاني عشر

رقم الوحدة : ٢

هدف الوحدة : تطوير وتحسين مهارة المراوغة

نموذج الوحدة التدريبية

البرنامج التدريبي

التاريخ : ٢١ / ٤ / ٢٠١٤

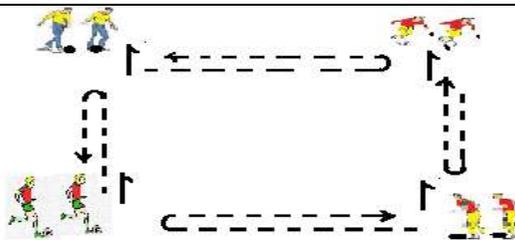
المكان : ملعب المدرسة الكروية

زمن الوحدة : ١٢٠ دقيقة

الملاحظات	زمن الاداء			شكل التمرين	محتوى التمرين	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
	التكرار	الراحة					
		بين المجموعات	بين التكرار				
	-	-	-	١٠ ق		١٥ ق	الاحماء
	-	-	-	٥ ق			
	٢×١٠	٣ ق	١-١	٤ ق		٣٠ ق	الرئيسي الاعداد البدني
	٢×١٠	٣ ق	١-١	٥ ق			
	٢×١٠	٣ ق	١-١	٥ ق			
	٢×١٠	١ ق	١-١	٦ ق			

- جري خفيف من ٣ - ٤ دقيقة .
- دوران الذراعين الى الامام .
- دوران الذراعين الى الخلف .
- لف الجذع يمين - يسار .
- رفع وخفض الذراعين فوق الرأس من الجانب .
- رفع الركبتين الى الاعلى .
- ضرب كعبي القدمين بالمقعد .
- تمارين المرونة والاطالة .

- الجري في مساحة محددة وعند الاشارة الوثب للاعلى وعمل لفه كاملة حول الجسم .
- الجري الحر وعند سماع الاشارة الجلوس على الارض والنهوض مرة اخرى .
- الجري بالكرة وعند سماع الاشارة من المدرب الانبطاح على الارض ثم النهوض والاستمرار في الجري .
- الجري بالكرة وعند سماع اشارة المدرب يدور اللاعب حول نفسه بالكرة ثم الاستمرار بالجري .

						<p>• مربع طول ضلعه ١٠م توزع القوائم واللاعبين كما في الشكل ومع كل لاعب كرة، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة في نفس الوقت بالكرة متجها نحو القائم الذي امامه ثم يعود الى نفس القائم الذي بدأ منه ثم يكرر بقية اللاعبين نفس الاداء.</p>	٤٠ ق	الاعداد المهاري
٢×١٠	٢ ق	٤-١	٥ ق		<p>• يوزع اللاعبين الى مجموعات كل مجموعة تتكون من ٣ لاعبين امامهم ٣ قوائم المسافة بين القوائم ٣م كما في الشكل يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول من كل مجموعة بالكرة ليراوغ القائم الاول ثم ينتج ليراوغ القائم الثاني ثم الثالث ويعود الى مكانه الاصلي ليوقف خلف المجموعة.</p>	٢ ق	٣-١	٨ ق
٢×١٠	٢ ق	٣-١	٩ ق		<p>• مجموعة تتكون من ٣ لاعبين توزع القوائم كما في الشكل الكرة مع اللاعب الاول يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب الاول بالكرة باتجاه القوائم ليجري جريا متعرجا بين القوائم ويعود خلف المجموعة.</p>	٢ ق	٣-١	٩ ق
٢×١٥	٣ ق	١-١	٦ ق		<p>• قائمان المسافة بينهما ٧-٨ م يوجد لاعبين مع الكرة لكل منهما يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة تلو الاخر جريا متعرجا حول القائمين بمسار رقم ٨ بالانكليزي.</p>	٣ ق	-	٦ ق
-	-	-	٣٠ ق		<p>• لعب منظم ١٥×١٥ دقيقة . مشروط</p>	٣٠ ق	-	الاعداد الخططي
-	-	-	٥ ق		<p>تمارين التهدئة والعودة الى الوضع الطبيعي</p>	٥ ق	-	الختامي

محتوى الوحدة التدريبية : ١٢٠ دقيقة .

الاحماء : ١٥ دقيقة .

الرئيسي : البدني ٣٠ دقيقة / المهاري ٤٠ دقيقة / الخططي ٣٠ دقيقة .

الختامي : ٥ دقيقة

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير الساندة للمبتدئين في كرة القدم
بجمهورية العراق

اسم الباحث: قاسم محمد علي حزيم / ٢٠١٤م

مشكلة البحث:

تتطور رياضة كرة القدم تطورا ملحوظا في جميع أنحاء العالم يوما بعد يوم ويرجع ذلك اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقا لهم في مجالاتها المختلفة سواء كان ذلك في مجال التدريب أو الإدارة أو العلاج الطبي أو الطبيعي أو أي مجال آخر يساعد على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق.

لذا فإن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي يؤديها الرجال والنساء والأطفال والكبار بمستويات مختلفة من الخبرة ولقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطور المستوى الفني لهذه اللعبة، كما ان أداء المهارات الأساسية يتميز بالقوة والسرعة معا ويتم انجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر كما وكيفا مما يؤهله لان يكون لاعب ذو كفاءة مهارية وبدنية وخطية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

وأن تحقيق الانجاز العالي بكرة القدم يبدأ من ممارسة الأطفال والناشئين لهذه اللعبة ولذلك بدأ العالم المتحضر والمتقدم يهتم بالفئات العمرية ويعمل على الاهتمام بالمدارس التخصصية حتى أن هناك دول اهتمت وعملت على وضع البرامج للمدارس التخصصية بكرة القدم ينتظم بها الأطفال بأعمار مبكرة جداً حيث هناك من يبدأ بأعمار من (٥ - ٦) سنوات حيث تخصص حصص وساعات في مجال كرة القدم فيها ما هو نظري ويختص بماهية اللعبة وتاريخها وأسسها وقوانينها وقواعد وأسس تعلمها وإقرارا لعملية تهدف بالدرجة الأساس إلى التعايش مع كرة القدم والتعرف على مساراتها من خلال اللعب الحر.

وعليه بدأ الجميع ممن يهتم في رياضة كرة القدم بأن يفكروا في اعداد لاعب متكامل بدنيا ومهاريا ومنها ما يجب ان تتوفر ميزة اللعب بالقدمين (اليمنى واليسرى) للاعب كرة القدم لما لها من فوائد كبيرة وتعطي اللاعب امكانيات فنية عالية تمكنه من الاداء الصحيح في الملعب وتوفر له السرعة المطلوبة في الاداء ويتمتع اداءه أيضا بالدقة والقوة معا وبذلك ينجح اللاعب في الاداء الحركي للعبة ويشكل خطورة على مرمى الفريق المنافس من نقاط التسديد المختلفة بالاضافة الى تحركاته الهجومية من جهة اليمين واليسار معا والمنطقة الامامية للمرمى، ولا يقتصر ميزة اللعب بالقدمين على تسديد الكرة فقط ولكن يشمل ايضا الاستقبال والتمرير والتحكم بالكرة والمراوغة .

وبناءً على خبرة الباحث كلاعب سابق في الدوري الممتاز العراقي بكرة القدم ومدرب لفريق جامعة واسط بكرة القدم وعمله فترة كمساعد مدرب لأحد أندية الدوري الممتاز العراقي أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون رجل واحدة وهي الرجل الساندة لديهم في السيطرة على الكرة والتمرير والجري بالكرة والمراوغة والتصويب ولا يجيدون استخدام الرجل غير الساندة فاللاعبون أثناء المنافسات يؤدون تلك المهارات باستخدام الرجل الساندة في المواقف التي تتطلب منهم استخدام الرجل غير الساندة على عكس نظرائهم في الفرق العالمية المتقدمة كروياً الذين يجيدون استخدام كلتا الرجلين وبنفس القوة والمهارة وكما هو واضح للعيان وخاصة في البطولات العالمية الكبيرة كالأولمبياد وكاس العالم وغيرها من البطولات الأخرى .

وهذا ما دفع الباحث للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير الساندة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق .

هدف البحث:

يهدف البحث الى تحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير الساندة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق وذلك من خلال:

٣- وضع برنامج تدريبي لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية (التمرير - الجري بالكرة - المراوغة) للرجل غير الساندة للمبتدئين في كرة القدم .

٤- التعرف على نسبة التحسن الحادثة لبعض المهارات الأساسية (التمرير - الجري بالكرة - المراوغة) للرجل غير الساندة ونسبة التحسن لبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - المرونة - الرشاقة - التوافق) للمبتدئين في كرة القدم.

فروض البحث:

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية (التمرير – الجري بالكرة – المراوغة) قيد البحث للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – التوافق) قيد البحث للمبتدئين في كرة القدم.
- ٦- تختلف نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية (التمرير – الجري بالكرة – المراوغة) قيد البحث للرجل غير السائدة ونسبة التحسن لبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية – المرونة – الرشاقة – التوافق) للمبتدئين في كرة القدم .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة البحث مع استخدام القياس القبلي والبيني والبعدي .

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ٣٦ مبتدئ من المدرسة الكروية في محافظة واسط تتراوح اعمارهم من ٩ – ١١ سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية اجريت الدراسة الأساسية على ٢٢ مبتدئ في حين اجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٤ مبتدئ .

مجالات البحث:

- ٣- المجال البشري: أجريت الدراسة الأساسية على (٢٢) لاعب مبتدئ من المدرسة الكروية في محافظة واسط بأعمار من (٩ – ١١) سنة .
- ٤- المجال المكاني: ملعب كرة القدم في المدرسة الكروية .
- ٥- المجال الزمني: طبق البرنامج التدريبي من الفترة ١ / ٢ / ٢٠١٤ / ولغاية ٢٣ / ٤ / ٢٠١٤ .

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بأجراء تلك التجربة على (١٤) مبتدئ من خارج العينة الأساسية في الفترة من ١١/١/٢٠١٤ حتى ١٧/١/٢٠١٤ واستهدفت هذه التجربة الى إيجاد الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم ٢٤/١/٢٠١٤ وكان الهدف من هذه التجربة كالاتي:
- تحديد الصعوبات المتوقع حدوثها أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات المختارة .
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ومدى ملائمتها للاختبارات .
 - التعرف على الزمن الذي تستغرقه هذه الاختبارات خلال التطبيق لتحديد الزمن المناسب للاختبارات .
 - معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لإجراء القياسات والاختبارات بطريقة سليمة اختصارا للوقت والجهد .
 - ترتيب الاختبارات المهارية والبدنية بما يؤدي الى السهولة والانسيابية بين الاختبارات .

- التعرف على عدد الكادر المساعد .
- التعرف على الرجل السائدة وغير السائدة وذلك من خلال:
- ٣ . سؤال المدرب المختص على فريق المدرسة الكروية .
- ٤ . سؤال اللاعب نفسه لتحديد الرجل السائدة وغير السائدة .
- ٥ . قام الباحث بإجراء اختبار للعينة وهو الجري بالكرة مسافة ١٥ م الجري بقدم والرجوع بالقدم الأخرى.

الاستنتاجات:

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

- ج- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي في تحسين بعض المهارات الاساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم .
- ح- ان البرنامج التدريبي الذي استخدم على عينة البحث ادى الى تحسين بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - المرونة - الرشاقة - التوافق) .
- خ- البرنامج المستخدم ادى الى نسبة تحسن في بعض المهارات الاساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم.
- د- ان البرنامج المستخدم ادى الى تحسن في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - المرونة - الرشاقة - التوافق) .

التوصيات:

استنادا الى نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

- ٨ . استخدام البرنامج التدريبي في المراحل العمرية المبكرة مدارس كروية تخصصية - فرق مبتدئين - وبراعم - وناشئين في كرة القدم .
- ٩ . وضع برامج تدريبية مناسبة مهارية وبدنية لكل مرحلة عمرية مبنية على أساس مجتمعات التدريب من العناصر البدنية أي لكل مرحلة عمرية ما يناسبها من العناصر البدنية .
- ١٠ . تكثيف التدريب بالرجل غير السائدة في التمارين وذلك من خلال مساواة عدد الاداءات مع الرجل السائدة او أداء عدد اكبر .
- ١١ . الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها بالرجل غير السائدة ولكافة المراحل (مبتدئين - متقدمين) .
- ١٢ . ضرورة اهتمام المدربين في كرة القدم بتدريب الطرفين حرصا على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لآخر .
- ١٣ . ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية عند تنفيذ البرامج التدريبية .
- ١٤ . أن يتولى العمل في المراحل العمرية المبكرة مدربين مؤهلين علميا وعمليا وذو خبرة طويلة في مجال التدريب ولكافة الألعاب .
- ١٥ . إجراء بحوث مماثلة لبقية الألعاب الأخرى عند تعلم المهارات الأساسية للعبة .

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق

إسم الباحث: قاسم محمد علي حزيم ٢٠١٤م

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة البحث مع استخدام القياس القبلي والبيني والبعدي ، وطبقت التجربة على ٣٦ مبتدئ من المدرسة الكروية في محافظة واسط تتراوح اعمارهم من ٩ - ١١ سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية اجريت الدراسة الاساسية على ٢٢ مبتدئ في حين اجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٤ مبتدئ ، وكانت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (١٢) اسبوع (٣٦) وحدة تدريبية مجموع الوحدات التدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية خلال الاسبوع يوم السبت والاثنين والاربعاء وقد تضمن زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة قد اجريت الدراسة الاساسية في تاريخ ٢٠١٤/ ٢/ ١ ولغاية ٢٠١٤/ ٤/ ٢٣ .

وقد اسفرت نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي الذي طبق على عينة البحث ادى الى تحسن بعض المهارات الاساسية للرجل غير السائدة للمبتدئين في كرة القدم بجمهورية العراق .

أ- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا واضحا وفعالا في المتغيرات المهارية باستخدام الرجل غير السائدة حيث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة القبلي والبيني والبعدي في الاختبارات المهارية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . حيث ان قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.١٨ . أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للرجل غير السائدة لصالح القياس البعدي .

ب- أظهر البرنامج التدريبي تفوق القياس البيني على القياس القبلي بشكل معنوي في حين تفوق القياس البعدي على القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي L S D .

ت- أظهر البرنامج التدريبي وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبيني وبين القياس البيني والبعدي وبين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للرجل غير السائدة لعينة البحث.

وقد اوصى الباحث باستخدام تمارين المهارات الأساسية في كرة القدم للرجل السائدة وتكثيف هذه التمارينات للرجل غير السائدة سواء للمبتدئين او المتقدمين كما اوصى الباحث الاهتمام بالتمارين البدنية المناسبة لكل مرحلة سنوية بما يحقق اهداف هذه المرحلة.

SUMMARY

The impact of a training program to improve some of the basic skills of the man is dominant starters in football in Republic of Iraq.

Researcher Name: Qasem M. Ali Hazeem

The problem:

The remarkable development in football in the whole world day after day due to workers take scientific method in their field path for them in their respective areas, whether in training or management or medical treatment or natural medical or any other field helps to advance the standard of the players and the team.

So, football is the most popular sport on the local and global levels and performed by men, women, children and adults with different levels of experience and all scientific efforts and practical experience embraced to develop the technical level of this game, and that the performance of the basic skills characterized by force and speed together and be completed in doubt for teamwork on a high degree of understanding and proficiency. And the light that the player is prepared quantity and quality since childhood which qualifies him to be the player with the efficiency of skill and physical and tactical being able to accomplish the individual and grouped duties of good disposition and speed of decision-making during the different situations throughout the match.

And to achieve the great achievement in football sports starts from children and young people practice to this game .so the civilized world and advanced began to care about age groups and works to pay attention in specialist school in football so that there are countries focused on the development of programs for schools specialized in football which children organized very early aged ,where there begins between the ages of From (5-6) years where majored quotas and hours on the football field where what is theoretical which focus on what is the game and its history, and was founded by laws and rules and principles learned in recognition of a process aimed primarily basis to cope with the football and get to know their routes through free play.

And so on everyone who is interested in football began to think in preparation for the complete player physically and skillfulness , including what should be available feature play pedicures (left and right) of a football player because of its great benefits and give the player the possibilities of high artistic being able to correct performance on the pitch and provide him speed required in the performance and enjoyed his performance also precision and power together and thus succeeds player in the motor performance of the game and is dangerous to throw the opposing team points repayment different addition to his movements offensive from the right and left together and the region the front of the net, not only play feature bipeds on the shot, but only also includes a reception and scrolling control of the ball and dribbling.

Based on the experience of the researcher as a previous player in the Premier League Iraqi football coach for the team Wast University in football and his work as an assistant coach for one of clubs Premier League Iraq. The most soccer players use one leg .that is the dominant leg prevailing have to control the ball and passing and running the ball and dribbling and shooting. They are not fluent in using the other leg , players are dissuading competitions performing those skills using a prevailing leg in situations that require them to use the dominant leg , unlike their counterparts in the advanced international teams spherically who are proficient in the use of both legs and the same strength and skill, as is clearly visible, especially in the large international championships Such as the Olympics ,World Cup and other championships.

This prompted the researcher to experience this problem to get to know the impact of a training program to improve some of the basic skills of the dominant leg for starters in football Republic of Iraq.

Aim of the research:

The research aims to design training program to improve some of the basic skills of the dominant leg for starters in football of the Republic of Iraq through:

- 1- Identify the impact of the training program to improve some of the basic skills of the not dominant leg of the starters in football under discussion.
- 2- Identify the impact of the training program to improve some of the physical variables under consideration for beginners in football under discussion .
- 3- Identify the percentage of improvement incident to some basic skills of the non-prevailing leg as well as the rate of improvement of some of the physical variables for beginners in football.

Research hypotheses:

- 1- Researcher assumes the existence of statistically significant differences between the measurement and tribal telemetric under discussion for the benefit of dimensional measurement in some of the basic skills of the dominant leg in football starters.
- 2- Researcher assumes the existence of statistically significant differences between the tribal and telemetric measurement under discussion for the benefit of dimensional measurement in some physical variables for beginners in football.
- 3- Researcher assumes the existence ratio improved between tribal and telemetric measurement under discussion for the benefit of dimensional measurement in some of the basic skills of the non dominant leg, as well as some physical variables for beginners in football.

Research procedures:

Research Methodology:

The researcher used the experimental design of the experimental group per suitability to the nature of the research with the use of intra-tribal and posttest measurement.

The research sample:

The research sample included 36 novice from the football school in Waset province, ranging in age from 9-11 years old were selected in the manner deliberate, the main study was conducted on 22 novice while exploratory study was conducted on 14 novice.

Fields(areas) of the research:

- 1- The human domain (field): The main study was conducted on (22) novice player from the football school in the Waset province of ages (9-11) years old .
- 2- Area domain : the football club at the football school .
- 3- Temporal domain: application of the training program at the period 01.02.2014 until 23. 04.2014.

Surveys:

The first exploratory(survey) study:

The researcher had made that experience on (14) novice outside of basic sample at the period from 11/01/2014 until 17/01/2014 and this experiment targeted to find the validity and reliability of the tests under discussion.

The second exploratory study:

The researcher was conducting the second experiment exploratory 24/01/2014 The aim of this experiment is as follows:

- Identify difficulties expected to occur during the execution of the selected measurements and tests.
- Ascertain the validity of the instruments and tools used in the measurement and their suitability for the tests.
- Identify the time it takes these tests during the application to determine the suitable time for the tests.
- Knowing the correct methods that are used to perform measurements and tests in a proper way to save time and effort.
- Sort of skillfulness and physical tests leading to the ease and cruise between tests.
- Identify the number of staff assistant.
- Identify the dominant leg and non prevailing leg through:
 1. Question competent coach on the football team school.

2. Question the player himself to determine the prevailing leg and non-prevailing leg.
3. The researcher conducted a test of a sample, he run with the ball a distance of 15 m Running back foot and the other foot.

Conclusions:

Through the objectives and hypotheses that have been developed to research within the limits of the research sample and the methodology used and the tests and measurements applied and through statistical treatments that have been used in the presentation of results and discussion researcher reached to draw the following points:

- 1- The training program Showed clear and effective impact in variables technique using the non prevailing leg since there is statistically significant differences between the three measurements tribal , intra-and post measurement in tests of skill at level of significance 0.05 as the value of (P) calculated is greater than the value of (P) spreadsheet at the level of significance = 0.05 3.18. that there are statistically significant differences between pre and post measurement in the skillfulness variables of the non prevailing leg for dimensional measurement.
- 2- The training program Showed that the measurement interface outweigh the tribal measurement in moral superiority while telemetric measurement outweigh tribal measurement and interface measurement in moral superiority and that in all skill tests of under discussion using a less significant difference LSD .
- 3- The training program Showed existence of the improved ratio between the tribal and interconnection measurement and between the interconnection and telemetric measurement and between the tribal and telemetric measurement at the skillfulness tests of the non prevailing leg for the research sample.
- 4- The training program Showed a significant impact in the physical variables under discussion as there were statistically significant differences between the three measurements tribal and interface and telemetric in the physical tests at the level of significance 0.05 as the value of (P) calculated is greater than the value of (P)spreadsheet at the level of significance = 0.05 3.15. That there are statistically significant differences between tribal and telemetric measurement of physical variables for the dimensional measurement.
- 5- The training program Showed the interface measurement outweigh tribal measurement in moral superiority while telemetric measurement outweigh tribal and interface measurement in moral superiority and that in all physical tests under research using a less significant difference LSD .
- 6 - The training program showed improved ratio between the tribal and interface measurement and between interface and telemetric measurement and between tribal and telemetric measurement in physical tests in research sample.

Recommendations:

Based on the results of the research the researcher recommends the following:

1. The use of the training program in the early stages of age spherical specialized schools - Teams beginners - and buds - and junior football.
2. Develop appropriate training programs and physical skill for each age group based on overall training of any physical elements for each age group by matching the physical elements.
3. Intensify the training of non prevailing leg in exercises and through equal number of renderings with dominant leg performance of a larger number.
4. Interest in the development of basic skills and not be neglected even after mastering the non dominant leg and all stages (Beginners - Applicants).
5. Coaches had to pay attention to in football training for the two teams in order to benefit from the transmission of the impact of cross-training party to another.
6. Necessity to focus on skillfulness and physical tests when implementing the training programs.
7. Qualified coaches -had to take action in the early stages of age -scientifically and practically and has a long experience in the field of training and all of the games.
8. Similar researches Conduct to the rest of the other games when learning the basic skills of the game.

ABSTRACT

The impact of a training program to improve some of the basic skills of the non dominant leg of the starters in football in Republic of Iraq.

Researcher Name: Qasem M. Ali Hazeem

The research aims to design training program to improve some of the basic skills of the non dominant leg of starters in football in Republic of Iraq, and the researcher used the experimental design of the experimental group per the suitability nature of the search with the use of tribal and interface and telemetric measurement and the experiment applied on 36 novice school football in Waset province, ranging in age from 9-11 years old were selected in the deliberate manner ,the main study was conducted basic 22 novice while exploratory study was conducted on 14 novice, basic study was conducted in the history of 01/02/2014until 23/04/2014.

The results of the study, the training program which was applied to a sample search led to some improvement in the basic skills of the non dominant leg for novice in football in Republic of Iraq.

The researcher recommended exercises using basic skills in football for the prevailing leg intensify this exercise for the non dominant leg for both beginners or advanced researcher also recommended attention to physical exercise-appropriate for each stage in order to achieve the goals of this aged stage.



Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Athletic Training and
Movement Science

**The Impact of a Training Program to Improve some of
the Basic Skills of the Man is Dominant Starters in
Football in Republic of Iraq.**

Thesis Presented by

Qasem M. Ali Hazeem

Demonstrator in the Faculty of Physical Education,
University of Wasit Republic of Iraq

**In partial fulfillment of the Requirements of
Master degree in Physical Education**

Supervisors

Prof. Dr.

Mohamed Hazem Abu yousef

Professor of Athletic Training and
Movement Science
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

Prof. Dr.

Adel Abdul Hameed Al Fadey

Assistant Professor of Athletic Training and
Movement Science
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

1435H – 2014G