

(١ / ٨٤)

## مرفق (١)

**استمارة استطلاع رأى الخبراء بغرض تحديد**

**القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة**

**ضرب الكرة بالرأس**



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة  
استطلاع رأي الخبراء  
بغرض تحديد القدرات التوافقية المرتبطة  
بمهاره ضرب الكرة بالرأس

عنوان البحث  
"تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية  
على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم"

ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد  
الباحث / سامي محمود طه

إشراف

دكتور  
عبد الباسط محمد عبد الحليم  
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

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

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم وحيث أن لسيادتكم من الخبرة ما يثرى البحث العلمي في هذا المجال .

فالرجاء إبداء الرأي في أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس من حيث الموافقة وعدم الموافقة ، كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها .

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث

سامي محمود طه

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم : .....

.....

الوظيفة : .....

.....

الدرجة .....

.....

العلمية: .....

سنوات الخبرة: .....

.....

بيانات عامة : .....

.....

### تعريف القدرات التوافقية :

هي صفات يتمكن الرياضي على أساسها من توجيه وتنظيم أداءه الحركي بغرض التحكم في الموقف التنافسي أو هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الضبط والتوجيه لعدد من المهارات الحركية في تناسق مكاني وزماني وديناميكي .

### مكونات القدرات التوافقية :

#### القدرة على تقدير الوضع :

هي عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكلا من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين " الزملاء والخصم " .

#### - القدرة على الربط الحركي :

- هي عبارة عن قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة في المنازلات الفردية وألعاب الكرة من المهارات التكتيكية المنفردة وذلك بما يناسب مجرى المنافسة وتحركات وخصائص الجهاز المستخدم .

#### القدرة على بذل الجهد المناسب :

هي عبارة عن قدرة الرياضي على تأدية حركات بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود .

#### - قدرة الحفاظ على التوازن :

وهي عبارة عن قدرة الرياضي على حفاظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه .

#### - القدرة الإيقاعية :

وهي عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع الحركي الذاتي وتأدية هذه الحركة بهذا الإيقاع كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة.

#### - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :

هي قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المرتبة على إشارة معينة بسرعة وشكل صحيح وكذلك للتغيرات المفاجئة في الوضع .

#### - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

هي قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب تغير الحالة .

- القدرة على الإبداع الحركي :

هي قدرة الرياضي على الربط بين أشكال حركية مستقلة داخل نطاق تعامل موحد لم يتم التدريب عليها ولكنها تكونت نتيجة الإحساس الحركي الرياضي .

- القدرة على المرونة الحركية :

هي قدرة الرياضي على التوافق بين الأداء الحركي الذاتي وبين مؤثرات القوة المختلفة بصورة مثالية عندما تدعو الحاجة إلى أداء حركات فرملة والحركات الرجعية .

- البراعة :

تعبر عن القدرة على أداء الواجبات الحركية الدقيقة بشكل هادف وسريع كما تعنى حسن استخدام المهارات الحركية تبعاً للموقف التنافسي بما يشملها من تغيرات .

- القدرة على التعلم الحركي :

تعبر عن إمكانية تعلم وصقل وتثبيت عدد كبير من المهارات الحركية ويعتبر الزمن اللازم للتعلم مؤشر للقدرة على التعلم الحركي مع الأخذ في الاعتبار الشروط البدنية الخاصة باللاعب وارتباطها بصعوبة المهارة وأسلوب التدريب عليها .

- القدرة على التصور الحركي :

هي القدرة على حل الواجبات الحركية بطريقة خلاقة عن طريق التعبير وإعادة الربط بين الأشكال الحركية المختلفة بالإضافة إلى بناء أشكال أخرى جديدة .

م	القدرات التوافقية	رأى سيادتكم	
		موافق	غير موافق
١.	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة		
٢.	القدرة على تقدير الوضع		
٣.	قدرة الحفاظ على التوازن		
٤.	القدرة على بذل الجهد المناسب للمسافة والاتجاه		
٥.	القدرة على بذل الجهد المناسب للزمن		
٦.	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية		
٧.	القدرة الإيقاعية		
٨.	القدرة على الإبداع الحركي		



(٢/٩٠)

## مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات الخاصة  
بالقدرات التوافقية والمهارية قيد بالبحث وتحديد عناصر  
البرنامج التدريبي



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

**استمارة**  
**استطلاع رأي الخبراء**  
**لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية المرتبطة بالبحث**  
**وتحديد عناصر البرنامج التدريبي**

عنوان البحث  
"تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية  
على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم"

ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد  
الباحث / سامي محمود طه

إشراف

دكتور  
عبد الباسط محمد عبد الحليم  
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

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

### بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال التدريب الرياضى .

لذا يأمل الدارس فى الاستفادة من آراء سيادتكم فى تحديد مناسبة الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرات التوافقية و المهارية قيد البحث بالبحث وتحديد عناصر البرنامج التدريبي علما بأن عينة البحث ١٧ سنة

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

سامى محمود طه

البيانات الشخصية للخبير :

..... : الاسم

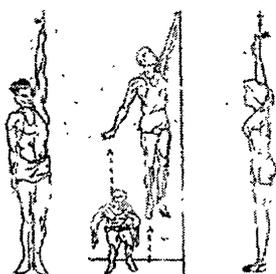
..... : الوظيفة

..... : الدرجة العلمية

..... : سنوات الخبرة

..... : بيانات عامة

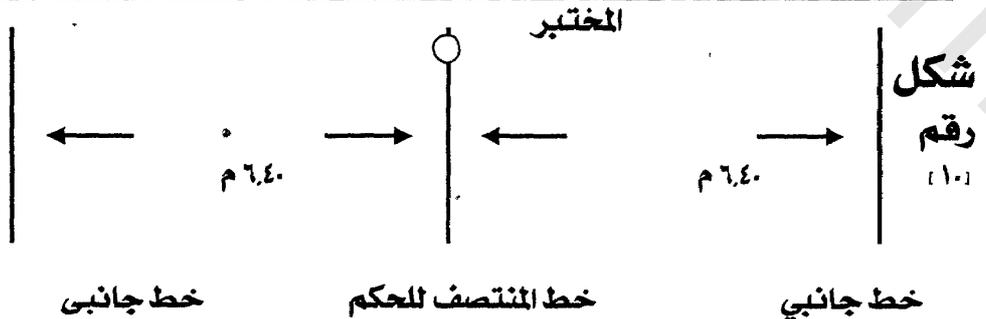
غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : الوثب العمودي من الثبات	
		قياس القدرة العضلية للرجلين :	الغرض من الاختبار
		سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافظتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم . على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم مائيزيا .	الأدوات المستخدمة
		يغمس المختبر أصابع اليد المميّزة في المائيزيا . ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميّزة عاليا بجانب السبورة . يقوم المختبر برفع الذراع المميّزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ن ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفًا . ثم مرجحتها أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميّزة وهي على كامل امتدادها	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض . كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميّز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة . إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .</li> <li>• للمختبر الحق في عمل مرجحتين ( إذا رغب في ذلك ) عند التحضير للوثب .</li> </ul>	توجيهات :
		تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمترات ( أو البوصة إذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات )	التسجيل :



شكل رقم ( ٩ )

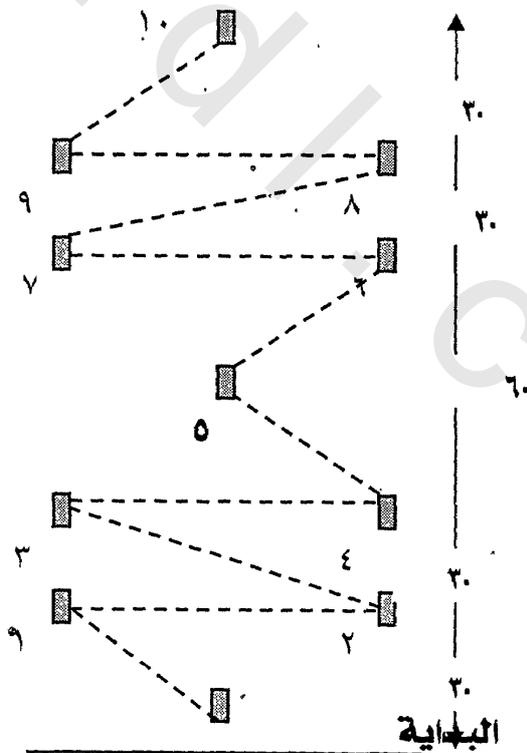
غير مناسب	مناسب	الاختبار الثاني: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	
		قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختيار المثير .	الغرض من الاختبار
		<ul style="list-style-type: none"> <li>منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠ متر ويعرض ٢ متر - ساعة إيقاف - شريط قياس .</li> </ul>	الأدوات المستخدمة
		<ul style="list-style-type: none"> <li>تخط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر ٦,٤٠ وطول الخط ١ متر .</li> </ul>	الإجراءات:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>يقف اللاعب عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .</li> <li>يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا .</li> <li>يمسك المحكم بساعة الإيقاف بأحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .</li> <li>يستجيب اللاعب لإشارة اليد ويحاول الجرى بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م</li> <li>وعندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .</li> <li>وإذا بدأ اللاعب الجرى في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .</li> <li>يعطى اللاعب عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ثانية . وبقاوع خمس محاولات في كل جانب .</li> <li>تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة Random Sequence ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى الكروت ، موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة ، يسار ، وعلى الخمس الأخرى كلمة ، يمين ، ثم تطلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق أو قبة ثم تسحب بدون النظر إليها .</li> </ul>	مواصفات الأداء

	<p>يعطى كل لاعب عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.</p> <p>يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.</p> <p>يقوم المحكم قبل أن يجرى الاختبار على اللاعب بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل لاعب على حده وهذا الإجراء يستخدم لمنع اللاعب من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.</p> <p>يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه عشرة محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء هام أيضا للحد من توقع اللاعب وينبه على اللاعب بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وأن ترتيب المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من لاعب لآخر</p> <p>يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى الحكم الإشارة التالية، استعداد - ابدأ، على أن تكون الفترة الزمنية بينهما تتراوح ما بين ٢٠/١ إلى ٢٠/٢ ثانية.</p> <p>يجب على اللاعب القيام بعملية الإحماء.</p>	تعليمات الاختبار:
	<p>مسجل، ويقوم بعملية إسحب العشوائى للكروت وكتابة ترتيب المحاولات العشر على بطاقة كل لاعب على حده، ويقوم بتسليمها بعد ذلك للمحكم، ثم يقوم بجمع البطاقات بعد الانتهاء من الاختبار وحساب الدرجات.</p> <p>محكم، ويقوم بالنداء على اللاعب وإعطاء إشارة البدء لكل محاولة وحساب الزمن وتسجله في بطاقة اللاعب.</p>	إدارة الاختبار
	<p>يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١٠/١ ث.</p> <p>درجة اللاعب هي متوسط المحاولات العشر.</p>	التسجيل:



غير مناسب	مناسب	الاختبار الثالث : الانتقال فوق العلامات	
		قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .	الغرض من الاختبار
		ساعة إيقاف - شريط قياس - احد عشر علامة ٤/٣	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى . ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (١) بمشط القدم اليسرى ( يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم ) ويحاول الثبات فى هذا الوضع أطول مدة ممكنة بحد أقصى خمس ثوان . ثم يقوم بالوثب إلى العلامة رقم (٢) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بحد أقصى خمس ثوان . وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدما نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط فى كل وثبة وأن يكون الارتكاز على مشط القدم فى كل مرة .	مواصفات الأداء
		يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب . خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة . حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطى العلامة الموجودة على الأرض تماما . أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط . وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هى ١٠٠ درجة .	التسجيل :
		يمكن تصنيف الجزاءات على هذا الاختبار إلى نوعين ، أحدهما يتعلق بأخطاء الهبوط على العلامات ، والثانى على أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط . أولا ، أخطاء الهبوط على العلامات : يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة . والهبوط الخاطئ يتحدد فى ضوء العوامل التالية : • الفشل فى الوقوف على الأرض فى نهاية الهبوط . • لمس الأرض بالكعب أو بأى جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم . • الفشل فى تغطية العلامة الموجودة على الجسم .	العقوبات :

		<p>وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط تخصم خمس درجات ثم يسمح للمختبر بأن يضع نفسه في المكان الصحيح فوق العلامة ليستمر في أداء الاختبار ( يلي ذلك الثبات لمدة خمس ثوان ثم الوثب إلى العلامة التالية ، وهكذا )</p> <p>ثانياً ، أخطاء التوازن :</p> <p>إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التي سيلي ذكرها قبل استكمال فترة الثبات المقررة ( خمس ثوان ) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لمس أي جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم .</li> <li>• تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن .</li> </ul> <p>وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه ، فبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر أداء الاختبار ( يلي ذلك الوثب إلى العلامة التالية )</p>
--	--	--

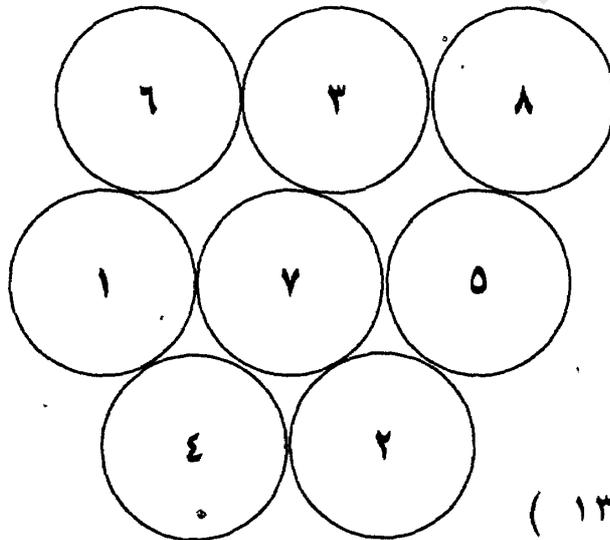


غير مناسب	مناسب	الاختبار الرابع ، الأداء المركب	الغرض من الاختبار
		قياس الرشاقة والربط الحركي	الأدوات المستخدمة
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ساعة إيقاف تحسب إلى ٠.١ ثانية - عدد (٦) أعمده.</li> <li>• جهاز ضربات الرأس (T)</li> </ul>	مواصفات الأداء
		<p>من وضع الجلوس والظهر مواجهًا لخط البداية - وعقب إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب عاليًا لضرب كرة معلقة بالرأس وهو في الهواء ثم يلف ويجري بالكرة على بعد ١ م زجاجي بين عدد (٦) قوائم مختلفة الوضع والمسافة (٢ م - ٢ م - ١.٥ م) ثم يجري ٤ م يعقبها بدحرجة أمامية (٢ م - ٢ م) ثم يجري مسافة ٢.٥ م بدون الكرة ليصوب كرة من خط منطقة الجزاء على مرمى. يؤدي اللاعب محاولتين.</p>	التسجيل :
		يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الأداء لكل محاولة وتؤخذ المحاولة الأقل من حيث الزمن.	شروط الاختبار:
		إذا جرت الكرة من اللاعب يعود إلى النقطة التي جرت منها يضاف (١) ث لزممن الأداء إذا لم يصب الهدف عند التصويب على المرمى.	



شكل رقم ( ١٢ )

غير مناسب	مناسب	الاختبار الخامس، الدوائر المرقمة	
		قياس توافق بين الرجلين والعينين.	الغرض من الاختبار
		ساعة إيقاف - يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كلا منها ٦٠ سم - ترقيم الدوائر كما هو وارد بالشكل.	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر داخل الدائرة رقم ١ وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم ٢ ثم الدائرة رقم ٢ ثم الدائرة رقم ٤ ... حتى الدائرة رقم ٨ ويتم ذلك بأقصى سرعة.	مواصفات الأداء
		يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.	التسجيل:

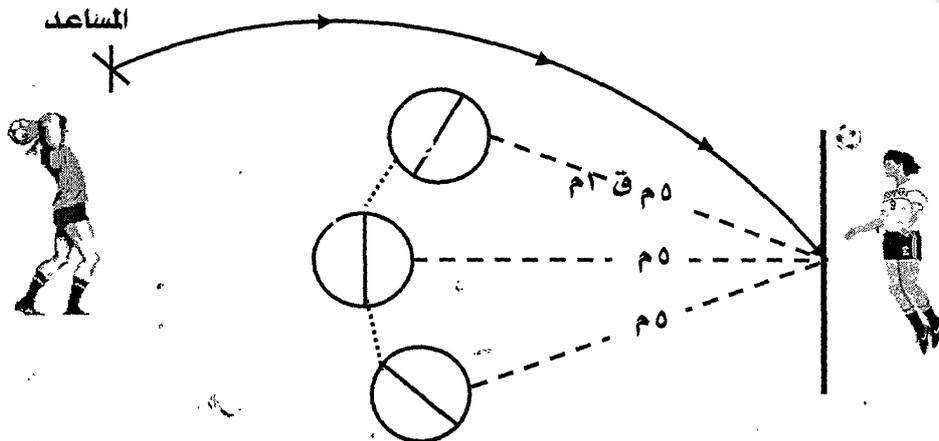


شكل رقم ( ١٣ )

## الاختبارات المهارية :

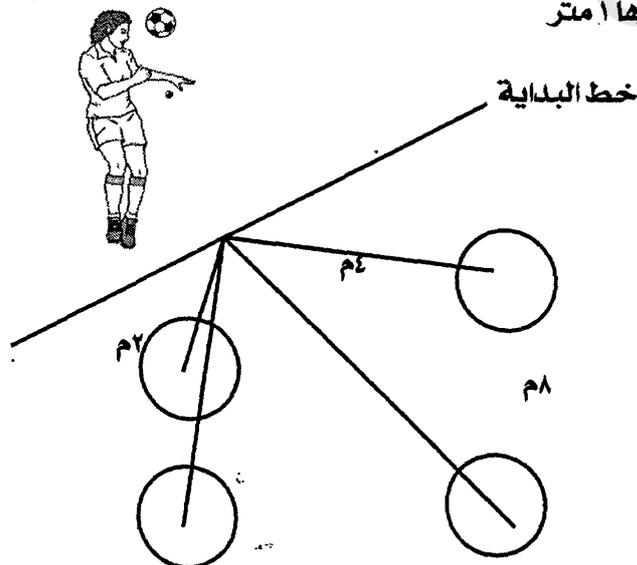
غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة
		الهدف من الاختبار
		قياس دقة تمرير الكرة بالرأس نحو مكان محدد .
		الأدوات المستخدمة
		كرة قدم قانونية - ٣ دوائر - مساعد لرمى الكرة .
		مواصفات الأداء
		يقف المختبر خلف خط مرسوم بطول ٣ متر ومن نقطة منتصفه يرسم ثلاث دوائر قطر كل واحدة منها ١ متر وتبعد عن نقطة البداية ٥ متر . بحيث تكون المسافة بين كل واحدة ٢,٥ متر ويقف المساعد معه الكرة أمام المختبر ويبعد عنه ٦ متر وعند إشارة البدء يرمى المساعد الكرة بشكل قوس وبارتضاع مناسب فوق خط البداية ليقوم المختبر بتمرير الكرة بالرأس إلى الدوائر الثلاثة بحيث يمرر على كل دائرة مرة واحدة ومبتدئاً من على يسار الدوائر .
		الشروط:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعطى لكل مختبر ٣ كرات . وأن يبدأ بالتمرير من يسار الدوائر إلى يمينها .</li> <li>• تحسب المحاولة صحيحة إذا لمست محيط الدائرة أو سقطت داخلها .</li> <li>• بحيث أن ترمى الكرة بشكل مناسب وإلا أعيد رميها من المساعد ثانية دون أن تحسب محاولة .</li> </ul>
		التسجيل:
		تسجل مجموع المحاولات الصحيحة والتي دخلت أو لمست الدوائر بحيث تعطى لكل دائرة واحد درجة وإذا سقطت الكرة خارج الدائرة يعطى صفراً .

شكل رقم ( ١٤٠ )



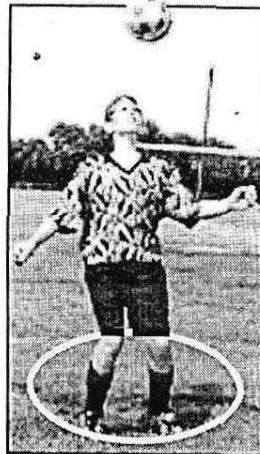
غير مناسب	مناسب	الاختبار الثاني ، ضرب الكرة لمسافات واتجاهات مختلفة بالرأس
		الهدف من الاختبار إدراك قوة ومسافة ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة.
		الأدوات المستخدمة ملعب كرة قدم - كرة قدم - جير للتخطيط.
		مواصفات الأداء <ul style="list-style-type: none"> <li>• كما بالرسم يقوم اللاعب بضرب الكرة بالرأس من على نقطة الضرب.</li> <li>• يضرب اللاعب الكرة بالرأس لمسافات (٢ م، ٤ م، ٦ م، ٨ م) كما بالرسم.</li> </ul>
		الشروط: <ul style="list-style-type: none"> <li>• يوضع شاحض أو لاعب في مركز كل دائرة والتي تبعد عن نقطة الضرب كما في المسافة السابقة ويكون نصف قطر هذه الدائرة ١ متر.</li> <li>• إذا لمست الكرة الشاحض أو لمست الدائرة أو محيطها تعتبر المحاولة صحيحة.</li> </ul>
		التسجيل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعطى اللاعب محاولتان على كل مسافة.</li> <li>• تعطى لكل محاولة صحيحة ١ درجة على أن يكون مجموع درجات الاختبار ٨ درجات لكل مسافة ٢ درجة.</li> </ul>

دائرة نصف قطرها ١ متر



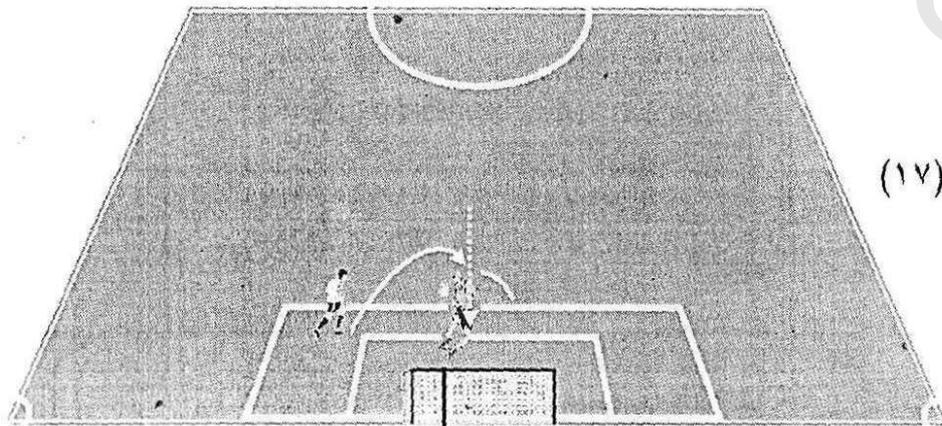
شكل رقم (١٥)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الثالث ، اختبار تنطيط الكرة بالرأس ولاكثر عدد من المرات داخل دائرة	
		الإحساس والتحكم بالكرة	الهدف من الاختبار
		كرة قدم قانونية - دائرة قطرها ٢.٥ متر	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر داخل دائرة قطرها ٢.٥ متر والكرة أمامه وعند إعطاء الإشارة يرفع الكرة باليدين وفوق الرأس ليقوم بتنطيطها بالرأس والسيطرة عليها لأكثر عدد ممكن من المرات.	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• يسمح للمختبر سقوط الكرة على الأرض لمدة واحدة.</li> <li>• لا يسمح للمختبر بالخروج خارج محيط الدائرة.</li> <li>• يعطى لكل مختبر محاولتين تحسب أكثرها</li> </ul>	الشروط:
		تسجل للمختبر عدد المحاولات الأكثر	التسجيل:



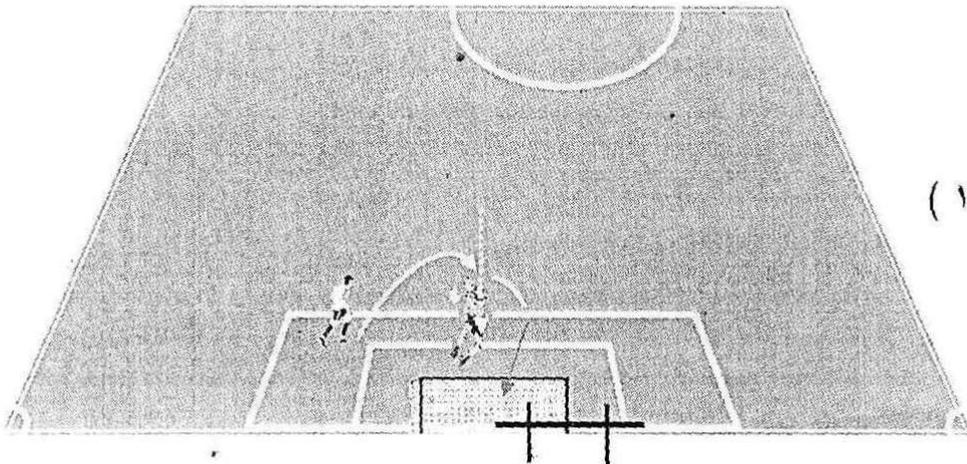
شكل رقم (١٦)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الرابع : دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الأيمن منه	
		قياس دقة تصويب الكرة على مرمى مقسم والجهة اليمنى للمختبر .	الغرض من الاختبار
		٢ كور قدم قانونية - مرمى كرة قدم مقسم - أشرطة بلون مميز - شاخص بداية - مساعد لرمى الكرة .	الأدوات المستخدمة
		يقف المختبر على خط ١٨ مواجهة للمرمى وبجانبيه شاخص البداية . ويقف مساعد وبجانبيه ثلاثة كرات على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى وبالجانب الأيسر منه . وعند إشارة البدء يتحرك المختبر أماما بالجري وينفس الوقت يقوم المساعد برمى الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء ليقوم المختبر بتصويب الكرة بالرأس على المرمى والجانب الأيسر للمرمى وفي عرض ٢ متر ما بين القائم والشريط ويكرر ذلك من نفس الجهة ٣ كرات وينفس الطريقة السابقة للأداء .	مواصفات الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يكون أول سقوط للكرة داخل المرمى بعد مرورها من خط المرمى .</li> <li>• أن ترفع الكرة بشكل قوس فوق نقطة الجزاء وبشكل مناسب .</li> <li>• يكرر لكل مختبر ٣ كرات .</li> </ul>	شروط الاختبار :
		تعطى لكل كرة صحيحة واحد درجة وتجمع له جميع المحاولات الصحيحة .	التسجيل :



شكل رقم (١٧)

غير مناسب	مناسب	الاختبار الخامس ، دقة تصويب الكرة بالرأس وفي جزء محدد من المرمى
		الأدوات المستخدمة مرمي كرة قدم - مرمي كرة يد - شريط بلون مميز - مساعد لتمرير الكرة - ٢ كرات قدم .
		مواصفات الأداء يوضع مرمي كرة يد داخل مرمي كرة القدم بحيث تكون المسافة بين كل قائمين لرمي القدم واليد متساوية ويمد شريطين من امتداد قائمي مرمي اليد إلى عارضة القدم . كما نمد شريطين على امتداد عارضة كرة اليد حتى قائمي المرمي حسب ما يوضح بالشكل . ويقف المختبر على نقطة الجزاء وأمامه خط التصويب يبعد عنه وناحية المرمي ٢ متر . يقوم المساعد بقذف الكرة للمختبر فوق خط التصويب ليقوم المختبر بتصويبها برأسه ما بين المساحة المحددة بالأشرطة والمريين المذكورة سابقا ويعطى لكل مختبر ٢ محاولات
		شروط الاختبار: • يحق للمختبر أن يختار أن يصوب للجهة اليسرى أو اليمنى وبشكل محدد • أن يكون التمرير من المساعد بشكل مناسب . • أن يكون التصويب بالرأس وبالمكان المحدد سابقا .
		التسجيل: كل محاولة صحيحة تعطى للمختبر واحد درجة شريطة أن تستوفي الشروط السابقة .



شكل رقم ( ١٨ )

(٢/١٠٥)

(أ) ضع علامة (✓) أمام الزمن المناسب للبرنامج.

مدة البرنامج	(٦) أسابيع	(٨) أسابيع	(١٠) أسابيع	(١٢) أسابيع

مدة فترة الإعداد العام	(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

مدة فترة الإعداد الخاص	(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

مدة فترة الاستعداد للمباريات	(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي	الإعداد البدني			الإعداد اليومي			الإعداد الخطي		
	%٤٠	%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٢٥	%٣٠

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية المناسبة	٢	٤	٥

زمن الوحدة التدريبية اليومية المناسبة	٥٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	١٢٠ ق	١٤٠ ق

(ب) ضع علامة (✓) على الأحمال المناسبة للبرنامج.

حمل أقصى	حمل عالي	حمل فوق متوسط	حمل متوسط

دورة الحمل	١:١	٢:١	١:٢	٢:٢	١:٣

(ج) ضع علامة (✓) على طريقة التدريب المناسبة للبرنامج.

التدريب الدائري		الحمل المتري		الحمل المستمر
الدائري بطريقتي الحمل المتري	الدائري بطريقتي التدريب المستمر	منخفض الشدة	مرتفع الشدة	

رجاء إضافة أي مقترحات تروها سيادتكم:

.....  
.....  
.....

(۲/ ۱۰۶)

ملاحظات ترون سیادتکم ایضافتها .

Blank lined area for notes.

( ٣ / ١٠٧ )

### مرفق ( ٣ )

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم فى تحديد القدرات  
التوافقية والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية  
المرتبطة بالبحث وتحديد عناصر البرنامج التدريبي

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد القدرات التوافقية والاختبارات المرتبطة بالبحث وتحديد عناصر البرنامج التدريبي

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د/رفاعى مصطفى حسين	أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
٢	أ.د/ غازى السيد يوسف	أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق لشئون التعليم والطلاب.
٣	أ.د/ فرج حسن بيومى	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
٤	أ.د/ عمرو على أبوا لمجد	أستاذ كرة القدم ورئيس قسم التربيه الرياضية جامعة الأزهر.
٥	أ.د/ أحمد ممدوح زكى عبد الباسط	رئيس قسم الألعاب بكلية التربيه الرياضية جامعة الزقازيق.
٦	أ.م.د/ محمد إبراهيم سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس التربيه الرياضية بكلية التربيه الرياضية جامعة المنصورة.
٧	أ.م.د / ممدوح محمد سعد	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربيه الرياضية جامعة الزقازيق.
٨	أ.م.د/ عادل عمر	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربيه الرياضية جامعة قناة السويس.
٩	أ.م.د/ بدر محمود شحاتة	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان.
١٠	أ.م.د/ ماجد مصطفى إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربيه الرياضية بالهرم جامعة حلوان.

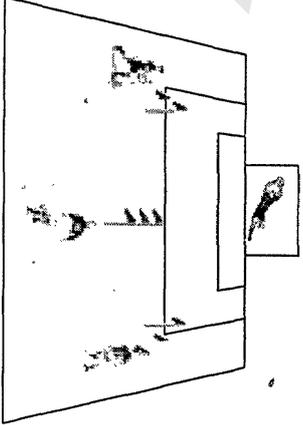
( ٤ / ١٠٩ )

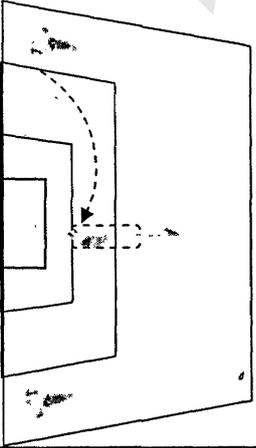
**مرفق ( ٤ )**

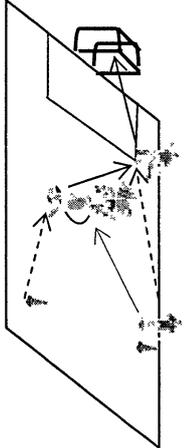
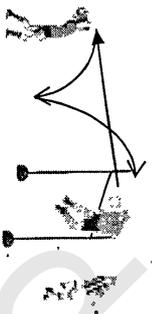
**البرنامج التدريبي المقترح**

التاريخ: السبت ٢٠٢٢/٧/٢٠  
المكان: نادي بروه  
حمل التدريب: متوسط  
طريقة التدريب المستخدمة: فترى منخفض الشدة

الأسبوع: الأول  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: دقة التمريض وإتقان التصويب

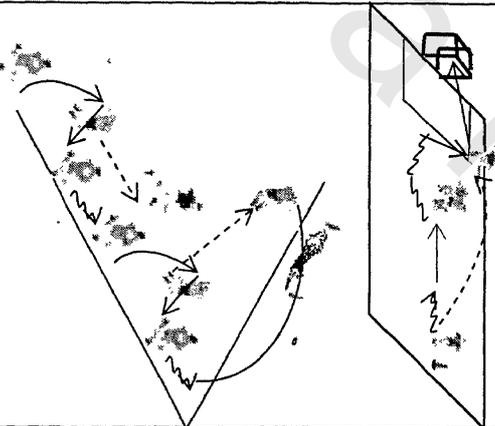
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة /تحمل /سرعة		٣٠ ث بين المجموعات	٣٠ ث بين المجموعات		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تدريبات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق تتابع الجري المتدرج بالكرة ثم التصويب:</li> <li>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات مع كل لاعب كرة - يقف كل ٣ منهم على شكل قاطرات أمام مرمرى</li> <li>وخارج منطقة الجواز - توضع أمام كل قاطرة ٤ قوائم بيد كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهى القائم الأخير قبل خط الجواز بمسافة ٢ م.</li> </ul>	٧٥ ق	الجزء الرئيسي الإعداد البدنى

						<p>كذلك يبدأ القائم الأول عند خط البداية الذي تقف عليه القاطرات بمسافة ٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول من كل قاطرة بالكرة ثم يجري زجراج بين القائم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير بحيث لا يتعدى خط منطقة الجراء ثم يجري خلفا بمجرد تصويب الكرة للتمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف في آخر القاطرة - يفوز الفريق الذي ينتهي أفراده من الأداء قبل الفريق الآخر.</p>		
قدرة	٣×١٠ مج	١ ق بين المجموعات		 	<p>- الوثب العالي: الجري ثم الوثب فوق عارضة الوثب العالي - يقف اللاعبون في قاطرة أمام حضرة وقوائم الوثب العالي يجري اللاعبون وراء بعضهم ويثب اللاعب فوق عارضة الوثب العالي ، ويجري ليوقف في آخر القاطرة ويستمر التسربين ، ترفع عارضة الوثب تدريجيا بعد كل مرة تنتهي فيها القاطرة من الوثب</p> <p>- التصويب على المرمى بالرأس: يقف (أ) عند زاوية منطقة المرمى ويقف (ب) خارج منطقة الجراء من الناحية المضادة عند القائم - يقسم المرمى الي ثلاثة أقسام - يرمي (أ) الكرة عالية نحو الجهة المضادة له منطقة الجراء - يجري (ب) بسرعة ويثب ليصوب الكرة بالرأس نحو المرمى ويعود جريا ليثب حول القائم ويرجع ثانية ليصوب الكرة الثانية من (أ) وهكذا - يحدد المدرب المنطقة التي يصوب فيها (ب) الكرة - يؤدي التمرين على أكثر من مرمي.</p>			

	سرعة الأداء / توقيت الحركة	٣×١٠ مج	١ ق بين المجموعات		  <p>- التمرير بين ٣ لاعبين ثم التصويب: يقسم اللاعبون إلى قاطرتين (أ) ، (ج) ، (ب) مهاجم - م مدافع مهاجم (ب) ، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أمامها إلى (١١) يمرر (ب) الكرة مباشرة إلى (ج) (١١) القادم من الخلف - يمرر (ج) (١١) الكرة مباشرة إلى (١١) يلاحظ في هذا التمرير سرعة التمرير مباشرة من لكمة واحدة حتى لا يصبح (١١) في موقف تسلل.</p> <p>- قائما وثب علي بينهما عارضة يمكن تغيير ارتفاعها ، يقف اللاعبون في جهة من القوائم ويقف المدرب من الجهة الأخرى - يرسمي المدرب الكرة في الأرض بقوة لترتد عاليا فوق المعارضة - يجري اللاعب الأول في القاطرة ويضرب الكرة برأسه ليمررها إلى المدرب إما عنده أو لترتد من الأرض يمسك المدرب الكرة ويكرر الأداء بسرعة ويجسري اللاعب رقم (٢) في القاطرة ليضرب الكرة بالرأس.</p> <p>لسرعة التمرير وإتقانه يمكن أن يقف مع المدرب حارس مرعي ليقوم بالتناوب مع المدرب في ضرب الكرة من الأرض.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) - ميل الجذع أماما أسفلا) مرجحة الذراعين.</p>	ه ق	الإعداد المهاري والخططي
		٣×١ مج	١ق بين المجموعات				



<p>فترة</p> <p>تحتل سرعة رشاقة</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>	<p>دقة أداء/تحرك خططي/ ربط حركي بين المهارات</p>	<p>دقة أداء/تحرك خططي/ ربط حركي بين المهارات</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>	<p>دقة الأداء المهاري والخططي والربط الحركي بين المهارات</p>
<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>
<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>
<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>	<p>اق بين المجموعات</p>



- الوتف لضرب الكرة بالرأس:  
يقسم اللاعبون إلى مجموعات ثلاثية - يقف (أ) ومعه كرة ويقف أمامه على بعد ٣ م (ج) ومن خلفه (ب) ، يرمي (أ) الكرة عالية فموق رأس (ج) - يتف (ب) لضرب الكرة بالرأس ليمررها إلى (أ) الذي يمسك الكرة ويعيد أداء التمرين بحدود مسحة الكرة ، ويستتم التمرين بدون توقف لمدة دقيقة ، يتبادل اللاعبون أماكنهم بعد كل دقيقة - مع التقدم يتف (ج) أيضا لضرب الكرة.

- الجري المتفرج / التصويب / العنق :  
يقسم اللاعبون إلى مجموعات - كل مجموعتين عند مرمرى توضع خمسين قوالم بأعلام مائلة على خط منطقة الجزاء من كلتا جهتيه المسافة بين كل علم وآخر ٢ - ٣ م ، يجري اللاعب زجراج بين الأعلام ثم يصوب على المرمرى ويجري ليأخذ الكرة ويعود إلى آخر الفاعلة.

- التمرير / المحاورة / المهاجمة/التصويب:  
يقسم اللاعبون إلى أزواج (م) مدافع إيجابي - يجري (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يخدع (م) المدافع ويستدير بالكرة أماما إلى (ب ١) - يجري (أ١) أماما ليستقبل تمريرة (ب ١) عند (٢١) - يصوب (٢١) مباشرة على المرمرى.

- التمرير بالقدم والرأس والتصويب:  
(أب) لاعب هجوم (ج) مدافع - يمرر (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي يمررها برأسه إلى (أ١) الذي يجري بالكرة إلى (ب١) ويمسك الكرة ويرميها عالية إلى (ب٢) الذي يضربها بالرأس ليمررها إلى (٢١) الذي يجري بالكرة إلى (أ٢) ثم يركلها عالية إلى (ب٢) الذي

٧٥ ق

الجزء  
الرئيسي  
الإعداد  
البدني

الإعداد  
المهاري  
والخططي

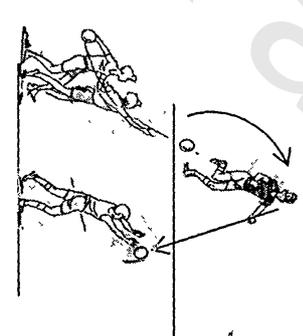


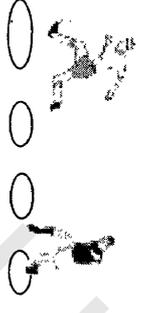
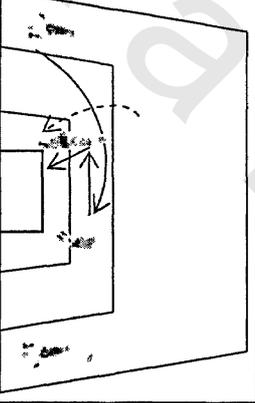
التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٧/٢٦  
المكان: نادي نبوه  
حمل التدريب: عالي

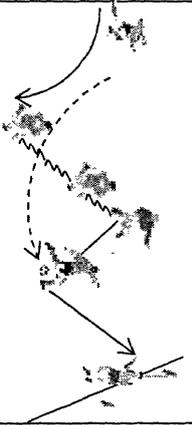
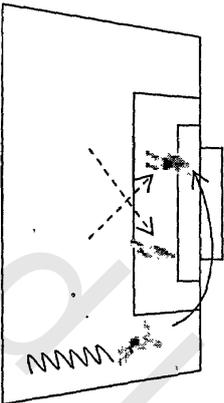
الأسيوع: الأول  
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق

طريقة التدريب المستخدمة: قفري مرتفع الشدة.

الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الجهد المناسب للمسافة والزمن  
على بذل الجهد المناسب للمسافة والزمن  
الأهداف الفرعية: إتقان تبادل المراكر

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحمل		٢×٢ مجب	١ق بين المجموعات			٧٥ ق	الجزء الرئيسي الإعداد البدني
	قدره/تحمل قوة		٢×٢ ق	١:١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تمارينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- تمارينات إحساس للأرأس بالكرة.</li> <li>- الجري مع ضرب الكرة بالأرأس</li> <li>يقسم اللاعبون إلى أزواج (أ)ب) يجري اللاعبون بين خطي المرمى بسرعة متوسطة - يقوم (أ) برمي الكرة عالية على رأس (ب) ، يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها قفوية إلى (أ) - يمسك (أ) الكرة ويستمر التمرين ، يتبادل (أ) ب) الأداء عند العودة.</li> <li>- تتابع حمل الزميل:</li> <li>عدد اللاعبين المشتركين : جميع أفراد الفريق.</li> <li>مساحة الملعب : مسافة ملعب مناسب للتتابع.</li> <li>شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين وينقسم الفريق الواحد إلى قطارين متساويين</li> </ul>		

<p>تمية قدرة الحفاظ على التوازن قدرة الحفاظ على التوازن / رشاقة</p>	<p>٢ × ١٢ مجـ ٢ × ١ مجـ</p>	<p>٣ : ١</p>		<p>بينهما مسافة ١٥ م ، عند سماح إشارة المدرب يقوم اللاعب الثاني (ب) من القطر المحدد البدء من عنده بحمل اللاعب الأول (أ) ويجري في اتجاه القطر المقابل ، وعند لمس اللاعب الأول المقابل (ج) يقوم الزميل الثاني (أ) بحمل الأول (ج) والجرى بإقصى سرعة فسي اتجناه القطر الأول ويجري لأخر القطر مرة واحدة ، ويفوز الفريق الذي ينتهي لاصيه من العودة إلى الوضع الأول مع ملاحظة أنه عند جري لاصي القطر للعودة إلى مكاتهم الأول يقوم اللاعب الأول بحمل اللاعب الثاني (عكس بداية السباق).</p> <p>- صل ٤ دوائر أو أطراف بينهما مسافة من ١ - ١,٥ م يقوم اللاعب بالجرى والوثب للهبوط داخل الدوائر.</p> <p>- قاطرتين تتكون كل منهما من ٥ - ٢ لاصيا يوضع أمام كل قاطرة مقعد سويدي مقوب على بعد ١٥ - ٢٠ م . يبدأ التمرين بسان جصري اللاعب الأول من كل قاطرة فوق المقعد السويدي مقوب حتى نهايته وإذا وقع يعود للبدء من أول المقعد السويدي.</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>
<p>إتقان التصويب بالرأس / إحساس بالمسافة من اللاصب لضرب الكرة بالرأس</p>	<p>٢ × ١٠ مجـ</p>		<p>- التصويب على المرسي بالرأس : يقسم اللاصبون ٤ مجموعات - ٤ مرسي تتكون كل مجموعة من جناحين لركل الكرة من عند نقطتي ركن الملعب وقاطرتين أتب تتكون كل قاطرة من ٢ - ٣ لاصب يركل الجناح الأيسر الكرة عالية نحو اللاصب (أ) البعيد عنه ، يمرر (أ) الكرة برأسه إلى (ب) الذي يصوب الكرة برأسه على المرسي - (ب) الذي يمرر الكرة برأسه إلى (أ) الذي يصوب على المرسي وهكذا يركل الجناحين الكرة بالتبادل نحو اللاصب البعيد عنه.</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>	

<p>دقة التحريك الخططي إتقان التصويب</p> <p>تحكم في الكرة ودقة مهارية وإحساس بالمسافة والزمن لحظة لعب الكرة</p>		<p>٤×١٠ مج</p> <p>٣×١٠ مج</p>	<p>١ ق بين المجموعات</p>		 	<p>- تتبادل مراكز ثم تصويب: يمرر (أ) الكرة إلى (ب) جهة اليمين يجرب (ب) بالكرة جهة اليسار إلى (ب) يمرر يجري (ج) من الخلف إلى (ج) يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الذي يصوب على المرمر مباشرة. - جري الجناح بالكرة ثم ركلها عالية تصويب رأس الحرية الكرة بالرأس: يجري الجناح بالكرة موازياً لخط التماس ثم يركل الكرة عالية بعيداً ، يجري اللاعبون (١٠،٩) متقاطعين ويتبادلان مركزهما (نقص) - يقوم (٩) بتصويب الكرة بالرأس على المرمر ، وفي المرة الثانية عندما يركل الجناح (٧) الكرة عالية يتبادل (١٠،٩) أماكنهما.</p> <p>يلتقط المرمر دقة ركل الكرة عالية لتسقط أمام المرمر بعيداً عن متناول حارس المرمر.</p>	<p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) - إنشاء الجناح أمام أسفل) مرجحة الأذراعين.</p>	<p>حق</p> <p>الختام</p>
--	--	---------------------------------------	--------------------------	--	--	--	---	-------------------------

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٧/٢٩  
المكان: نادي نفوسه الرياضي  
حمل التدريب: متوسط  
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

الأسبوع: الثاني  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي بذل الجهد للمسافة والزمن - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: دقة تمرير وإتقان تهاول المراوكة

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة قدرة سرعة		٣×١٠ مج	١٠ بين المجموعات		<p>(وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</p> <p>- سباق تتابع جري باستخدام الحواجز:</p> <p>يقسم اللاعبون الي ٤ مجموعات كل مجموعة ٤ لاعبين وتقف المجموعات عند خط بداية وبين كل مجموعة وأخري مسافة ٥ م، توضع أمام كل قاطرة حواجز ألعاب قوي بحيث يكون بين الحواجز الأول وخط البداية ٥ م وبين كل حاجز وأخري مع إتلفة المدرب يجري اللاعب في كل قاطرة ويثب فوق الحاجز الأول ويمر تحت الحاجز الثاني ويثب فوق الثالث ويمر تحت الرابع ويثب فوق الخامس ثم يعود مبتدئاً بالمرور من تحت الحاجز الخامس ثم من</p>	١٥ ق	الإحصاء الجزء الوحد التدريبية

الجزء  
الرئيسي  
والإعداد  
البدني



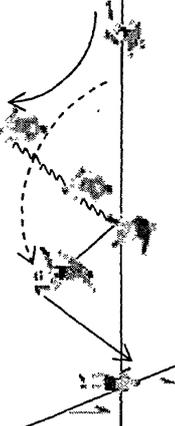


التاريخ: الإثنين ٢٠٠٦/٧/٣١  
المكان : نادي تيروه الرياضي

حمل التدريب : عالي  
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع : الثاني  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ق  
الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على تقدير الوضع  
الأهداف الفرعية: تحسين السرعة وتعليم تبادل المراكز

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة		٣×٢ مج	٥ : ١			الجزء الرئيسي والإعداد البدني	
					<p>- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحماس بالكرة.</p> <p>- تتابع عدد في قاطرات:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعات مكونة من ٦ لاعبين في قاطرة تقف كل منها عند خط البداية ، وعلى بعد ٣ م منه يقف لاعب أمام القاطرة فاتحاً قدميه ثم على بعد ٢ م يأخذ لاعب ثاني وضع الجنو الألفي ثم على بعد ٢ م يقف لاعب ثالث</p>	١٥ق	الإحماء	
						٧٥ق		

<p>دقة التحرك الخطي وتقدير وضع</p>		<p>٢×١٥ مجـ</p>	<p>اق</p>		<p>- تبادل مراكز ثم التصويب: يمرر (أ) الكرة إلى (ب) جهة اليمين . ويجري (ب) بالكرة جهة اليسار إلى</p>	<p>الإعداد المهاري والخطي</p>
<p>قوة</p>		<p>٢×٣ مجـ</p>			<p>مساحة الملعب: دائرة نصف قطرها مابين ٥ - ١٢ ياردة بحيث يتناسب نصف القطر مع عدد اللاعبين. شرح اللعبة: يقسم المدرب الفريق إلى مجموعتين تقفان داخل الدائرة ويحدد المدرب لكل من المجموعتين رمزا أو إسما - عند قيام المدرب بالنداء على إسم مجموعة يقوم كل لاعب فيها بمحاولة إخراج منافس خارج الدائرة - سواء سحبه أو رقهه أو حمله أو دفعه - يحاول لاعبو الفريق الآخر محاولة الفريق الأول - ياخذ نقطة اللاعب الذي يستطيع أن يخرج زميله خارج الدائرة - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر مجموع من النقاط في آخر زمن اللعبة - يعطى نصف دقيقة لكل مرة نداء.</p>	

الرمبل استقبال وتسريع الكرة إليه	دقة أداء / وتقدير وضع اللاصب للكرة	٣×٥ مج	٣٠ ث		<p>١</p> <p>(ب) يجري (ج) من الخلف إلى (ج) (١) - يمرر (ب) الكرة إلى (ج) (١) الذي يصوب على المرعى مباشرة براعي العرب دقة التمير ودقة التصويب.</p> <p>- ضرب الكرة بالرأس :      لأصيان (أ، ب) - يرمي (أ) الكرة إلى (ب) عالية على رأسه يقوم (ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) مرة أخرى ويجري نحو اليمين - يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية إلى (ب) في جهة اليسار ويستمر التمرير يرمي (أ) الكرة إلى (ب) مرة جهة اليمين ، ومرة جهة اليسار وهكذا يتناول اللاعبون الأداء بعد أ.ق.</p>	ق ه	الختام
----------------------------------	------------------------------------	-----------	------	--	--	-----	--------

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/٢

المكان: نادي نبروه

حمل التدريب: عالي

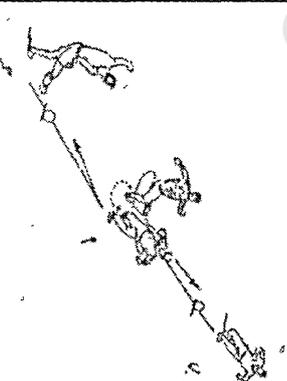
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

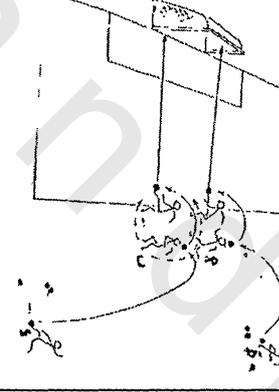
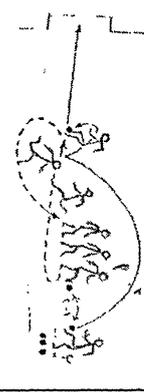
الأهداف الفرعية: دقة التصويب وإتقان المحاورة والخداع

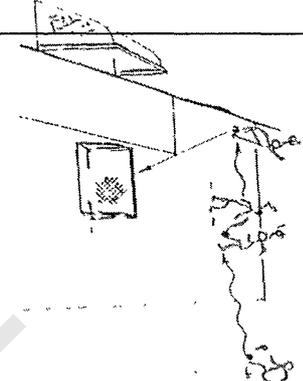
الهدف الرئيسية: تنمية القدرة على الربط الحركي - ضرب الكرة بالرأس

الأسبوع: الثاني

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ اق

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحمل أداء/سرعة أداء		٣×١٠ مجـ	٢ : ١				الجزء الرئيسي والإعداد البدني
							٥ اق	الإحصاء
							٨٥ اق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

قوة	دقة سيطرة على الكرة - ربط حركي	٢×١٠ مج	٤×١٠ مج	اق		<p>- تمرينات بالكرة الطيبة:</p> <p>(أ) جلوس طولا . مسك الكرة ( تبتال رفع الرجلين ودوران الكرة حول الرجل.</p> <p>(ب) جلوس طولا . مسك الكرة دوران الكرة حول الجسم من الجانب وأمام القدمين ثم الجانب الآخر وخلف الجسم.</p>	الإعداد المهاري والخطي
	دقة أداء/ سرعة وربط بين التمرير والاستلام والتصويب					<p>- التمرير الأرضي والعالي/التصويب:-</p> <p>(أ) مجموعة لاعبين في قاطرة ، (ب) لاعب خط وسط مفتاح لعب ممتاز مهاريا يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذي يمررها إلى (ب) مرة ثانية ويلف ويعود في اتجاه المرمى - يركل (ب) الكرة عالية فوق رأس القاطرة (أ) تنسقط أمام (أ) على الأرض يقوم (أ) بتصويب الكرة المرتدة من الأرض على المرمى ويعود ليقف في الأداء وإصلاحه.</p>	

	<p>قدرة اللاعب علي الربط الحركي بين المحاورة/ الخداع التصويبي</p>		٣×١٠		<p>- المحاورة/الخداع / التصويبي : يوضع مرص صمغ بعرض ٨ م داخل منطقة الجراء . يجري (أ) من خارج منطقة الجراء لداخلها حيث يقابله المنافع (م) براوخ (أ) المدافع (م) ثم يجري بالكرة ويصوب نحو المرص. آخر الفاطرة وهكذا يلاحظ المرص دقة - (وقوف ) المشي الخفيف حول الملعب. - (وقوف . إنشاء الجذع أمام أسفل) مرجحة الذراعين.</p>		الختام
--	---	--	------	--	--	--	--------

التاريخ : السبت ٢٠٠٦/٨/٥

المكان : نادي نبروه

حمل التدريب : عالي

طريقة التدريب المستخدمة: فقري مرشح الشدة

الأسبوع : الثالث

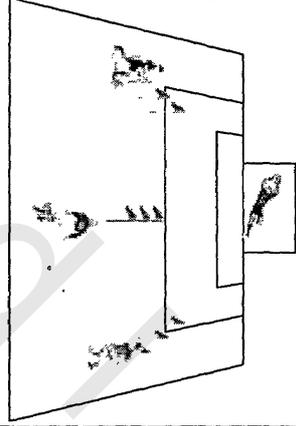
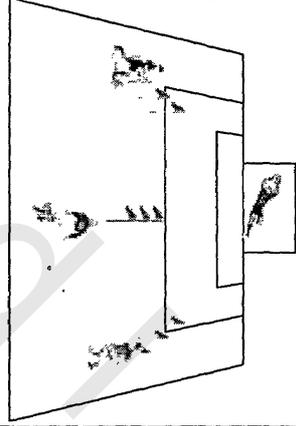
زمن الوحدة التدريبيه: ٩٥ق

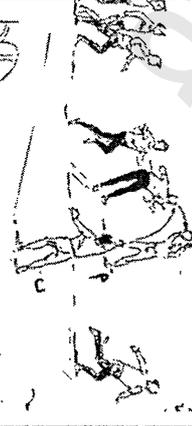
الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على الاستجابة السريعة

الأهداف الفرعية: إتقان التصويب على المرسي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبيه
		الراحة بين المجموعات	التنار	الراحة				
	تهيئة الجسم بدنيا وقبولها وتحمل وزنها كحمل عام					٥١ق	الإحصاء	
	التعود على الكرة							
	سرعة استجابة		٢×٢ مج	١ق		٧٥ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

	تعمل عام				<p>(4) يجري اللاعبون الذين يحملون هذا الرقم من كل مجموعة حول الدائرة تفوز بنقطة المجموعة التي يصل لاعبا قبل الآخرين إلى مكانه الأصلي.</p> <p>- الجري بالكرة مع ركلها عاليا / ضربها بالرأس:</p> <p>يقف (أ) على خط المرمى وعلى بعد 2 م يقف (ب) أمامه - (أ) يركل الكرة عاليا على رأس (ب) ويجري إلى (ب) ويضرب الكرة برأسه إلى (أ) ويجري خلفا ، (أ) يركل الكرة إلى (ب) السني يضربها برأسه إلى (أ) الخ.</p> <p>- الجري بالكرة ثم تغير الاتجاه: يقسم اللاعبون إلى مجموعات وتقف كل مجموعة في قاطرة وأمامها مدرب أو مساعده على بعد 20 م من أول القاطرة ، يجري اللاعب الأول بالكرة نحو المدرب الذي يشير له فجأة على الاتجاه الثاني بالكرة بمجرد ابتعاد اللاعب الأول عن القاطرة بمسافة 5 م ويغير اتجاهه مع إشارة المدرب وهكذا تجري القاطرة والمسافة بين كل لاعب والآخر 5 م.</p> <p>بعد تغير اتجاه اللاعب يجري بالكرة نحو آخر القاطرة وبمجرد أن يأتي عليه الدور يجري نحو المدرب ويستمر الجري والتدريب ويلاحظ سرعة استجابة اللاعب لتغير اتجاهه مع إشارة المدرب مع التقدم في التمرين يجري اللاعب ضد إشارة المدرب.</p> <p>- تمرين الوثب أثناء الجري: يقف اللاعبون عند خط المرمى ويجرون حتى خط المرمى الآخر وخلال الجري</p>
سرعة استجابة ورشاقة	سرعة استجابة ورشاقة	3:1	3x5 مج		
قدرة	قدرة		2x1 مج		

دقة ضرب الكرة بالرأس	٣×١٠ مجـ	٣٠ ث		<p>وعند سماح الصفارة يثب اللاعب عاليًا مع رفع الركبتين للمس الصدر ، أو الوثب الطويل أو الدوران حول الجسم دورة كاملة أو الوثب لضرب كرة وهمية بالرأس.</p> <p>- سباق العري المتعرج بالكرة شـم التصويب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٢ مجموعات مع كل لاعب كرة - يقف كل ٣ منهم على شكل قاطرات أمام المرمى وخارج منطقة الجزاء توضع أمام كل قاطرة ٤ قوائم بيد كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهي القائم الأخير قبل خط الجزاء بمسافة ٥ م . كذلك يبدأ القائم الأول عند خط البداية الذي يقف عليه القاطرات بمسافة ٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب من كل قاطرة بالكرة ثم يجري زحاج بين القوائم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير على المرمى بحيث لا يتعدى خط منطقة الجزاء ثم يجري خلفًا بمجرد تصويب الكرة ليلمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف في آخر القاطرة - يفوز الفريق الذي ينتهي أفراده من الأداء قبل الفريق الآخر .</p>	الإحصاء المهاري
دقة ضرب الكرة بالرأس	٣×١٠ مجـ	٣٠ ث		<p>- تتابع ضرب الكرة بالرأس:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات تقسم كل مجموعة إلى قاطرتين (أب) تقفان أمام بعضهما بينهما مسافة ٥ م - يجري اللاعب الأول في القاطرة (أ) ويثب عاليًا</p>	الإحصاء المهاري

<p>دقة التمرير/ إتقان التصويب</p>	<p>قدره/دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مج</p>	<p>اق</p>	<p>٣ : ١</p>	
<p>دقة التمرير/ إتقان التصويب</p>	<p>قدره/دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مج</p>	<p>اق</p>	<p>٣ : ١</p>	
<p>دقة التمرير/ إتقان التصويب</p>	<p>قدره/دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مج</p>	<p>اق</p>	<p>٣ : ١</p>	<p>لضرب الكرة التي رماها عاليًا برأسه ليمررها إلى (ب) ويجري ليقف خلف القاطرة - يضرب (ب) الكرة إلى (أ) - يجري اللاعب الثاني من القاطرة (أ) مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) - يجري (ب) ليقف خلف قاطرته ويستمر التمرير حتى ينتهي جميع اللاعبين من ضرب الكرة بالرأس.</p> <p>- التمرير بباطن القدم/ التصويب</p> <p>(أ)؛ (ب)؛ (ج)؛ ثلاث مهاجمين (د) مدافع تمريرة حائطية بين (أ)؛ (ب)؛ (د) يحاول قطع التمريرة - يمرر (أ) الكرة إلى (ج) القادم جريًا من الخلف - يجري (ج) بالكرة إلى (د) ثم يصوب الكرة على المرمى ، يلاحظ دقة التمرير والتصويب .</p> <p>- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تقف في قاطرات وعلى بعد ٥ م من كل قاطرة يقف لاعبان ومع كل منهما كرة ، يجري اللاعب الأول في القاطرة ويثب عاليًا لضرب الكرة برأسه التي رماها عاليًا إليه زميله (أ) ليمررها إليه ثانية - يجري اللاعب الثاني من القاطرة مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليًا من (ب) يمكن أن يؤدي التمرير بأن يجري اللاعب الأول ويضرب الكرة الممررة إليه من (أ) ثم الممررة إليه من (ب) وهكذا يستمر التمرير.</p>

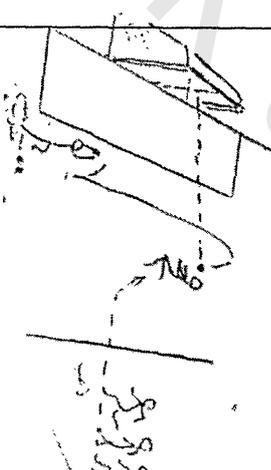


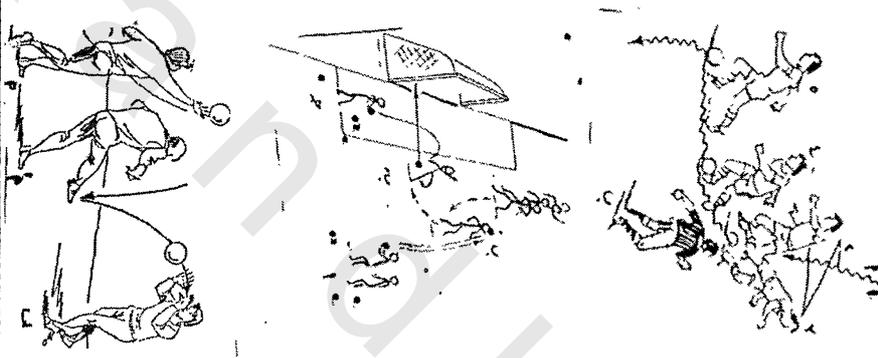
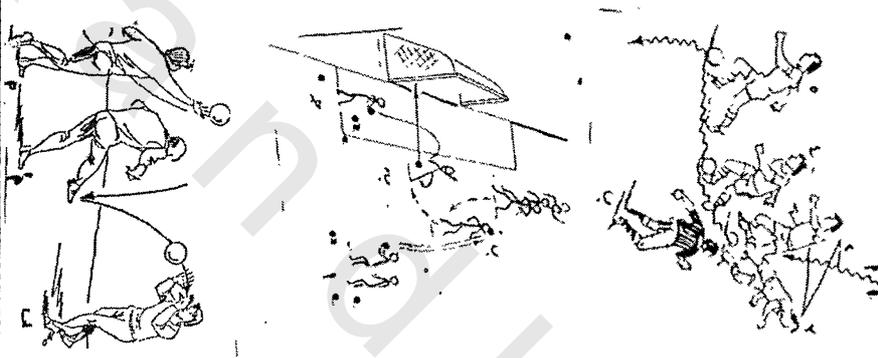
التاريخ: الاثنين ٢٠٠٦/٨/٧  
المكان: نادي نفروه الرياضي

حمل التدريب: عالي  
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: الثالث  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس

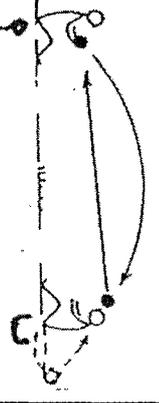
الاهداف الفرعية: ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

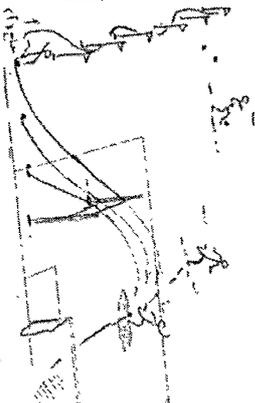
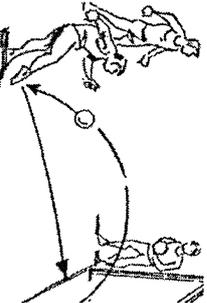
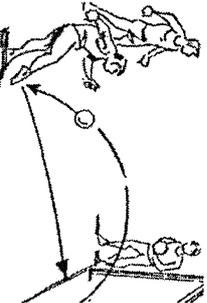
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء				
	تحمل قوة	٢×١٠ مجـ	١ق					
	قوة مميزة بالسرعة وسرعة إطلاق وتقدير وضع الكرة	٢×١٠ مجـ	٢:١					
					<p>تمرينات بالكرة الطبية:</p> <p>أ- (وقوف فتحا ظهر نظهر النراعان علانيا مسك الكرة) ثنى الجذع أماما أسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين ثم رفع الجذع وتسلمها علانيا من فوق الرأس).</p> <p>ب- (وقوف فتحا . النراعان علانيا . مسك الكرة) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض خلفا بالكرة الطبية بين الرجلين .</p> <p>- يقف المدرب داخل منطقة الجراء وقريبا من منطقة المرمى ومعه مجموعة من الكور يضرب المدرب بيده الكرة في الأرض بقوة لتزود علانيا . يحري اللاعب من خارج منطقة الجراء لساظها ويثب علانيا تضرب الكرة بالرأس فسي اتجاه المرمى .</p>	٥١ق	الإحصاء الرئيسي والإعداد البدني	

<p>التمويه على الدفاع</p>	<p>دقة وسرعة أداء تقدير وضع وذلك من خلال تنفيذ واجب حركي في وقت ضيق دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مجـ</p>	<p>اق</p>		<p>- الدفاع بالجسم والرجلين: (١) لاعب مهاجم ، (ب) لاعب مدافع . (١) يجري (١) بالكرة في اتجاه (ب) . (٢) يوجه (١) بجذعه ورجله اتجاه جسمه ورجله الأخرى كانه قد تغير تحركه نحو الجهة اليسرى وعضدا يستجيب المدافع (ب) لحركة (١) الثانية - يتحرك (١) التي الجهة اليمنى (٤) ويجري بالكرة (٥) تكون قرة المهاجم في خداع المدافع والتمويه عليه رغم معرفة المدافع المسبقة للتمرين.</p> <p>- ضرب الكرة بالرأس ثم التصويب: قاطرة (ب) تنفذ داخل منطقة الجزاء موازية لخط المرمى ، يقف (ج) داخل منطقة الجزاء - يجري (ب) نحو (١) الذي يرمي له الكرة عالية - يضرب (ب) الكرة برأسه ليررها إلى (١) ويجري لركل الكرة عالية التي يرميها إليه (ج) مياشحة للتصويب على المرمى - يجري (ب) لإرجاع الكرة التي (١) أو (ج) ويعود لآخر القاطرة ويستمر التمرين .</p> <p>- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي: يقسم اللاعبين إلى أزواج (أ ، ب) ويقفان والمسافة بينهما ٥ م . (١) معه كرة يرميها عالية ولأمام قليلا ويأخذ خطوة ليركل الكرة بوجه القدم الأمامي إلى (ب) عالية في مستوى أعلى صدره ، يمسك (ب) الكرة ويعودي نفس الأداء إلى (١) الذي يعود إلى مكانه الأول.</p>	<p>ه ق</p>	<p>الأعداد المهام والخططي</p>
<p>التمويه على الدفاع</p>	<p>دقة وسرعة أداء تقدير وضع وذلك من خلال تنفيذ واجب حركي في وقت ضيق دقة أداء</p>	<p>٢×١٠ مجـ</p>	<p>اق</p>		<p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف ثني الجذع أماما أسفلا) مرجحة الأراصين</p>	<p>ه ق</p>	<p>الختام</p>

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/٩  
المكان: نادي تنزه الرياضي  
حمل التدريب: متوسط  
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

الأسبوع: الثالث  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة  
الأهداف الفرعية: إتقان ركاز الكرة بوجه القدم الأمامي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة سرعة يده		٣×١٠ مجـ	١ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول المطعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع إفسارة المدرب.</li> <li>- تدريبات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ق	الإحماء
	تحمل قوة		٣×١ مجـ	١ق		٧٥ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

سرعة استحبابية	قذرة	٢×١٠ مجـ	٢×٥ مجـ	اق		<p>بمسافة ٤ م بين اللاعبين ثم تقل المسافة وتزداد بسرعة التمرين مع التحكم في قوة ضرب الكرة بالرأس</p> <p>- يوضع قائمان بينهما شبكة داخل منطقة الجواز وتوضع مجموعة قوائم بأعلام خارج منطقة الجواز وموازية لنقط الجانب - يقوم (أ) بالجرى المتعرج بين القوائم وعند خط المرمى يركل الكرة ليرفعها عالية للتمر فوق الشبكة ثم يركل مباشرة الكرة الثانية والثالثة يقوم (ب) بالجرى أماما لركل الكور مباشرة نحو المرمى بالقدم أو الرأس.</p>	
تحمل أداة	قذرة	٢×١٠ مجـ	٢×٥ مجـ	اق		<p>- تمرين الوثب فوق الحواجز:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات متساوية تقف في قاطرات على خط منتصف الملعب ، ويوضع أمام كل قاطرة وعلى بعد ٥ م منها ٤ حواجز بين كل حاجز والآخر مسافة ٣ م ، عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول في كل قاطرة ويشب فوق الحواجز ويعود بنفس الطريقة ليلمس اللاعب الثاني الذي يبدأ التمرين ويجري اللاعب الأول خلف القاطرة ، تفوز المجموعة التي تنتهي من التمرين قبل المجموعات الأخرى بكرر التمرين لمدة ١٠ ق.</p>	
دقة ركل الكرة	قذرة	٢×١٠ مجـ	٢×٥ مجـ	اق		<p>- الجري بالكرة مع ضربها بالرأس:</p> <p>يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب الكرة عالية فوق رأسه (١) ثم يضربها برأسه لتسقط أمامه (٢) وقبل أن تلمس الكرة الأرض يركلها اللاعب عاليا أماما (١) ثم يتقدم بالجرى الخفيف ليضرب الكرة برأسه لتسقط أمامه وهكذا.</p> <p>- التصويب على المرمى:</p> <p>يقف المدرب ومساعدة كل عند قائم مرمى</p>	الإعداد المهاري والخططي



التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٨/١٢  
 المكان: نادي نبروه الرياضي  
 حمل التدريب: عالي  
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

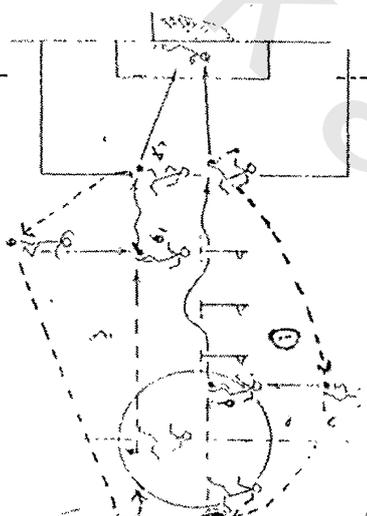
الأسبوع: الرابع  
 زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق  
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تحمل الجهد المناسب والإحساس بالمسافة  
 الأهداف الفرعية: إتقان التصويب على المرمى

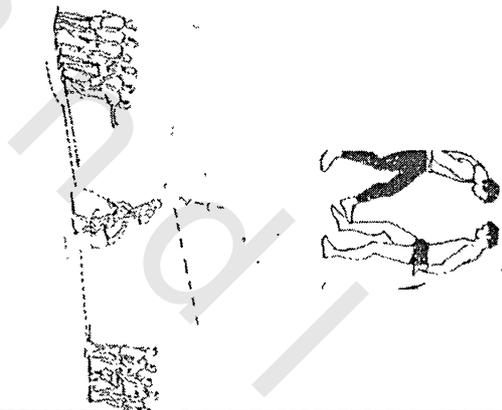
الأداء	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
	الراحة	التكرار	الراحة بين المجموعات				
سرعة/قدرة رشاقة	٤×٨ مج	٣:١			- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.	١٥ ق	الإحصاء
					- مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ٦ لاعبين - يرسم خط بداية تقف أمامه المجموعتين في قاطرة المسافة بين كل قاطرة ٥ م ، توضع ٥ حواجز خلف بعضهما البعض أمام كل قاطرة بحيث يكون بين الحواجز والأخر مسافة ٢ م - تكون المسافة بين الحواجز الأول وخط البداية ١٥ م ، مع إشارة البداية يجري اللاعب الأول في كل قاطرة	١٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

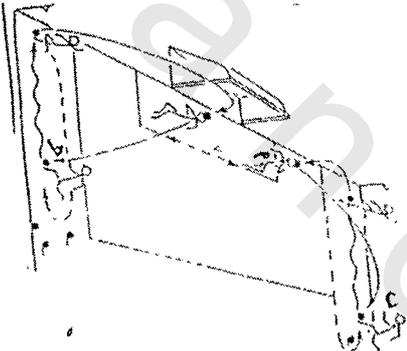


التاريخ: الاثنين ١٤/٨/٢٠٠٦  
المكان: نادي نبروه  
حمل التدريب: عالي  
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: الرابع  
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي الاستجابة السريعة  
الأهداف الفرعية: دقة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة	الأداء				
	رشاقة / دقة / محاولة / تحمل / سرعة دقة أداء	٢ق	٤/١٠ مج	٣:١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفح الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الإجهاد مع إشارات المدرب.</li> <li>- تدرجات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	٥١ق	الإحماء	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري المتدرج / تصويب:</li> <li>يقسم اللاعبون الي ٤ مجموعات، (أ، ب، ج، د) قاطرتين تتكون كل منهما من ٣ لاعبين</li> <li>- يودى اللاعب الثاني في القاطرة التمرين بمجرد انتهاء اللاعب الأول من تمرير الكرة:</li> <li>تمرين رقم (١) يجري (أ) ليستقبل التمرير العرضية من اللاعب (ب) ثم يقوم بالجرى بين الأعلام زجراج ثم يصوب نحو المرعى يجري (أ) بأقصى</li> </ul>	٧٥ ق	الجزء الرئيسي والأعلام البنفي		

	سرعة استجابة سرعة القدرة		٤ محجـ	١ ق اق بين المجموعات	١ ق		<p>سرعة لإحضار الكرة ثم ليأخذ مكان (ب) - يجري (ب) ليأخذ مكانه آخر القاطرة (١).</p> <p>تمرين رقم (٢) يجري (م) بأقصى سرعة للأمام لتلقى تمريرة (و) يجري بأقصى سرعة لأخذ مكانه خلف قاطرة (م). - (وقوف فحفا . تشبيك الزراعين خلفا . كثف لكثف) محاولة لمس قدم الزميل. - مسابقة تتابع قفز فوق الزميل: مساحة الملعب: مساحة ملعب تناسب التتابع</p> <p>شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين ويقسم الفريق الواحد إلى قائرين متساويين تقسم متساويين والمسافة بينهما ١٥ م - ويقف لاعب من كل فريق في منتصف المسافة بين القاطرتين وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من القطار المحدد له البدء بالجري بأقصى سرعة ثم القفز من فوق ظهر اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة والجري حتى يصل إلى القاطرة المقابلة يلمس اللاعب الأوسط ويقفز من فوق في اتجاه اللاعب الأوسط ويقفز من فوق يلمس اللاعب الأوسط ويقفز من فوق يلمس اللاعب الأول من القطار المقابل ويقفز الفريق الذي ينهي السباق أولاً .</p>	
--	-----------------------------------	--	--------	----------------------------	-----	---	--	--

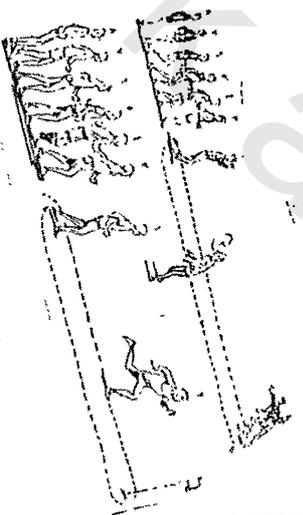
	دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	0 كور 4 مج	1-2 ق			<p>- التصويب على المرمي من جانبه:</p> <p>يقف حارس المرمي داخل المرمي ، يقسم اللاعبون إلى 4 مجموعات كل مجموعتين عند مرمي - تقف مجموعة فوق كل خط جانبي من منطقة الجزاء وعلى بعد 1 م من خط المرمي ، يكون مع كل لاعب كرة . يضع اللاعب الكرة على خط المرمي ، يكون مع كل لاعب كرة . يضع اللاعب الكرة على خط منطقة الجزاء الجانبي ويحاول التصويب بكرة لوائية على المرمي مع التقدم بالتمرير يجري اللاعبون بالكرة موازيين لخط المرمي خارج منطقة الجزاء وعندما يصل اللاعب إلى خط منطقة الجزاء الجانبي بصوب الكرة على المرمي.</p> <p>- (ب ، ج) جناحان مع كل منهما 1 كور، (أ) الظهير الحر يقف على خط منطقة المرمي ، يجري (ب) بالكرة حتى قرب خط المرمي ثم يركل الكرة عالية إلى (أ) الذي يضربها برأسه نحو موقف (ب) ثم يستدير للعب الكرة القادمة إليه من (ج) برأسه نحو (ج) وهكذا هذا التمرير ضاغط لتحسين أداء ضربيات الرأس للاعب الظهير الحر بهدف تشتيت الكرة ، يحسن هذا التمرير من تحمل السرعة لدى الجانحين وتحمل الأداء لدى الظهير الحر.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) . إنشاء الجناح أماما أسفل ) مرجحة الزراعين .</p>	ق	الإعداد المهلاري والخططي
								الختام

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/١٦  
المكان: نادي تيروه الرياضي

حمل التدريب: متوسط

طريقة التدريب المستخدمة: قفري منخفض الشدة

الأسبوع: الرابع  
زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: تحسين سرعة - إتقان التمرير مع تبادل المراكز

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة	٣ق	٣/٥ مج	٢:١		١٥ ق	الإحماء	
						١٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

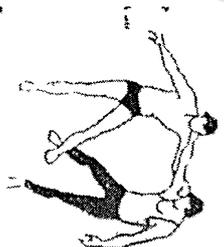


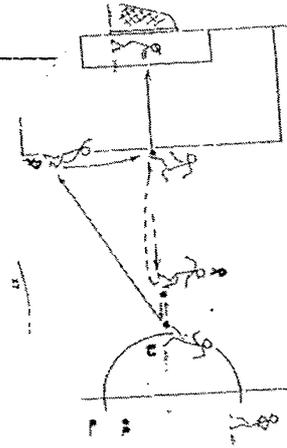
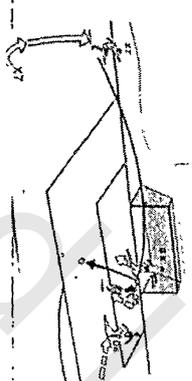
	تذكر اللعبة مرتين	تحكم في الكرة تنمية تقدير الوضع			<p>- المحاورة في ملعب صغير: عدد اللاعبين المشتركين : عدد من اللاعبين يتراوح بين ١٠ - ١٢ لاعباً. مساحة الملعب: ملعب مربع الشكل يتراوح مسابن ٢٠ - ٢٥ م بحيث يتناسب مع عدد اللاعبين. - الأدوات: عدد من كرات القدم أقل من عدد اللاعبين المشتركين بوحدة.</p> <p>- شرح اللعبة: يحدد المدرب لاعبين لاسمين وتعطي لهما كرة واحدة بينما يأخذ كل لاعب من الآخرين كرة ن يبدأ التمرين بأن يحاول اللاعبان اللامسان تصويب كرتها في احدي الكور التي في حوزة باقى اللاعبين في حين لا يمكنهم هؤلاء من ذلك ويسمح لاعبين اللاسمين بتبرير الكرة بينهم وفي حالة لمس كرة ن يحل اللامس محل الطموس ويخرج خارج الملعب ، ويؤدي تمرين احساس حتى يبقى آخر لاعب .</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) . ابتداء الجذع أماما أسفل ) مرجحة الذراعين.</p>	الختام
						

التاريخ: السبت ١٩/٨/٢٠٠٦  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: عالي

طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

الأسبوع: الخامس  
زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على التوازن  
الأهداف الفرعية: إتقان التمرير - دقة ركل الكرة

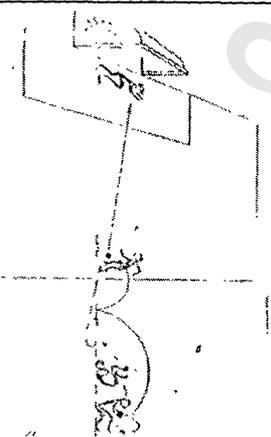
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تقوية الرجلين والتوازن ورساقه متوازن م			١ ق	٢ ق	<p>إخراج التدرجات</p> 		الجزء الرئيسي والإعداد البدني
						<p>محتويات التدرجات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول المطعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالطهور.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع الإشارة المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحساء
						<p>محتويات التدرجات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف فتحاً بجانب الزميل - سندا الزراع على كتف الزميل تشبيك القدمين الدائرتين) محاولة إقناع الزميل - يتبادل أن مكاتهما واللعب بالرجل الأخرى.</li> <li>- (وقوف فتحاً - مسك العجل أمام الرجلين) تبادل رفع الرجلين لتغطي العجل بأشكال مختلفة.</li> <li>- ركل الكرة عالياً / امتصاص الكرة /</li> </ul>	١٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

	دقة السيطرة على الكرة		٢:١	٥ ق		<p>تصويب : يقف (ب) على دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م ، يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية ن يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجزاء - يستدير (أ) بعد تمرير الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرمى - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة على المرمى.</p>		
	دقة تثبيت الكرة بالرأس	٤ مج	١ ق	٥ ق		<p>- ركل الكرة عالية / تثبيت الكرة: ركل الكرة عالية من الجناح تثبيت الكرة بالرأس من الظهر وظهير الوسط - يؤدي التمرين من جانبي الملعب.</p>		
						٥ ق	الختام	

التاريخ : الاثنين ٢٠٠٦/٨/٢١  
 المكان : نادي تنوره الرياضي  
 حمل التدريب : عالي  
 طريقة التدريب المستخدمة : مرتفع الشدة

الأسبوع : الخامس  
 زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ ق  
 الهدف الرئيسي :- وتنمية القدرة علي الحفاظ علي التوازن  
 الأهداف الفرعية : دقة التصويب

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء				
	مرونة							
	مرونة / رشاقة / دقة / تصويب وتوازن مرونة	٤ × ٨ مج	٣ : ١				٥٠ ق	الجزء الرئيسي البدني
		٢						

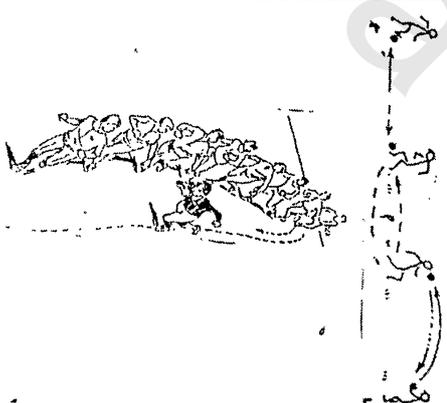


(وقوف) الجري حول المطب.  
 - (وقوف) الجري مع رفع السركيتين عاليًا.  
 - (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.  
 - الجري بالكرة مع تغير الإجهاد مع إشارة المدرب.  
 - تمرينات مرونة للمفاصل.  
 - أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة.  
 - (وقوف) قفصا - الظهور مواجه لظهور الزميل ( يتبادل تمرير الكرة بين الرجلين وأعلى الرأس.  
 - المخرجة خلفا ثم التصويب :  
 يجلس اللاعبون ويظهرهم نحو المرسي ، يرمي اللاعب الكرة عالية من فوق رأسه للخلف ثم يتحرك خلفا ويقوم بتصويب نحو المرمي ويصوب الكرة علي المرمي ويجري اللاعب بسرعة لإحضار الكرة ويبدأ التمرين.  
 - تمرير الكرة بين زميلين باليدين من مستوى الصدر من الجري للأمام الاستلام مع نف الجناح للداخل.



التاريخ: الأربعاء ٢٣/٨/٢٠٠٦  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: متوسط  
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي منخفض الشدة

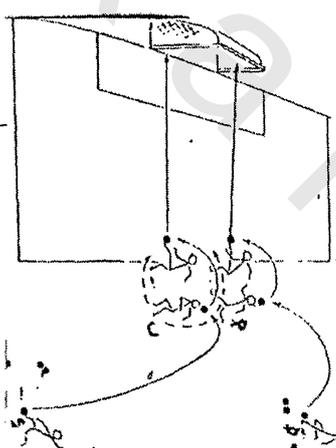
الأسبوع: الخامس  
زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة  
الأهداف الفرعية: إتقان التمرير - إتقان ضرب الكرة بالرأس

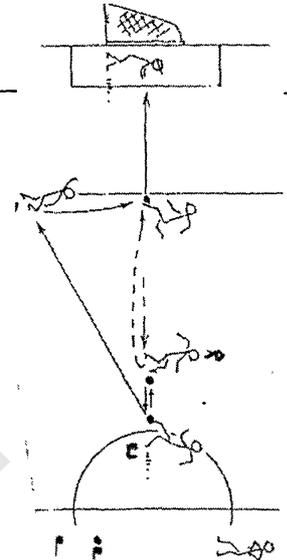
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة	التكرار	الراحة بين المجموعات				
	تحمل أداء/ سرعة استجابة	١ ق	١٠ مج	٢٠		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تدريبات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
	بدء سريع وعضو / وسرعة استجابة	٥ ق	٢ ت			<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرين باكثر من كرة:</li> <li>٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية (أ) الذي يمررها ثانية إليه ويستدير لضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين.</li> <li>- يجري اللاعبون في قاطرة من ٦ لاعبين وعند سماع الصقارة يعطو اللاعب الخلفي في القاطرة ليصبح أولها ويمكن أن يكون الجري من جانب القاطرة أو يقوم اللاعب بعمل جزاء بين اللاعبين</li> </ul>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني



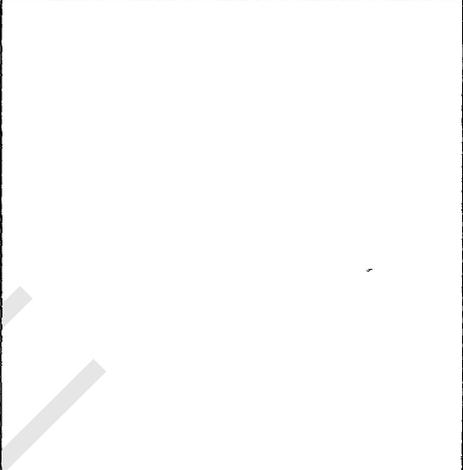
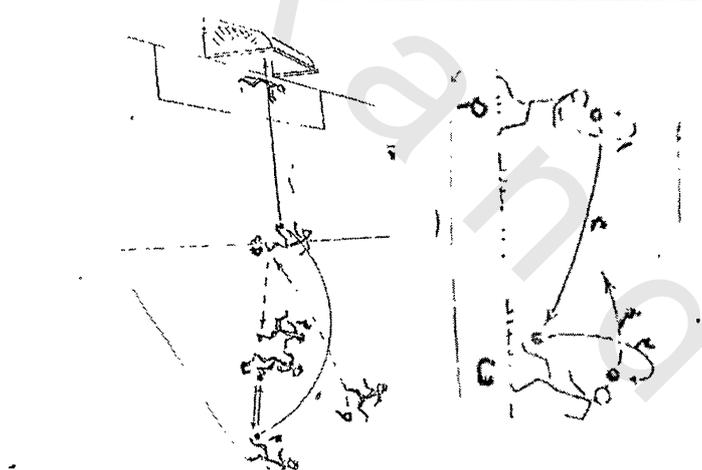
التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٨/٢٦  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: عالي  
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: السادس  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي بين المهارات - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: إتقان التصويب على المرمى - وإتقان التمرير

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	دقة سيطرة على الكرة / وربط حركي بين التمرير والاتصااص والتصويب		٤ × ٨ مج	٣ : ١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي والأعداد البدني
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- ركل الكرة عالية/اتصااص الكرة/تصويب:</li> <li>(أ) لاعبين مع كل منهما ٦ كور ، (أ) ، (ب) لاعبا هجوم - يركل (ج) الكرة عالية إلى (أ) الذي يمتص الكرة برأسه لتسقط بجانبه - يستدير (أ) نحو الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرمى، يؤدي (د) بنفس</li> </ul>			

	<p>انتقال التصويب / وقت التمرير</p>	<p>دقة أداء مهاري/دقة تصويب/ر بط حركي بين المهارات</p>	<p>٣ × ١٠ مج</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>التمرير يقسم اللاعبين إلى ٤ مجموعات ويؤدي التمرير على ٤ مرعي. - التمرير بين ٣ لاعبين: يقف (ب) على دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م - يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية ، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجزاء ، يستدير (أ) بعد تمريرة الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرعي - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة على المرعي. - ركل الكرة عالية / تمرير ببالأس والقدم / تصويب:- من على خط منتصف الملعب يركل (أ) لاعب خط الوسط الكرة عالية على رأس الحربة (ب) ويجري أماما - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى (ج) رأس الحربة الثاني ن ويجري أماما - يمرر (ج) الكرة مباشرة إلى (أ) الذي يجري بالكرة إلى (أ) على حافة منطقة الجزاء ويصوب الكرة على المرعي.</p>	<p>وقوف (المشي حول الملعب). وقوف : إنشاء الجناح أماما أسفل) مرجحة الأراعين.</p>	<p>ق</p>	<p>الختام</p>
--	-------------------------------------	--	----------------------	--------------	--	---	---	----------	---------------



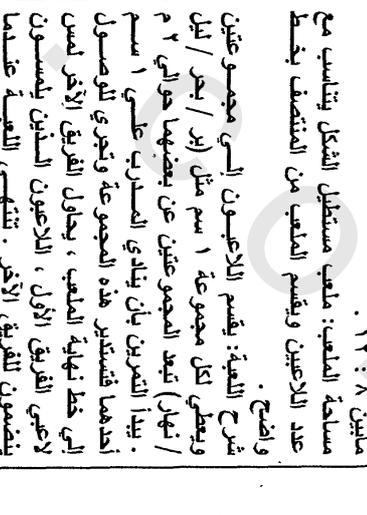
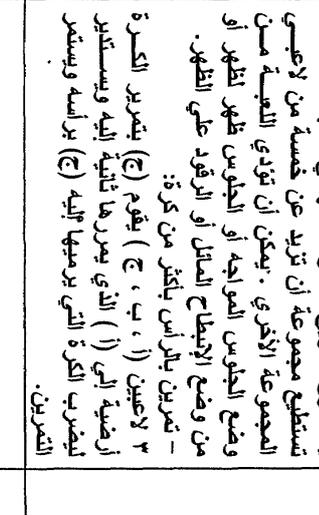
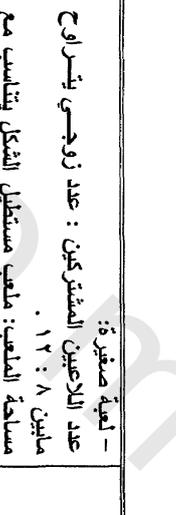
<p>قدرة الحافظ علي التوازن</p>	<p>قدرة / شاقة / توافق</p>	<p>٣٠ ث</p>	<p>٢ ق</p>		<p>مباشرة على المرمى أثناء الجري - يجري (أ) ليحضر الكرة ويأخذ مكان (د) ويجري (د) ليأخذ مكانه في آخر صف (أ) . يولدي (ب، ج) نفس التمرين من الجهة الأخرى. - (و) قف على قدم واحدة - تشبيك الأضراس حول الصدر بالتصاق الساعدين بمساعي الزميل ( محاولة رفح الزميل إيقاعه أو فقده توازنه. - (و) قف مواجبه للمقعد بالعرض) الوثب أماما بالقدمين .</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>
<p>توازن / دقة / ضرب الكرة بالأس / دقة أداء / تحرك خططي</p>	<p>٢ ق</p>	<p>٢ × ١٠ مج ٢ × ٨ مج ٢ : ١</p>	<p>٢ ق</p>		<p>- لاحظ يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما من ٣ - ٤ م ، يرمي (أ) الكرة عالية فوق رأسه ويضربها نحو قدم (ب) ، يركل (ب) الكرة عالية قبل أن تقع علي الأرض ويضربها برأسه نحو قدم (أ) - (أ) يركل الكرة عالية قبل أن تقع علي الأرض يستمر التمرين . - تحرك اللاعب الثالث: يمرر (أ) الكرة أمامية إلي (ب) المراقب من المدافع (م) يمرر (ب) الكرة مرة أخرى إلي (أ) - يجري (ج) لحظة تمرير (ب) الكرة إلي (أ) إلي نقطة خلف (ب) - يمرر (أ) الكرة عالية من فوق رأسي (ب ، م) إلي (ج) الذي يصوب الكرة مباشرة علي المرمى . - لاحظ عدم وجود (ج) في مصيدة التسلل. و علي المدرب تدريب اللاعبين علي دقة توقيت جري اللاعب (ج) .</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>



التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٨/٣٠  
المكان: نادي نبوه الرياضي  
حمل التدريب: أقصى  
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: السادس  
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة الاستجابة السريعة  
الأهداف الفرعية: تعليم تبادل المركز

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	قدرة أقوة/قوة أداء		٣ × ٨ مج	٢ : ١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول المطعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عليا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تدرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة</li> </ul> <p>- الوثب لضرب الكرة بالرأس: يقسم الفريق إلى مجموعات من ٤ لاعبين تقسم كل مجموعة إلى قسمين (أ ، ب) بينهما مسافة ٣ م. يضرب اللاعب الأول من (أ) الكرة في الأرض بأقصى قوة لترتد من الأرض عليا - يقفز اللاعب الأول من (ب) عليا لضرب الكرة بالرأس إلى اللاعب الثاني من (أ) - يجري أول (أ) بعد ضرب الكرة بالرأس ليأخذ مكانه آخر قاطرة (ب) ويجري (ب) بعد ضرب الكرة بالرأس ليأخذ مكانه بساخر مجموعة (أ).</p>	١٥ ق	الإحماء
							٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

<p>تحسين سرعة الاستجابة</p>	<p>سرعة إستجابة / سرعة دقة أداء</p>	<p>٥ مج</p>	<p>١ ق بين المجموعات</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>٢ : ١</p>	<p>٢٨٨ مج</p>	<p>إتقان المهارة</p>
<p>١ ق بين المجموعات</p>	<p>٢ : ١</p>	<p>٢ : ١</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>٢ : ١</p>	<p>٢٨٨ مج</p>	<p>إتقان المهارة</p>	
<p>١ ق بين المجموعات</p>	<p>٢ : ١</p>	<p>٢ : ١</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>٢ : ١</p>	<p>٢٨٨ مج</p>	<p>إتقان المهارة</p>	

- لعبة صفيرة:

عدد اللاعبين المشتركين : عدد زوجي يتراوح ما بين ٨ : ١٢ .

مساحة الملعب: ملعب مستطيل الشكل يتناسب مع عدد اللاعبين ويقسم الملعب من المنتصف بخط واضح .

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويعطى لكل مجموعة ١ سم مثل (زر / ليل / نهار) تبع المجموعتين عن بعضهما حوالي ٢ م . يبدأ التمرين بان يتلوي المسرب على ١ سم . أحدهما فتستدير هذه المجموعة وتجري للوصول إلى خط نهاية الملعب ، يحاول الفريق الآخر لمس لاعبي الفريق الأول ، اللاعبون الضيقين يلتمسون يتضمنون للفريق الآخر . تنتهي اللعبة عندما تستطيع مجموعة أن تزيد عن خمسة من لاعبي المجموعة الأخرى . يمكن أن تؤدي اللعبة من وضع الجلوس المواجه أو الجلوس ظهر الظهر أو من وضع الجلوس المواجه أو الرقود على الظهر .

- تمرين بالأس يكثر من كرة:

٣ لاعبين ( أ ، ب ، ج ) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى ( أ ) الذي يمررها ثالثة إليه ويستدير ليضرب الكرة التي يرمىها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين .

- ضرب الكرة بالرأس:

يقف اللاعب (ب) بين اللاعبين ( أ ، ج ) وبين كل لاعب والآخر م - يمسك (أ) الكرة ويرميها إلى (ب) الذي يواجهه - يضرب (ب) الكرة برأسه ويمررها خلفا إلى (ج) الذي يمسك الكرة ويرميها إلى (ب) مرة أخرى الذي يمررها برأسه إلى (أ) وهكذا - يؤدي التمرين بدون توقف بحيث يستمر لاعب الوسط في ضرب الكرة بدون توقف بالرأس - يميل اللاعبون أمكانهم بعد كل دقيقة .

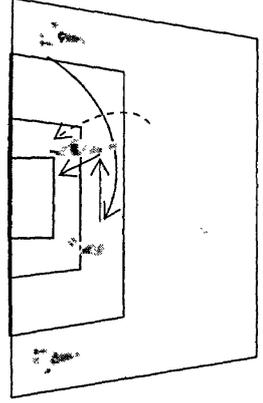
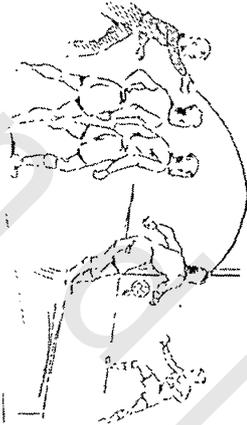
الإصدار المهاري والخطي



التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٩/٢  
المكان: نادي ترووه الرياضي  
حمل التدريب: أقل من الأقصى  
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

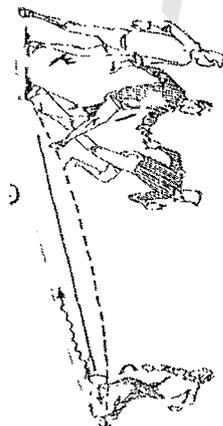
الأسموع: السابح  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: إتقان اللاعبين لمراكزهم

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة		٥x١٠			<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع السركيتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تدريبات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق تتابع سرعة:</li> <li>يقف لاعبان أمام بعضهما بينهما مسافة ٣٠ م ومع كل منهما كرة ، توضع علامة في نصف المسافة يبدأ التمرين من عند العلم بأن الجري اللاعبين بالكرة نحو العلامة وعند الوصول إليها يمرر (أ) الكرة أماماً في اتجاه بداية اللاعب الآخر ، ويقوم كل لاعب بالدوران والبدء السريع والعدو واللاحق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين.</li> </ul>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي

	<p>تحكم في الكرة بدقة تمرير وتقدير وضع الكرة</p>		<p>٥ × ١٠</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>- ركل الكرة عالياً / التصويب: يجري الجناح بالكرة موازياً خط التماس ، ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل دائرة محددة أمام المرمى داخل منطقة الجزاء وبعيداً عن متناول حارس المرمى - يجري المهاجم رأس الحربة ويصوب الكرة مباشرة أو نصف عالية أو بعد السيطرة عليها أثناء الجري - يؤدي التمرير من جانب اللاعب الآخر.</p>		الختام
	<p>إتقان ضرب الكرة / بالرأس وتقدير وضع الكرة</p>		<p>٦ × ١٠</p>			<p>- يقف اللاعبون أمام المرمى وعلي بعد ٥ - ٧ م ، يقوم المدرب برمي الكرة عالية أمام اللاعب رأس الحربة يجري اللاعب أماماً ويضرب الكرة برأسه لتسقط على خط المرمى.</p>		
					<p>- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) . إنشاء الجناح أماماً أسفل ) مرجحة الذراعين.</p>	<p>٥ ق</p>		

التاريخ: الاثنين ٢٠٠٦/٩/٤  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: عالي  
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: السابع  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على بزل الجهد  
الأهداف الفرعية: تمرين مراكز - ضرب الكرة بالرأس

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	مرونة العمود الفقري		١ ق	٢ ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول المطب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبى والجري بالطهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
			١ ق	٢ ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) فتحا . مسك الكرة) ثنى الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع وقف الكرة من فوق الرأس خلفا للزميل الواقف خلفا.</li> <li>- تمرين تحمل سرعة:</li> </ul>	٧٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

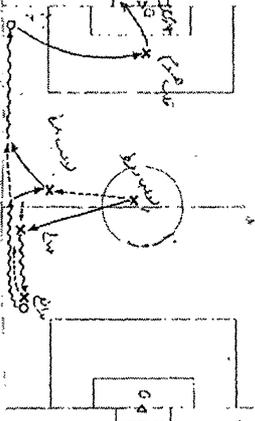
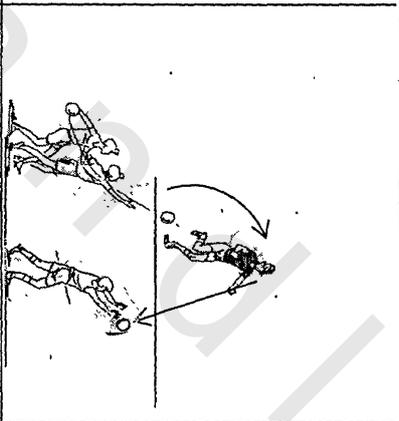


التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٩/٢١  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: أقصى

طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

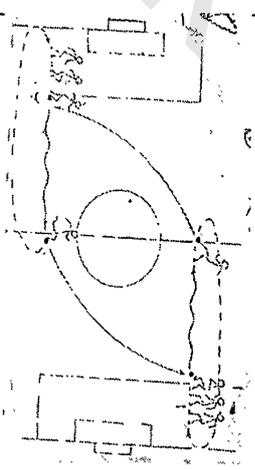
الأسبوع: السابع  
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة  
الأهداف الفرعية: تعلم اللاعبين لمراكزهم

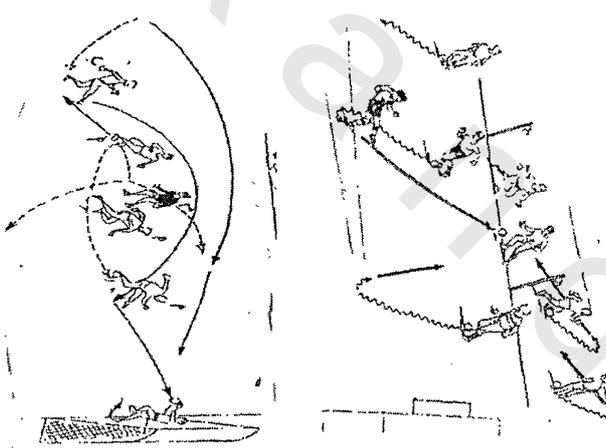
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	سرعة استجابة		٥٥X٧ مع			<p>- البدء السريع مع سرعة التحرك بالكرة: يقف اللاعبون على خط منتصف الملعب أو خط المرمى. يرسم خط أو توضع علامات على بعد ١٠ م من الخط الأول بأخذ كل لاعب كرة، العلامة التي أمامه ثم يجري علاقتها عند العلامة ثم يركلها نحو الخط الأول ويجري علاقتها ويركل الكرة وهكذا يؤدي التمرين من ٥ - ٧ مرات وتكون فترة الراحة بالجرى الخفيف لمسافة من ٣٠ - ٥٠ م</p>	٩٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني
						<p>- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</p>	١٥ ق	الإحماء

دقة مهارية وتعلم تحرك خططي					<p>ويمكن أن تكون بالمشي في البداية .</p> <p>- التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط :-</p> <p>يمر لاعب الوسط الكرة إلى الجناح الذي يجري بالكرة موازياً لخط التماس - بهاجم المدافع الجناح الذي يراوغه ويجري بالكرة ثم يقوم بعمل تمريرة حائطية مع لاعب خط الوسط ثم يجري بالكرة حتى خط المرمى ويلعب الكرة عالية إلى قلب الهجوم الذي يصوب برأسه على المرمى.</p> <p>- الجري مع ضرب الكرة بالرأس:</p> <p>يقف (ب) على خط المرمى ويقف (أ) أمامه على بعد ٥ - ٧ م يضرب (ب) الكرة برأسه عالية نحو (أ) ويجري أماماً يثب (أ) عاليًا ويضرب الكرة برأسه عالية نحو (ب) ويجري يظهره خلفاً - يضرب (ب) الكرة برأسه نحو (أ) وهكذا.</p>	٥ ق	الإعداد المهاري والخططي
تحمل سرعة أداء	١٠×٥م				<p>- (وقوف) المشي حول الملعب:</p> <p>- (وقوف) . إنتهاء الجناح أماماً أسفل مرجحة الذراعين.</p>	٥ ق	الختام

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٩/٩  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: أقل من الأقصى  
طريقة التدريب المستخدمة: تكراري

الأسبوع: الثامن  
زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي الربط الحركي بين المهارات - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: دقة التصويب - تعلم التحرك الخططي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة الجري بالكرة		٢	٣ : ١ ٥x١٠		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجائبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الإتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تمارينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرين تدرج سرعة:</li> </ul>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

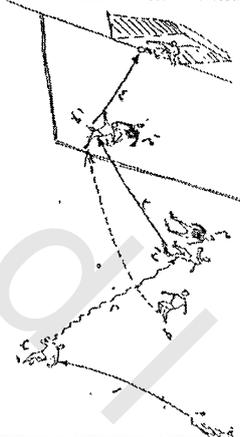
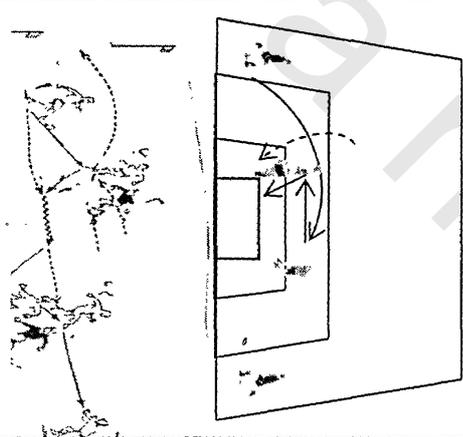
	تحمل قوة						
	دقة التصويب	٤×١٠ مج ٢	١ ق	٥ ق		<p>- تمرين بالكرة المطيية: (وقوف فتحاً . مسك الكرة بالرجلين) الوثب عاليًا لتذف الكرة بالرجلين للأمام (١)</p>	
	دقة التحرك / اتقان المهارات			١٠ ق		<p>- الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى: يكون المدرب عدد ٤ مرمرى من قائلين يعلم توضع على خط منتصف الملعب والمسافة بين كل خطمين ٤ م - يقف حارسا مرمرى داخل المرمى - يقف ٤ - ٢ لاعبين على خط منتصف الملعب داخل وخارج المرمى - يجري اللاعبون بالكرة من أمام وخلف المرمى وعلى بعد حوالي ٢٠ م يستدير اللاعب ويصوب نحو المرمى ويجري ليمسك الكرة ويكرر التمرين.</p> <p>- تمرين لرأس الحربة: يجري رأس الحربة (١) بالكرة مختصسا من المدافع (م) ويمر الكرة إلى لاعب خط الوسط (ب) ثم يستدير رأس الحربة ويجري نحو المرمى لمقابلة الكرة من</p>	الإصدار المهاري والخططي



التاريخ: ٢٠٠٦/٩/١١  
 المكان : نادي نبروه الرياضي  
 حمل التدريب : أقصى  
 طريقة التدريب المستخدمة: فئري مرتفع الشدة

الأسبوع : الثامن  
 زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق  
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على بزل الجهد المناسب للمسافة والزمن  
 الأهداف الفرعية: خطط تحرك التمريرة الحائطية

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	رشاقة/سرعة		٤×١٠ مجـ	٣٠ ث بين المجموعات	١٠ ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرير الكرة بالرأس بين لاعبين:-</li> <li>- سباق تتابع الجري المتوسج بالكرة ثم التصويب:</li> </ul> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعتين مع كل لاعب كرة تقف كل مجموعة على شكل قاطرة أمام المرمى وخارج منطقة الجراء توضع أمام كل قاطرة ٤ قوائم بين كل قائم وآخر مسافة ٢ م بحيث ينتهي القائم الأخير قبل خط الجراء بمسافة ٢ م كذلك</p>	١٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

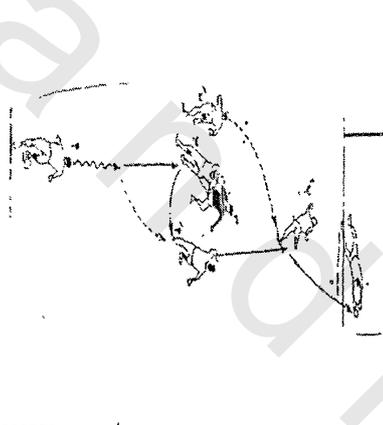
				١٥ ق		<p>تقف عليه القاطرات بمسافة ٥ م ، مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول من كل قاطرة بعد زجراج بين القوائم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير على المرمى بحيث لا يتعدى خط منطقة الجزاء ثم يجري خلفاً بمجرد تسوية الكرة ليلمس اللاعب الذي يليه في القاطرة ثم يقف في آخر القاطرة.</p> <p>- تمرين تبادل المراكز:</p> <p>يمرر (١) الكرة إلى (ب) جهة اليسار - يجري (ب) قترياً بالكرة إلى (ب) أمام المرمى - يجري (ج) من الخلف للأمام إلى (ج) حيث يستقبل التمريرة من (ب) - يصوب (ج) على المرمى - (م) (٢) مدافعان ضد (ب ، ج) يراعى عدم تسلل (ج).</p>	
<p>دقة ركل / دقة ضرب الكرة / بالأرأس / واحساس حركي بالمسافة</p>	٢٢ ق	٤×٨ مج		١٥ ق		<p>- ركل الكرة عالية ثم تصويبها بالأرأس:</p> <p>مجموعة كور توضع عند راية الركن - يقوم (ج) لركل الكرة عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء في المنطقة البعيدة - يجري (١) ليمرر الكرة برأسه إلى (ب) الذي يتقدم للأمام جريباً ليصوب الكرة برأسه مباشرة نحو المرمى.</p> <p>- التمريرة الحاطية بين اللاعبين:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٣ مهاجمين + ٢ مدافعين + حارس المرمى - يقسم اللاعب إلى ملاعب بعدد المجموعات يمرر (١) الكرة تمريرة حاطية بينه وبين</p>	<p>الإعداد المهلبي والخططي</p>



التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/٩/١٣  
المكان: نادي نبوه الرياضي  
حمل التدريب: أقل من الأقصى  
طريقة التدريب المستخدمة: قفري مرتفع الشدة

الأسبوع: الثامن  
زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ ق  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: تحرك التمريزة الحائطية - دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	قدرة		٣×٥ مج	١٠ ق بين المجموعات		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفح الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تدرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
	دقة ضرب الكرة بالرأس		٥×١٠ مج	١٠ ق بين المجموعات		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرين الوثب أثناء الجري:</li> <li>يقف اللاعبون عند خط المرمى ويجرون حتى خط المرمى الأخر وخلال الجري وعند سماع صفارة المدرب يقف اللاعب عالياً مع رفح الركبتين للمس الصدر ، أو الوثب الطويل ، أو الدوران حول الجسم دورة كاملة أو الوثب لضرب كرة وهمية بالرأس.</li> <li>- تتابع ضرب الكرة بالرأس:</li> <li>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تقسم كل مجموعة إلى قاطنين (أ ، ب) تقفان</li> </ul>	٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

					<p>أمام بعضهما بينهما مسافة ٥ م - يجري اللاعب الأول في القاطرة (أ) ويثب عالي لضرب الكرة التي رماها عليا برأسه ليمررها إلى (ب) ويجري ليوقف خلف القاطرة - يضرب (ب) الكرة إلى (أ) - يجري اللاعب الثاني من القاطرة (أ) مباشرة بعد جري الأول ليثب ويضرب الكرة الممررة إليه عاليه من (ب) - يجري (ب) ليوقف خلف قاطرته ويستمر التمرين حتى ينتهي جميع اللاعبين من ضرب الكرة بالرأس.</p>	الإعداد المهلبي والخططي
<p>تعليم التحريك الخططي / تقدير وضع الكرة / ضرب الكرة بالرأس / وتقدير اللاعب لوضع الكرة الممررة إليه</p>	<p>٢٢</p>	<p>٥×١٠ مجـ</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>١٥ ق</p> <p>- التمريرة الحائطية / التصويب:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى مجموعات مكونة من (١) لاعب معه كرة وأمامه على بعد ١٥ م يقف زميله (ب) مواجهها (أ) ومراقبا من (ب) يجري (أ) بالكرة نحو (ب) ثم يقوم الاثنان بإداء التمريرة الحائطية بينهما - يستدير (ب) بعد تمرير الكرة إلى (أ) ويجري نحو المرمرى ليستقبل الكرة الممررة إليه من (أ) عند (ب) ثم يصوب مباشرة نحو المرمرى.</p> <p>- تصويب الرأس من القفص:</p> <p>يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات يكمن عدد ٤ ممي مكمل مرمرى من قائلين بينهما مسافة ٣ م - تقف كل مجموعة على شكل قاطرة (ب) على بعد ٥ م من المرمرى - (أ) لاعب يقف على خط المرمرى بجوار القائم ومعه عدد من الكور - يرمي (أ) الكرة نصف عالية أمام (ب) الذي يقف للأمام لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمرى ثم يقوم ويجري ليوقف خلف القاطرة - يجمع حارس المرمرى الكور وبعضها عند (أ).</p>	

الخطام	ه ق	(وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) إنشاء الجذع أماماً وأسفل) مرجحة الذراعين.								

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/٩/١٦  
 المكان: نادي نبروه الرياضي  
 محل التدريب: عالي  
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

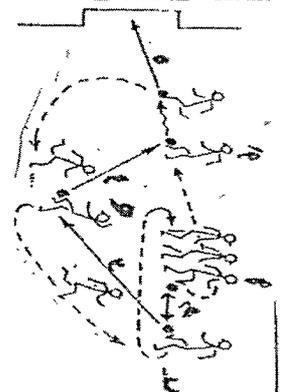
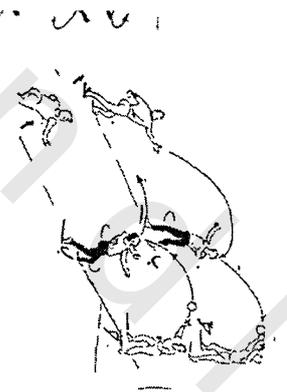
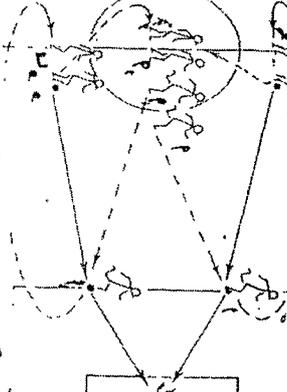
الأسبوع: التاسع  
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على التوازن - ضرب الكرة بالرأس  
 الأهداف الفرعية: إتقان التمرير

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التنار	الراحة				
	توازن ، تقوية عضلات البطن.			١ ق				
				٣ ق				
						- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر. - الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب. - تمرينات مرونة للمفاصل. - أداء مجموعة من تدرينات الإحماس بالكرة.	١٥ ق	الإحماء
					- (جلوس) طولاً . التراجعان أعلا . مسك الحبل (أي الرجلين للتمريرهما من فوق الحبل). - لعبة صغيرة بدون كرة: - عدد اللاعبين: عدد زوجي من اللاعبين يتراوح ما بين ١ - ١٢ لاعب . مساحة الملعب: دائرة نصف قطرها يتراوح ما بين ٥ - ١٢ ياردة.	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	







	<p>دقة التصويب / سرعة أداء</p>				<p>ق ١</p>		<p>- التمرير بين ٣ لاعبين والتصويب:          (أ) قاطرة من اللاعبين (ب) لاصب يقف على بعد ٣ - ٤ م من (أ) يقف على يسار (أ) وعلى بعد ١٠ - ١٥ م يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذي يعيده تمريرها إلى (ب) ويجري في اتجاه المرمى يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الذي يمرر ما مباشرة إلى (أ) الذي يجري بها ثم يصوبها على المرمى. يأخذ (أ) مكان (ج) ويأخذ (ج) مكان (ب) الذي يجري ليقف في آخر قاطرة (أ) ويستمر التدريب بدون توقف.          - ضرب الكرة بالرأس:</p>	
<p>دقة التصويب</p>				<p>ق ٢٠</p>		<p>لاصين (أب) يقفان أمام بعضهما ، يرمي (أ) الكرة عالية على رأس (ب) ويجري جهة اليمين إلى (أ) يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية على رأس (ب) ويجري جهة اليسار إلى (أ) ويضرب (ب) الكرة ليمررها إلى (أ) وهكذا يجري (أ) يميناً ويساراً ويضرب (ب) الكرة لجهة اليمين واليسار.</p>		
				<p>ق ١٥</p>		<p>- التصويب على المرمى:          ٣ قطارات (أ ، ب ، ج) يمرر (ب) الكرة أماماً عند خط منطقة الجزاء يجري (أ) بأقصى سرعة ويصوب الكرة نحو المرمى . يمرر (ج) الكرة بنفس الطريقة يجري (ج) بعد تمرير الكرة قاطرة (أ) بينما يجري (أ) إلى قاطرة (ب) أو ج . يؤدي التمرير بسرعة التحرك أثناء المباراة.</p>		



التاريخ: الأربعا ٢٠٠٦/٩/٢٠  
المكان: نادي نبروه الرياضي  
حمل التدريب: أقصى

الأسبوع: التاسع  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الاستجابة السريعة - ضرب الكرة بالرأس

طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة  
الأهداف الفرعية: إتقان التمرير - دقة التحرك الخططي

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	سرعة استجابة / سرعة ودقة أداء					<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للعقاص.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرجات الإحتساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
	سرعة استجابة / سرعة ودقة أداء					١٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	
	دقة أداء					٢٠ ق		
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرين بالرأس بأكثر من كرة:</li> <li>٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها ثانية إليه ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين.</li> <li>- تمرين فني (المحاوره):</li> <li>يقسم الملعب إلى ٣ ملاعب صغيرة يقسم اللاعبون إلى ٣ مجموعات داخل ملعب كل لاعب ومعه كرة قدم - يجري اللاعبون بالكرة في</li> </ul>	٧٥ ق		

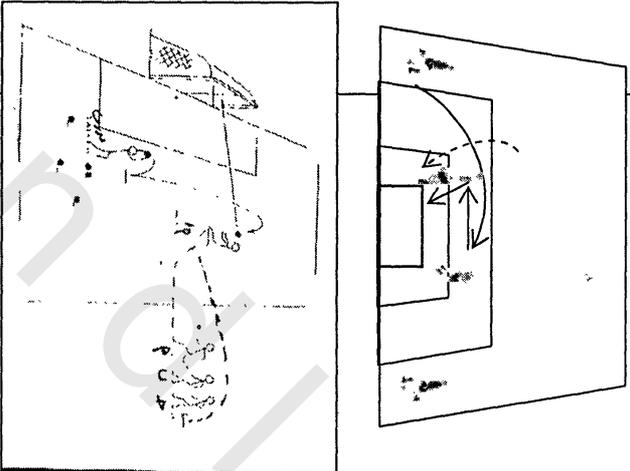




التاريخ: السبت ٢٣/٩/٢٠٠٦  
 المكان: نادي نبروه الرياضي  
 حمل التدريب: علي  
 طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

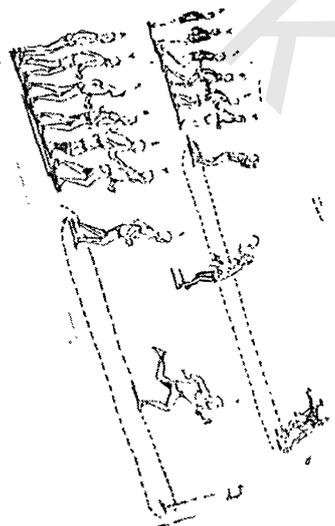
الاسبوع: العاشر  
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي بذل الجهد المناسب وإحساس حركي بالمسافة  
 الأهداف الفرعية: إتقان التصويب - إتقان ضرب الكرة بالرأس

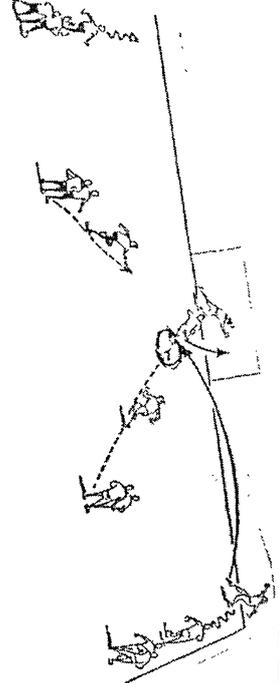
الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	سرعة /فترة	٢ق	٤×١٠ مجـ	٥ : ١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) مع رفع السركيتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرجات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز:</li> <li>يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ٦ لاعبين</li> <li>- يرسم خط بداية تقف أمامه المجموعتين في قاطرة المسافة بين كل قاطرة ٥ م ، توضع ٥ حواجز خلف بعضهما البعض أمام كل قاطرة بحيث تكون بين الحاجز والآخر مسافة ٢ م -</li> <li>١٥ م - مع إشارة البدء يجري اللاعب الأول في كل قاطرة إلى الحواجز ويثب فوقها ذهلياً وإلياً ويجري إلى قاطرته</li> </ul>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

	دقة ركل الكرة / إحساس حركي بالمسافة لضرب الكرة بالرأس	سرعة انطلاق/ أو حساس حركي بالمسافة	٥×١٠ مجـ	٧× مجـ ٥	٣ : ١		<p>وليس اللاعب الثاني عند خط البداية ويجري ليقف خلف قاطرته المجموعة التي ينتهي لاجبها من أداء الجري أولاً.</p> <p>- ركل الكرة عالية ثم تصويبها بالرأس: مجموعة كور توضع عند راية المركز - يقوم (ج) بركل الكرة عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء في المنطقة البعيدة ، يجري (أ) ليمرر الكرة برأسه إلى (ب) الذي يتقدم للأمام جرياً ليصوب برأسه مباشرة نحو المرمى.</p> <p>- يقف المدرب داخل منطقة الجزاء وقريباً من منطقة المرمى ومعه مجموعة من الكور يضرب المدرب بيده الكرة في الأرض بقوة لتترد عالياً - يجري اللاعب من خارج منطقة الجزاء لادخالها ويثب عالياً لضرب الكرة بالرأس في اتجاه المرمى.</p>		
						<p>- (وقوف) المشي حول المطب.</p> <p>- (وقوف) إنشاء الجثع أماماً أسفل) مرجحة الذراعين</p>	٥ ق	الإعداد المهاري والخططي	

التاريخ: الاثنين ٢٥/٩/٢٠٠٦  
 المكان: نادي نبروه الرياضي  
 حمل التدريب: أقل من الأقصى  
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: العاشر  
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة علي تقدير الوضع - ضرب الكرة بالرأس  
 الأهداف الفرعية: دقة التصويب - إتقان اللاعبين لمراكزهم

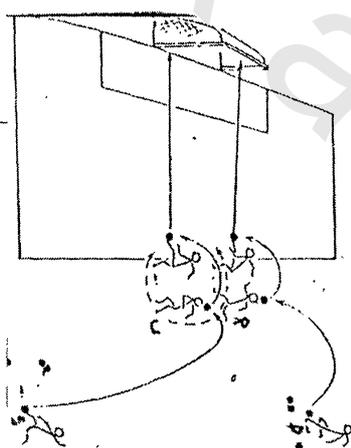
الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التنكرار	الراحة				
	تحسين سرعة	٩ق	٤×١٠ مجب					
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إهتزاز المرعب.</li> <li>- تدريبات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق تتابع سرعة:</li> <li>يقفان لاعبان أمام بعضهما بينهما مسافة ٣٠ م ومع كل منهما كرة ، توضع علامة في نصف المسافة يبدأ التمرين من عند العلامة وعند الوصول إليها يمرر (١) الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر ويقوم كل لاعب بالدوران والبدء السريع والعقد والحاق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين.</li> </ul>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

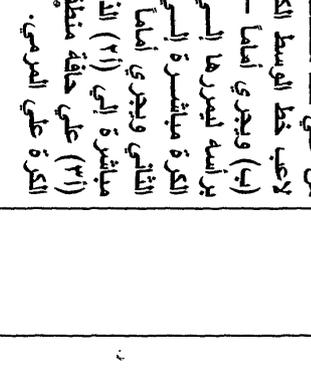
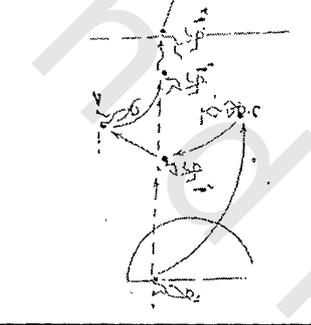
	تحكم في الكرة / دقة تمرير / تقدير وضع الكرة		٥×٧ مج		<p>- ركل الكرة عاليًا / التصويب:</p> <p>يجري الجناح بالكرة موازيًا خط التماس ، ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل دائرة محددة أمام المرمى داخل منطقة الجوزاء وبعيدًا عن متناول حراس المرمى - يجري المهاجم رأس الحية ويصوب الكرة مباشرة أو نصف عالية أو بعد السيطرة عليها أثناء الجري يؤدي التمرير من جانب اللاعب الآخر.</p> <p>- وقف اللاعبون أمام المرمى واطي يذ</p> <p>٥ - ٧ م ، يقوم المدرب برمي الكرة عالية أمام اللاعب رأس الحية يجري اللاعب أمامها ويضرب الكرة برأسه لتسقط على خط المرمى.</p>		الختام
	إتقان ضرب الكرة بالرأس / تقدير اللاعب لوضع الكرة		٤×١٠ مج			٣ : ١	

التاريخ: الأربعاء ٢٧/٩/٢٠٠٦  
المكان: نادي نفروه الرياضي

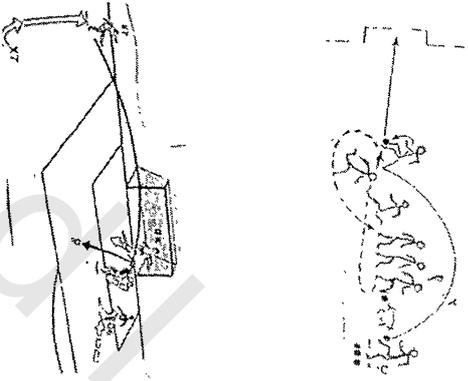
حمل التدريب: أقصى  
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: العاشر  
الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي بين المهارات - ضرب الكرة بالرأس  
الأهداف الفرعية: تعلم التحرك الخططي - إيقان التمرير

الأدوات	الهدف	زمن التدريب				إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة	الأداء				
	دقة سيطرة على الكرة ربط حركي بين التمرين والإمتصاص والتصويب	٢ق	٥x٨ مج	٣ : ١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجائبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء	
						<ul style="list-style-type: none"> <li>- ركل الكرة عالية / إمتصاص الكرة / تصويب:</li> <li>(أ ، د) لاعبان من كل منهما ٦ كور ، (أ ، ب) لاعبا هجوم - يركل (ج) الكرة عالية إلى (أ) الذي يمتص الكرة برأسه لتسقط بجائبه - يستدير (أ) نحو الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرسي يؤدي (د) نفس التمرين - يقسم اللاعبيون إلى ٤ مجموعات ويؤدي التمرين على مرسي.</li> </ul>	٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

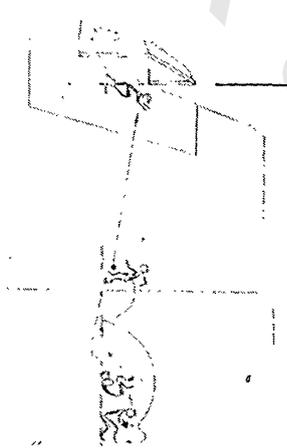
<p>إتقان التصويب بدقة التمرير</p>	<p>دقة أداء مهاري/دقة تصويب/اربط حركي بين المهارات</p>	<p>٥×٧٧ مج</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>التمرير بين ٣ لاعبين: يقف (ب) على دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م - يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية ، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجزاء ، يستدير (أ) بعد تمريرة الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرمى - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة على المرمى. - ركل الكرة عالية / تمرير بالراس والقدم / تصويب: من على خط منتصف الملعب يركل (أ) لاصب خط الوسط الكرة عالية على رأس (ب) ويجري أماما - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى (ج) رأس الحربة الثاني ويجري أماما - يمرر (ج) الكرة مباشرة إلى (أ) الذي يجري بالكرة إلى (أ) على حافة منطقة الجزاء ويصوب الكرة على المرمى.</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>
<p>٥×١٠ مج</p>	<p>٢ : ١</p>	<p>٥×١٠ مج</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>التمرير بين ٣ لاعبين: يقف (ب) على دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م - يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية ، يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجزاء ، يستدير (أ) بعد تمريرة الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرمى - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة على المرمى. - ركل الكرة عالية / تمرير بالراس والقدم / تصويب: من على خط منتصف الملعب يركل (أ) لاصب خط الوسط الكرة عالية على رأس (ب) ويجري أماما - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) - يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى (ج) رأس الحربة الثاني ويجري أماما - يمرر (ج) الكرة مباشرة إلى (أ) الذي يجري بالكرة إلى (أ) على حافة منطقة الجزاء ويصوب الكرة على المرمى.</p>	<p>٥ ق</p>	<p>الختام</p>

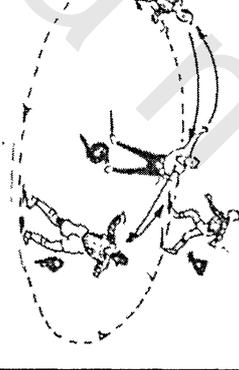


دقة السيطرة على الكرة	دقة تنفيذ الكرة بالرأس	٦×٨ مجـ	٢ : ١	١٠ ق		<p>- ركل الكرة عالياً / امتصاص الكرة / تصويب:</p> <p>يقف (ب) على دائرة نصف المتعب وأمامه (أ) على بعد ١٥ م يمرر (ب) الكرة ارضية إلى (أ) الذي يمررها إليه ثانية يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الواقف على خط منطقة الجراء يستدير (أ) بعد تمرير الكرة إلى (ب) ويجري نحو المرمى - يمرر (ج) الكرة إلى (أ) عند خط منطقة الجراء - يصوب (أ) الكرة على المرمى.</p> <p>ركل الكرة عالية / تنفيذ الكرة:</p> <p>ركل الكرة عالية من الجناح تنفيذ الكرة بالرأس من الظهور وظهير الوسط - يؤدي التمرين من جانبي المتعب.</p> <p>- (وقوف) المشي حول المتعب.</p> <p>- (وقوف) إنشاء الجذع أماماً أسفل) مرجحة التراصين.</p>	٥ ق	الإعداد المهاري والخطي
-----------------------	------------------------	---------	-------	------	--	--	-----	------------------------

التاريخ : الاثنين ٢٠٠٦/١٠/٢  
 المكان : نادي نبروه الرياضي  
 حمل التدريب : عالي  
 طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع : الحادي عشر  
 زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق  
 الهدف الرئيسي : تنمية القدرة على بذل الجهد - ضرب الكرة بالرأس  
 الأهداف الفرعية: دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدريبات	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	مرونة							
	رشاقة / دقة تصويب		٦x٨ مج	٣ : ١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول المطب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب.</li> <li>- ترميزات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحصاء
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف فتحا - الظهر مواجهه لظهرك الزميل) تبادل تمرير الكرة بين السرجين وأطى الرأس.</li> <li>- الدرجة خلفا ثم التصويب:</li> <li>يجلس اللاعبون وظهرهم نحو المرمرى ، يرمي اللاعب الكرة ، عالية من فوق رأسه للخلف ثم يتدحرج خلفا ويقوم ويستقبل نحو المرمرى ويصوب الكرة على المرمرى ويجري اللاعب بسرعة لإحضار الكرة ويبدأ التمرين</li> </ul>	٦٠ ق	الجزء الرئيسي والأعداد البدني	

	مرونة			١ ق	٥ ق		<p>- تمرين الكرة بين زميلين باليدين من مستوى الصدر من الجري للأمام الإستلام مع لف الجذع للداخل.</p>		الإعداد المهاري والخطي
	دقة التمرير أو تعلم الجري بعد التمرين	دقة أداء/وتحمل خاص	٤ مج	١ ق	١٠ ق		<p>- تبادل التمرير حول الدائرة: يقسم اللاعبون إلى مجموعتين من ٦ لاعبين تقف كل مجموعة حول دائرة نصف قطرها ١٠ م ، يقف (أ) أحد لاعبي المجموعة في مركز الدائرة يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكانه - يجري (ج) بالكرة إلى مركز الدائرة ويمرر الكرة إلى (د) ويأخذ مكانه وهكذا. - تمرين لضرب الكرة بالرأس: يقف اللاعب (هـ) في وسط اللاعبين (أ) ، ب ، ج) يمسك (هـ) الكرة ويجري اللاعبون (أ) ، ب ، ج) حوله . يرمي (هـ) الكرة إلى (أ) الذي يضربها برأسه ليمررها إلى (هـ) وهكذا يتساء الجري اللاعبون الكرة بالرأس أثناء الجري المسافة بين (هـ) واللاعبين من ٣ - ٥ م. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) إنشاء الجذع أمام أسفل) مرجحة اللاعبين.</p>	٥ ق	الخطم

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/١٠/٤  
المكان: نادي نبروه الرياضي

حمل التدريب: أقصى

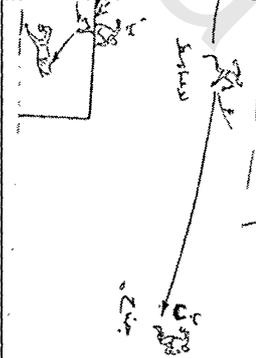
طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: الحادي عشر

الهدف الرئيسية: تنمية القدرة علي الاستجابة السريعة.

الاهداف الفرعية: إتقان التمرير - إتقان ضرب الكرة بالرأس.

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحمل أداء/ سرعة إستجابية	١٢ق	٤×١٠ مجب	١ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول المطبخ.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب.</li> <li>- تدرجات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرجات الإحماس بالكرة.</li> </ul>	١٥ق	الإحماء
بدء سريع وعدو أسرع إستجابية				١٠ق		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرين بأكثر من كرة:</li> <li>٣ لاعبين (أ، ب، ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية الي (أ) الذي يمررها ثانية اليه ويستمر ليضرب الكرة التي يرميها اليه (ج) برأسه ويستمر التمرير.</li> <li>- يجري اللاعبون في قاطرة من ٦ لاعبين وعند سماع الصفارة ويعود اللاعب الخلفي في القاطرة ليصبح أولها</li> </ul>	٨٥ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني

	<p>دقة وسرعة أداء</p>		<p>٥ × ٨ مج</p>	<p>٢ ق</p>	<p>الإعداد المهاري والخططي</p>
<p>دقة تمرير</p>		<p>٢٠ ق</p>		<p>يمكن أن يكون الجري من جانب القاطرة أو يقوم اللاعب بعمل زجراج بين اللاعبين في القاطرة حتى يصل لأولها . يمكن أن يؤدي التمرين بأن يجري اللاعب الأول زجراج بين اللاعبين حتى يصبح آخر لاعب ثم العودة عدوا للامام .</p> <p>- ضرب الكرة ثم التصويب : قاطرة (ب) تقف داخل منطقة الجزاء موازية لخط المرمى - يقف (أ ، ج) داخل منطقة الجزاء - يجري (ب) نحو (أ) الذي يرمى له الكرة عالية - يضرب الكرة برأسه ليررها إلى (أ) ويجري لركل الكرة عالية التي يرميها إليه (ج) مباشرة للتصويب على المرمى - يجري (ب) لإرجاع الكرة إلى (أ ، ج) ويعود لآخر القاطرة ويستمر التمرين .</p> <p>- التمرير بين لاعب الوسط والجناح : يمرر (أ) لاعب خط الوسط قفزة إلى الجناح (ب) - يجري (ب) بالكرة إلى الداخل (ب) (أ) ويجري (أ) ليأخذ مكان الجناح (أ) يمرر (ب) الكرة إلى (أ) ويجري نحو منطقة الجزاء - يمرر (أ) الكرة عرضية إلى (ب) عند منطقة الجزاء - يصوب (ب) الكرة مباشرة على المرمى . يؤدي التمرين للجناحين .</p>	<p>٥ ق</p>
				<p>- (وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) إنشاء الجذع أماما أسفل) مرجحة التراجعين</p>	<p>الخطام</p>

التاريخ: السبت ٢٠٠٦/١٠/٧  
 المكان: نادي تنزوه الرياضي  
 حمل التدريب: أقل من الأقصى  
 طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

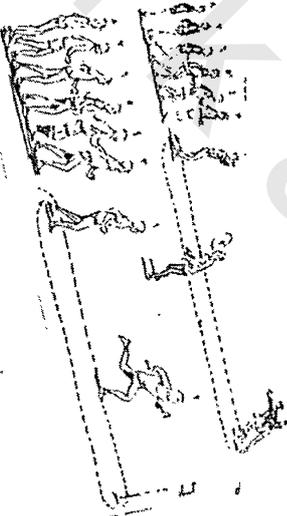
الأسبوع: الثاني عشر  
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على بذل الجهد المناسب  
 الأهداف الفرعية:

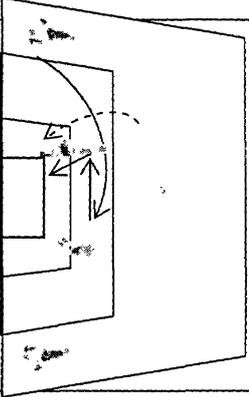
الأوقات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	سرعة / قوة / رشاقة	٢ق	٥٧٧مج	٥ : ١		<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبى والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارات المدرب.</li> <li>- تمرينات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدرينات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحساء
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز:</li> <li>يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ٦ لاعبين</li> <li>- يرسم خط بداية تقف أمامه المجموعتين في قاطرة والمسافة بين كل قاطرة ٥ م ، توضع ٥ حواجز خلف بعضهما البعض أمام كل قاطرة بحيث يكون بين الحاجز والآخر مسافة ٢ م .</li> <li>تكون المسافة بين الحواجز الأول وخط البداية ١٥ م - مع إشارة البدء يجسري اللاعب الأول في كل قاطرة إلى الحواجز ووثب فوقها ذهاباً وإياباً ويجسري إلى</li> </ul>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	



التاريخ: الاثنين ٩/١٠/٢٠٠٦  
 المكان: نادي نبروه الرياضي  
 حمل التدريب: أقصى  
 طريقة التدريب المستخدمة: فترتي مرتفع الشدة

الأسبوع: الثاني عشر  
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق  
 الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على تقدير الوضع  
 الأهداف الفرعية: إتقان اللاعبين لمراكزهم - دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرجات	محتويات التدرجات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة	٩ق	٥٨٧ مجـ			<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) الجري حول الملعب.</li> <li>- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.</li> <li>- (وقوف) الجري الجانبي والجري بالظهر.</li> <li>- الجري بالكرة مع تغير الاتجاه مع إشارة المعرب.</li> <li>- تدريبات مرونة للمفاصل.</li> <li>- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة.</li> </ul>	١٥ ق	الإحماء
					<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق تتابع بسرعة:</li> <li>يقف لاعبان أمام بعضهما يتتبعها مسافة ٣٠ م ومع كل منهما كرة توضع علامة في نصف المسافة، يبدأ التمرين من عند العلم بأن يجري اللاعب بالكرة نحو العلامة وعند الوصول إليها يسرر (أ) الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر، ويقوم كل لاعب بالسدوران والبدء السريع والعدو والحق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين.</li> </ul>	٧٠ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني	

<p>تحكم في الكرة دقة تمرير وتقدير وضع الكرة إفان ضرب الكرة بالرأس وتقدير وضع الكرة</p>		<p>٥×١٠ مجـ</p>	<p>٥×١٠ مجـ</p>	<p>٢ : ١</p>		<p>- ركل الكرة عاليًا/ التصويب:يجري الجناح بالكرة موازيًا خط التماس ، ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل دائرة محددة أمام المرمى داخل منطقة الجزاء بعيداً عن متناول حارس المرمى . يجري المهاجم رأس الحرية ويضرب الكرة مباشرة أو بعد السيطرة عليها أثناء الجري يؤدي التمرين من جانب اللاعب الآخر .</p> <p>- يقف اللاعبون أمام المرمى وعلى بعد ٧ - ٥ م ، يقوم المدرب برمي الكرة عالية أمام اللاعب رأس الحرية ، يجري اللاعب أماماً ويضرب الكرة برأسه لتسقط على خط المرمى.</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب .</p> <p>- (وقوف) ابتداء الجذع أماماً أسفل) مرجحة الأضلاع</p>	<p>ق ه</p>	<p>الختام</p>
--	--	---------------------	-----------------	--------------	---	---	------------	---------------

التاريخ: الأربعاء ٢٠٠٦/١٠/١١  
المكان: نادي نبروه الرياضي

حمل التدريب: عالي

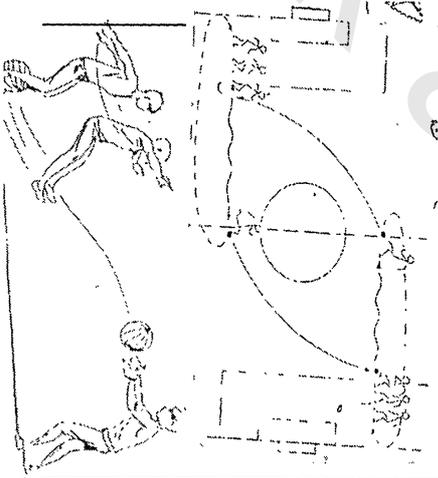
طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الأسبوع: الثاني عشر

الهدف الرئيسي: تنمية القدرة على الربط الحركي بين المهارات

الأهداف الفرعية: تعلم التحرك الخططي - دقة التصويب

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			إخراج التدرينات	محتويات التدرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		الراحة بين المجموعات	التكرار	الراحة				
	تحسين سرعة الجري بالكرة		٥×١٠ محـ	٣ : ١		تمرين تدرج سرعة: مجموعتان من اللاعبين - تقف كل مجموعة على الخط الأيمن لمنطقة جزأها (أ) ، (ب) يجري اللاعبون الأولين من كل مجموعة بالكرة حتى خط منتصف الملعب ثم يركل الكرة بقوة عالية لتصل إلى اللاعب التالي في المجموعة الأخرى عند منطقة الجزاء ، يجري اللاعب الأول ليوقف خلف مجموعته ، يكرر اللاعب التالي نفس التمرين. - تمرين بالكرة الطبيعية: (وقوف فتحا. مسك الكرة بالرجلين) الوثب عاليًا لتفاف الكرة بالرجلين للزميل (:)..	٨٥ ق	الجزء الرئيسي والإعداد البدني
	تحمل قوة			١ ق		تمرين تدرج سرعة: مجموعتان من اللاعبين - تقف كل مجموعة على الخط الأيمن لمنطقة جزأها (أ) ، (ب) يجري اللاعبون الأولين من كل مجموعة بالكرة حتى خط منتصف الملعب ثم يركل الكرة بقوة عالية لتصل إلى اللاعب التالي في المجموعة الأخرى عند منطقة الجزاء ، يجري اللاعب الأول ليوقف خلف مجموعته ، يكرر اللاعب التالي نفس التمرين. - تمرين بالكرة الطبيعية: (وقوف فتحا. مسك الكرة بالرجلين) الوثب عاليًا لتفاف الكرة بالرجلين للزميل (:)..	١٥ ق	الإحماء



<p>دقة التصويب ب</p> <p>دقة التصرف/ تقان المهارات</p> <p>دقة الأداء المهاري والربط الحركي بين المهارات / إتقان التصويب بالأس.</p>	<p>٥×١٠ مجـ</p>	<p>١٠ ق</p> <p>٢٥ ق</p>		<p>- الجري بالكرة ثم التصويب على المرمي:</p> <p>يكون المدرب عدد ٤ مرمي من قائمين يعلم توضع على خط منتصف الملعب والمسافة بين كل علمين ٤ م - يقف حارسا مرمي داخل المرمي - يقف ٤ لاعبين على خط منتصف الملعب داخل وخارج المرمي - يجري اللاعبون بالكرة من أمام وخلف المرمي وعلى بعد حوالي ٢٠ م يستدير اللاصق ويصوب نحو المرمي ويجري ليمسك الكرة ويكرر التمرين.</p> <p>- تمرين لرأس الحربة:</p> <p>يجري رأس الحربة (١) بالكرة متخلصا من المرافق (٢) ويمرر الكرة إلى لاصب خط الوسط (ب) ثم يستدير رأس الحربة ويجري نحو المرمي لمقابلة الكرة من التمريرة العالية التي لعبها (ب) من فوق رأس (١) ، م يصوب (٢) الكرة على المرمي برأسه.</p> <p>- المحاوره/التمرير/التصويب:</p> <p>كرة قدم مع (١) يقف (١) داخل دائرة منتصف الملعب يجري بالكرة قريبا - يجري (ب) نحو (١) ويتبادل معه الكرة - يجري (ب) بالكرة ويجري (١) أماما - يمرر (ب) الكرة إلى (٢) الذي يمررها إلى (ج) (١) القادم من الخلف - يصوب (ج) الكرة برأسه مباشرة على المرمي - يلاحظ أن (ج) لا يجري إلا بعد أن يمرر (ب) الكرة إلى (٢).</p>	<p>الإعداد المهاري والخطي</p>
---	---------------------	-------------------------	---	--	-------------------------------



( ٥ / ٢٠٣ )

مرفق ( ٥ )

الموافقات الإدارية للدراسة

## نادي نبوه الرياضى

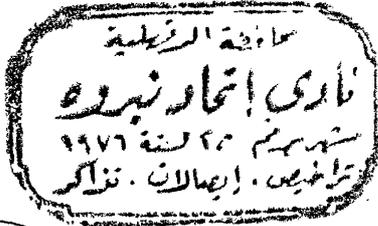
السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا  
والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد ،،،

نفيد سيادتكم بان الأستاذ / سامي محمود طه يعمل مدربا لدينا في النادي  
وأنة قام بتطبيق البحث العملي الخاص برسالة الماجستير على فريق الناشئين بالنادي  
وذلك في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ١٩ / ١٠ / ٢٠٠٦  
وذلك إسهاما منا فى مسيرة التقدم بالبحث العملي .

مدير الشؤون الرياضية

لبروه محمد شوح  
ا





كلية التربية الرياضية

## تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم

بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية  
١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

إشراف

أ.م.د / جمال إسماعيل محمد مطاوع

أ.م.د / عبد الباسط محمد عبد الحليم

إعداد

سامي محمود طه عوض

### ملخص البحث

#### مشكلة البحث وأهميته:

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

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول اللاعبين إلي التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ، وما يترتب علي ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب ، وهو الفوز في المباريات ، و يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية ، وصفاتهم الخلقية ، والنفسية والإدارية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوي من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات.

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

والتوافق العضلي العصبي من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها عن طريق التمرينات التي تشتمل علي عناصر السرعة والإتزان والرشاقة والمرونة ، حيث يتعلق التوافق الجيد بمدى إدراك المتعلم لطبيعة الحركة والإحساس بوضع الجسم في الفراغ وبذلك يمكن تطويره عن طريق التدريب والممارسة.

والتوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي تظهر بصورة متناسقة ينعكس إرتفاع مستواها علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم بالإضافة إلي قدرة اللاعب علي التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة علي تنويع الأداء مع الإقتصاد في الجهد المبذول.

ويوجد علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية البدنية، فيذكر أن القدرة التوافقية تساهم في إكتساب المهارات البدنية الرياضية ، وإن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات البدنية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه.

وإذا كانت القدم تلعب دوراً حيويًا في التصويب والكرة علي الأرض أو قريبة منها ، فمما لاشك فيه أن الرأس هي السلاح الأول للتصويب عندما يتلقي اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب ، إذا إنه من الصعوبة الوصول إلي الكرات العالية بالقدم لذلك فإن إجادة تصويبات الرأس ضرورة للاعب كرة القدم ، وتبدو تصويبات الرأس حيوية في إنهاء الكرات العرضية في منطقة الجراء، وكذلك إستغلال المواقف الثابتة هجومياً وخاصة في الثلث الهجومي في الملعب مثل حالات الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ورميات التماس الطويلة.

ومهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لأغراض ثلاثة التصويب والتمرير والتشتيت ، وكثيراً من المباريات توقفت نتائجها علي ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديد نحو المرمي ، أو دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمي .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين فقد لاحظ الباحث قصور في فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس سواء كان بهدف (التصويب ، التمرير ، والتشتيت ) ومن

خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم والدراسات السابقة وجد أن القصور في فعالية ضرب الكرة بالرأس قد يكون مرجعه الإفتقار إلي بعض القدرات التوافقية حيث أن مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم تمثل إحدى المهارات التي تتطلب قدرات توافقية خاصة للناشئين في كرة القدم بالإضافة الى ندرة الأبحاث التي تناولت المهارة موضوع الدراسة وهذه مشكلة في حد ذاتها وعليه كانت الدراسة الحالية محاولة من الباحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى " التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " وذلك من خلال :

- تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية للناشئين (عينة البحث).
- تأثير البرنامج التدريبي على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس (تصويب - تمرير - تشتيت) للناشئين (عينة البحث).

### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في متغير القدرات التوافقية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية وفعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم (تحت ١٧ سنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فروق المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية وفعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم (تحت ١٧ سنة).

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

### عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة بنادي نبروه الرياضي ، وقد تم اختيار عينة قوامها ٢٤ ناشئ بالطريقة العشوائية، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل منها ١٢ ناشئ .

### أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي.
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية (السن - الطول - الوزن) والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية (قيد البحث) والاختبارات المهارية (قيد البحث).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث

### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي
- ريستاميتير
- ساعتني إيقاف
- شريط قياس
- كرات قدم
- أقماع
- جير

## المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي " Excel " التابع للحزمة البرمجية الموثقة Microsoft Office والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز " SPSS " وتم حساب:

▪ Mean	▪ المتوسط الحسابي
▪ Median	▪ الوسيط
▪ Standard Deviation	▪ الانحراف المعياري
▪ Skewness	▪ معامل الالتواء.
▪ Kurtosis	▪ معامل التفلطح
▪ Paired Samples T Test	▪ اختبار دلالة الفروق ( ت ) للقياسات
▪ Independent Samples T Test	المستقلة والمتراطة
▪ Correlation ( Pearson)	▪ معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )
▪ Coefficient of correlation	▪ قوة الارتباط " ر <sup>2</sup> "
▪ Percentage of correlation	▪ نسبة الارتباط
▪ Rate of Progress	▪ معدل التغيير

### الاستخلاصات:

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

١- أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس للناشئين عينة البحث وهي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن).

٢- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية قيد البحث.

٣- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

٤- تباينت نسب التحسن في القدرات التوافقية وفعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لدى المجموعتين بينما كانت نسب التحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية.

## التوصيات :

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

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن) على ناشئين كرة القدم تحت (١٧) سنة.

٢- إجراء دراسات مماثلة على باقى المهارات الأساسية في كرة القدم وعلى مراحل سنية مختلفة.

٣- ضرورة إجراء بطارية خاصة لقياس القدرات التوافقية في كرة القدم.

٤- يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر المتدرب.

٥- تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة في البداية ثم بوسائل خاصة وبصورة متناسبة وتستخدم لتميتها تمارين مأخوذة من الرياضة التخصصية.

٦- يجب أن يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلي (تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركة - تنويع التنبهات والإشارات - تغيير ظروف التنفيذ - تأدية الحركات في وقت ضيق)

٧- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات التوافقية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٨- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

## مستخلص البحث

### «تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم»

اسم الباحث: سامي محمود طه

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم إجرائها على عينة من الناشئين تحت ١٧ سنة من ناشئ نادي نبروه الرياضي وقوامها ٢٤ ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما ١٢ ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على الناشئين في كرة القدم، مع مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، العقلية، والاجتماعية.



**Faculty of Sport Education  
Sport Training Department**

**The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors**

**Prepared by**

**Samy Mahmoud Taha Awad Omar**

**Within Requirements**

to get the Master Degree in Physical Education

**Supervision by**

**Dr.**

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

**Dr.**

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

## **The Research Summary**

### **The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors**

**Name of researcher:** Samy Mahmoud Taha Awad Omar

#### **Introduction and research problem:**

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

Modern training is planned educational process based on sound scientific Bases, which help players reach integration sports performance in soccer.

As a result the goal of the training process would be achieved, namely winning the games .Achieving this goal requires the trainer to plan and organize his players' physical, technical and mental abilities and ethical psychological and managerial attributes. With in a unified frame to reach the higher levels of the sports performance especially during matches.

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

The muscular and neuretical corporation is one of the elements of physical fitness which can be promoted throughout practices which include elements of speed, balance, agility and flexibility .The good corporation depends on how far a trainee can comprehend the nature of motion and sensation of the body in space and this results in developing him through training and practice.

Corporation doesn't appear as an individual ability but it is related to some co-ordination abilities that show in harmony, whose high level is reflected upon the kind of motional performance and the speed of learning in addihon to the ability of the player to adapt with the changeable circumstances and the ability to vary the performance along with reducing the exerted effort .

There is a reciprocal relationship between co-ordination abilities and the total of physical sports skills. The co-ordination abilities is said to contribute in acquiring sports physical skills. The growth and integration of co-ordination abilities is the result of motional act. The more experience and total physical skills the individual has, the more his co-ordination abilities improve.

If the foot plays an essential role in shooting the ball either on the ground or closer to it, there is no doubt that the head is the first tool for shooting when receiving the ball in the air in the shooting zone, so it is difficult to reach the higher balls with foot. As a result the mastery of heading the ball is a must of footballer. Heading seems essential in terminating cross balls in the penalty zone. Also, making good use of stable positions in attack especially in the attacking third of the pitch such as corners, free kicks and long outs.

The skill of heading is used for three purposes: shooting, passing and dispersing. Lots of games results depended mainly on a correct heading either towards the goal or defending to send the ball away or getting it out the goal.

Throughout the researcher's work in juniors' training, he noticed deficiency in the heading skill in case of shooting, passing and dispersing. After the researcher had referred to specialized scientific references in football and previous studies found out that the deficiency in heading efficiency may be returned back to lacking some co-ordination abilities as heading skill in soccer represents one of the skills that requires special co-ordination abilities for juniors in Addison to the scarce of the researches that dealt with this skill. As a result I did this study as an attempt to define some co-ordination abilities which have a positive effect on the efficiency of the performance of heading for juniors.

### **The aim of the research :**

**The research aims at** "The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors" and that is through:

- 1) The effect of the training programme on some of co-ordination abilities for juniors (research sample).
- 2) The effect on the training programme on the effectiveness of the performance of heading (shooting, passing, dispersing) for juniors (research sample)).

### **The hypotheses of the Research :**

- 1) There are differences with static significance between the pre and the post

tests for the experimental and controlled group of the research and they are for the post test in the variant of co-ordination abilities.

- 2) There are differences with static significance between the pre and post tests for the experimental and controlled group of the research and they are for the post test in the efficiency in the performance of the heading skill.
- 3) There are differences with static significance between the experimental and controlled groups and they are for the experimental groups in the variant of the co-ordination abilities and the efficiency of the performance of the heading skill of soccer juniors (under 17).
- 4) There are differences with static significance between the differences of the experimental and controlled groups and they are for the variant of the co-ordination abilities and the efficiency of the performance of the heading skill of soccer juniors (**under 17**).

### **The procedures of the Research :**

#### **The method of the Research :**

The researcher used the experimental method through using the experimental design of two groups are of them is experimental and the other is controlled, through the pre and post tests for each group.

#### **The sample of the Research :**

The members of the sample were chosen from soccer juniors under (17) from nabro sports club. The sample consisted of 24 juniors who were chosen randomly and they were divided randomly into two groups each of 12 juniors.

#### **Tools OF collecting data :**

- 1 References scan.
- 2 The forms of recording the data of basic measurements (age, length, weigh) the physical tests of coordination abilities (the subject of the research) and the skillful tests (the subject on the research).
- 3 The form of checking the experts' opinions in defining the co-ordination abilities and the physical and skillful tests of this research.

### **The equipment and Instruments used in the Research :**

- medical scales
- Restameter
- 2 stop watches
- Measurement bar
- ball
- cones
- lime

### **Statistical process :**

After collecting data and registering different measurements of variants used in this research proper statistical process had been carried out to achieve purposes and make sure of the validity of hypotheses by using statistical rules, Excel program related to Microsoft office and spss the following items were calculated :

- Mean
- Median
- Standard Deviation
- Skewness
- Kurtosis
- Paired samples T Test
- Independent Samples T Test
- Correlation (Pearson)
- Coefficient of correlation
- Percentage of correlation
- Rate of prog

### **Findings :**

Based on the results of the research and in the light of goals and hypotheses of the research, the researcher came up with the following:

- 1- coordination abilities related to the skill of heading the ball for juniors, the sample of the research [the ability to estimate position- the ability to exert the suitable effort- the ability of quick reaction- the ability to keep balance]
- 2- The proposed training programme has a positive effect on coordination abilities within research.
- 3- The proposed training programme has a positive effect on the

performance efficiency of the heading skill.

- 4- The experimental group on which the proposed training program was applied excelled the controlled group that used the followed training program.
- 5- There were differences in the percentage of promotion in potential and physical variants (at hand) in favour of the experimental group.

### **Re Commendations:**

In the light of the results and findings of the re commends the following

- 1- Applying the proposed training program of co-ordination abilities [the ability to estimate position- the ability to exert the suitable effort- the ability of quick reaction- the ability to keep balance] for soccer juniors under 17.
- 2-Applying the proposed program of co-ordination abilities to soccer juniors under 17.
- 3- implementing a group of special tests to measure co-ordination abilities.
- 4- developing the co-ordination abilities at an early stage of the trainee .
- 5- developing the co-ordination abilities through general means of training at first, then through special means in a proper way and also through exercises taken from specialized sport .
- 6- the training of the co-ordination abilities should be [changing and varying the way of implementing the movement- varying signals- changing the conditions of implementations- performing the movements in a very short time].
- 7- Using suitable means and tactics of training to enhance the special co-ordination abilities of soccer juniors to avoid over load.
- 8- Directing this study, the proposed training program and its steps to the trainers of soccer juniors.

## **Abstract**

**The effect of a training programme of some co-ordination abilities on the effectiveness of the performance of heading the ball on soccer juniors**

Researcher: samy Mahmoud taha

This study aims at recognizing the influence of a training program of some co-ordination abilities on efficiency of heading the ball by soccer juniors, the thing that leads the researcher to assume that there were differences of statistical proof between the experimental and controlled groups in the post measurement for the experimental group. The researcher, in this study, used the experiment method. Also, he used the experimental design of two groups, one is experimental and the other is controlled group. Then he implemented such a method on a sample of 24 juniors under 17 from the sports club of nabaroh. This sample was divided into two equal groups (each group included 12 juniors). The results of the study indicated that there were differences of statistical proof between the experimental and controlled groups in the post measurement and in the physical and postential tests (at hand for the experimental one) So the researcher recommended applying the proposed training program of co-ordination abilities to soccer juniors, and considering the features of age stages when dealing with juniors in order to plan for promoting their levels to keep up with their physical, mental and social potentialities.