

المراجع

أولاً: المراجع العربيّة

ثانياً: المراجع الأجنبيّة

## أولا : المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد سلامة (١٩٩٦م) : اللياقة البدنية " اختبار و تدريب " ، مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية .
٢. إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣. إبراهيم حنفي شعلان : إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. إبراهيم شعلان : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٥. محمد عفيفي (٢٠٠١م) : إبراهيم مجدي صالح (١٩٨٥م) : دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٦. إبراهيم مجدي صالح : تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتطوير سرعة الاداء الحركي بالكرة لدى ناشئي كرة القدم ، المؤتمر العلمي " الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٧. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٩م) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. أحمد أمين أحمد الشافعي (٢٠٠٠م) : تطوير الإعداد الفني لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٩. (٢٠٠٤) : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .

١٠. أحمد عبد المولى : تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١١. أحمد فوزي (١٩٨٠م) : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
١٢. أحمد مدوح ، ومدوح إبراهيم حسن (٢٠٠٢م) : تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الخامس والعشرون - العدد ٦١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
١٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٤. إسلام مسعد على (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٥. السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتباتها ، القاهرة .
١٦. أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤م) : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٧. \_\_\_\_\_ (١٩٩٦م) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٨. \_\_\_\_\_ (١٩٩٨م) : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى في كرة القدم ، المجلة العلمية ، " نظريات وتطبيقات " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

١٩. أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م) : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم " تخطيط - تدريب - قياس " ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية.
٢٠. أيلين وديع فرج (١٩٩٠م) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢١. إيمان أحمد عبد الله زيد (٢٠٠٣م) : استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدّة و تأثيرها على بعض المهارات الهجومية و الدفاعية في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٢٢. بسطوي سي أحمد (١٩٩٦م) : أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٣. \_\_\_\_\_ (١٩٩٩م) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٤. بطرس رزق الله (١٩٩٤م) : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية ، دار المعارف ، القاهرة .
٢٥. تامر محمد طلعت عثمان (١٩٩٩م) : تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
٢٦. جمال محمد علاء الدين (١٩٨٢م) : دراسة حول بعض المعايير الموضوعية لتقييم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٢٧. \_\_\_\_\_ (١٩٩٠م) : منظومة الحركات و نظم توجيهها و التحكم فيها " نظريات و تطبيقات " ، مذكرات غير منشورة ، الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٢٨. جمال محمد علاء الدين ، ناهد الصباغ (١٩٩٥م) : علم الحركة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٢٩. حازم رضا عبده النكي (٢٠٠٧م) : استخدم مؤشرات الدلالات الجينية لتوجه التدريب وتأثيره على مستوى الأداء البدني الوظيفي لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣٠. حسن أبو عبده (٢٠٠٥م) : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم " النظرية و التطبيق " ، ط ٥ ، الإسكندرية .
٣١. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٦م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٦ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية
٣٢. حنفي محمود مختار (١٩٨٠م) : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٣. \_\_\_\_\_ (١٩٨٥م) : التدريب الحديث في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٤. \_\_\_\_\_ (١٩٨٨م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٣٥. \_\_\_\_\_ (١٩٩٣م) : الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٦. \_\_\_\_\_ (١٩٩٤م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٧. \_\_\_\_\_ (١٩٩٧م) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٨. حنفي محمود مختار : الأعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران للنشر ، القاهرة .  
مفتي إبراهيم حماد (١٩٨٤م)
٣٩. خالد سعيد النبي إبراهيم (١٩٩٧م) : تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٤٠. خالد محمد كمال إبراهيم (٢٠٠٠م) : تطوير بعض جوانب الأداء المهاري وعلاقته ببعض الجمل الخططية للاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٩ سنة خلال فترة الإعداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٤١. خليل ميخائيل معوض (١٩٩٤م) : سيكولوجية نمو الطفل و المراهقة ، ط ٣ ، دار الفكر الجامعي .
٤٢. خيرية إبراهيم السكري : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ : ١٨ سنة ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٤٣. راندى عبد العزيز حسن (٢٠٠١م) : تأثير استخدام طريقة التدريب الطولى على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى والخططي لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٤٤. سعد جلال ، محمد حسن علاوى (١٩٨٢م) : علم النفس التربوي الرياضي ، ط ٧ ، دار المعارف ، دار المعارف ، القاهرة .
٤٥. سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣م) : تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤٦. شريف إبراهيم عبده (١٩٩٢م) : دراسة تحليلية لبعض الأدعاءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥م لناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
٤٧. طارق عبد المنعم على (١٩٩٨م) : العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٤٨. طارق محمد جابر (١٩٩٦م) : تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢م .
٤٩. طارق محمود عبد السلام (٢٠٠١م) : دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٥٠. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز  
وأخرون (١٩٩٧م) الكتاب للنشر ، القاهرة .
٥١. طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، : كرة القدم بين النظرية والتطبيق " الإعداد البدني "  
إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥٢. عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،  
بورسعيد ، المكتبة المتحدة .
٥٣. عبد الباسط محمد : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية  
المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الإسكندرية .
٥٤. عبد الباسط محمد عبد الحليم : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية  
المركبة لناشئي كرة القدم في ج . م . ع ، مجلة  
أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد  
١٣ الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة أسيوط .
٥٥. عبد العزيز النمر ، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في  
ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي .
٥٦. عجمي محمد عجمي (١٩٩٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء  
المهاري الدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٥٧. عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) : التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " ، دار  
المعارف ، القاهرة .
٥٨. على فهمي البيك (١٩٩٢م) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ،  
مطبعة التونى ، الإسكندرية .
٥٩. عمرو أبوالمجد : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في  
كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦٠. عويس الجبالي (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي " النظرية والتطبيق " ، ط ٢ ، دار  
G . M . S ، القاهرة .

٦١. فرج حسين بيومي (١٩٨٩م) : الأسس العلمية لأعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات ، دار المعارف ، القاهرة .
٦٢. فؤاد البهي السيد (١٩٩٢م) : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٣. كمال درويش : الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٦٤. كمال عبد الحميد : القياس في كرة اليد ، ط٧ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٥. محمد توفيق الويللي (١٩٨٩م) : كرة اليد " تعليم - تدريب - تكتيك " ، دار الكتاب المصرية ، القاهرة .
٦٦. محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة .
٦٧. محمد حسن علاوي : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٨. محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٩. محمد صالح السوحش : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
٧٠. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧١. محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الاداءات مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٧٢. محمد عبد السلام أبوريه (١٩٩٩م) : تصميم بطارية اختبارات للأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٧٣. محمد كاشك (١٩٩١م) : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء المهارى الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغير في المرحلة السنية من ٩:١٢ ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٧٤. محمد كـــــــــــــــــشك : أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم ، ناشئين - كبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٧٥. محمود حسن محمود الحوفي : تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية " نظريات وتطبيقات " ، العدد السادس والخمسون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٧٦. مسعد على محمود : محاضرات التدريب الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٧٧. مصطفى عبد القادر الجيلاني : المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
٧٨. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧٩. \_\_\_\_\_ (١٩٩٤م) : الجديد في الإعداد المهارى و الخططي للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨٠. \_\_\_\_\_ (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨١. \_\_\_\_\_ (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ط٢ ، دار الفكر العربي .
٨٢. ممدوح إبراهيم حسن (٢٠٠٠م) : تأثير تنمية الأداء الحركي النوعي على مستوى التوافق العصبي - العضلي والكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث والعشرون ، العدد ٥٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٨٣. منير جرجس إبراهيم (١٩٩٠م) : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٨٤. يوهاتس ريه وآخرون (ب.د) : مدخل إلى نظريات و طرق التدريب العامة -  
مكونات اللياقة البدنية ، ترجمة : يورغن شلا يف  
، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، لايبيرغ  
، ألمانيا .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

85. *Adam Brewer* (2004) : The Need for soccer speed Ag – week program that will Add skip to your sports and spring to your jumps, MA , cscs , NSCA' s performance training journal Afree publication of the NSCA.
86. *Allen wode* (1982) : The coach yourself , 8<sup>th</sup> ed ., josieph , west york's , Great Britain .
87. *Asai & carre& Akatsaka& &Haak* (2003) : The preparation stage planning on the level of the skillful soccer young players, sports engineering , oxford , England . 5 (4)–2003,183–192, total No . of pages : 10.
88. *Barrow , H . M. & Megee* (1973) : Apractical approach to mesurement in physical education 2<sup>nd</sup> edition & febiger , philadephia .
89. *Burke & Cox & Mugika & tumilty* (2001) : The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players , Journal of sports nutrition and exercise metabolism , Champaign , III , 12 ( 1 )- Mar 2001 , 33-46 .
90. *Dauty & Btyand & potiron & josse* (2002) : The effect of using the precision exercises on the level of performing the passing and shooting skills in soccer game , science and sports , paris , 17 ( 3 ) .

91. *Huang & pan* (2003) : The effect of the competition training on the level the skillful performance of the soccer players , journal of xi'an institute of physical education , xi'an , p . R . china , 19 ( 1 ) .
92. *Lui* (2002) : The effect of developing the mai skills on the performance level for some attacking individual playing principles for the soccer young players , journal of wuhan institute of physical education , wuhan , p . R . china , 36 ( 1 ) .
93. *Mark Evance* (1997) : Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U . S . A .
94. *Reilly & Rahnama & Lees* (2003) : Developing the movement performance speed for the soccer players , British journal of sports medicine London , oct 2003 , 354 – 359 , total No , ( 26 ) .
95. *Sharkey , B . J* (1986) : Coaches Guiel to sport physiology , Humuh Kinetic publishers , Illinois .
96. *Singer , R . N . C* (1972) : Coaching athletics and pagchorage , Nicecrow Hill book company , New York .
97. *Wickstrom , R . L* (1993) : Fundamentals motor patterns third ED , Philadelphia , lea , Feigner .
98. *Willim Thomson* (1980) : Teaching soccer , Burgees publishing company , U . S . A .

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) : استمارة تسجيل قياسات معدلات النمو والاختبارات (البدنية ،  
المهارية المندمجة ) الخاصة بتجانس ناشئي عينة البحث .
- مرفق (٢) : الاختبارات البدنية قيد البحث .
- مرفق (٣) : استمارة تسجيل قياسات الاختبارات البدنية قيد البحث .
- مرفق (٤) : اختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث .
- مرفق (٥) : استمارة تسجيل قياسات اختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد  
البحث .
- مرفق (٦) : الخطابات الرسمية .
- مرفق (٧) : الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي .
- مرفق (٨) : التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي .
- مرفق (٩) : أسماء المساعدين الذين استعان بهم الباحث في إتمام إجراءات  
البحث .

مرفق (١)

استمارة تسجيل قياسات معدلات النمو والاختبارات ( البدنية – المهارية  
المتكاملة) الخاصة بتجانس ناشئي عينة البحث



مرفق (٢)

الاختبارات البدنية قيد البحث

١- اختبار (٣٠) متر عدو من البدء المنطلق :

الغرض من الاختبار :

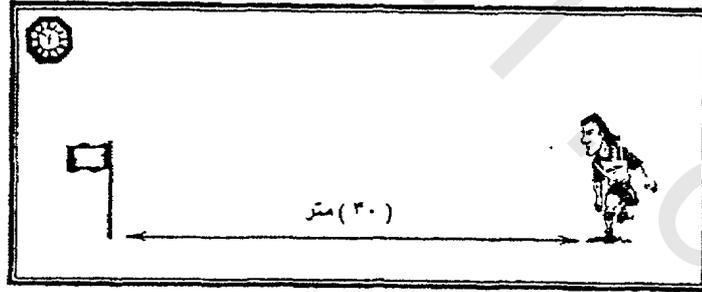
- قياس السرعة الانتقالية .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف ( ١ / ١٠ ) ثانية .
- إشارة مرئية ومسموعة .
- جزء من المضمار طوله ( ٣٠ ) متر مجهز ومخطط ( خط بداية وآخر للنهاية ) .

مواصفات الأداء :

- يقف الناشئ المختبر خلف البداية عند سماع النداء خذ مكانك .
- عند سماع النداء استعد يتخذ الناشئ المختبر وضع الجري العالي دون حركة .
- بعد سماع إشارة ينطلق الناشئ المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية .



شكل ( ١ )

اختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي

طريقة التسجيل ( الزمن ) :

- يعطى الناشئ المختبر محاولتين بحيث يسجل الزمن الأقل لأقرب ( ١ / ١٠ ) من الثانية .

## ٢- اختبار الوثب العريض من الحركة :

## الغرض من الاختبار :

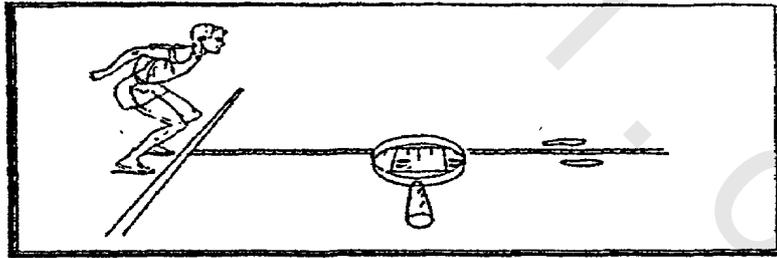
- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

## الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- يجرى الاختبار على حفرة وثب .
- شريط لأقرب سم .

## مواصفات الأداء :

- يقوم الناشئ المختبر بعمل اقتراب على أن تكون القدمان ملامستين للأرض أثناء لحظة الارتقاء والذراعان يتمرجحان عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً مثل وضع البدء في السباحة .
- ثم تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بمشطي القدمين بقوة للوثب .



شكل ( ٢ )

اختبار الوثب العريض من الثبات

## طريقة التسجيل ( السنتيمتر ) :

- يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه الناشئ المختبر خط البداية .
- للناشئ المختبر محاولتين يسجل أفضلهما .

## ٢- اختبار الجري المتعرج لبارو :

الغرض من الاختبار :

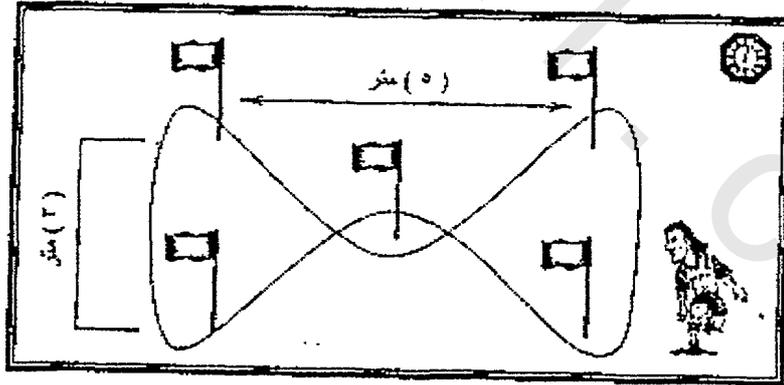
- قياس الرشاقة .

الأجهزة والادوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف ( ١ / ١٠ ) ثانية .
- خمس قوائم أو رماح .
- مستطيل طوله ( ٣ × ٥ ) متر ، تثبت أربعة قوائم عمودياً على الأرض في أركان المستطيل ، ويثبت الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الأداء :

- من مكان البداية ( بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل ) يجرى الناشئ المختبر بطريقة الجري المتعرج على شكل ( ؟ ) مع مراعاة ما يلي :
- عدم لمس القوائم أثناء الجري .
- إذا حدث أن خالف الناشئ خط السير المحدد يعاد الاختبار مرة أخرى .



شكل ( ٣ )  
اختبار الجري المتعرج لبارو

طريقة التسجيل ( الزمن ) :

- يعطى الناشئ المختبر محاولتين بحيث يسجل الزمن لأقرب ( ١ / ١٠ ) من الثانية لأفضل محاولة .

## ٣- اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل :

الغرض من الاختبار :

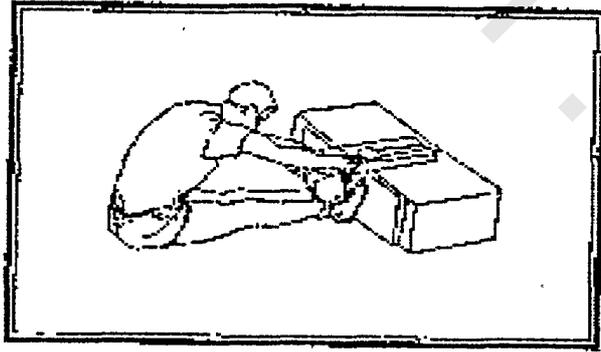
- قياس مرونة العمود الفقري .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- منضدة مثبتة على حافتها مسطرة طولها ( ١ ) متر ، بحيث يقع رقم ( ٥٠ ) سم عند الحافة العليا للمنضدة وتكون الأرقام من ( ١ : ٥٠ ) فوق المنضدة والأرقام من ( ٥١ : ١٠٠ ) تحت سطح المنضدة .

مواصفات الأداء :

- من وضع الجلوس الطويل خلف المنضدة يجلس الناشئ المختبر بحيث تكون القدمان مضمومتين خلف المسطرة .
- يثنى المختبر جذعه أماماً أسفل ويحرك يديه فوق المسطرة مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين نهائياً .
- يستمر الناشئ المختبر في ثنى الجذع أماماً أسفل وزحلاقة كفى اليدين فوق المسطرة حتى الوضع الذي لا يستطيع أن يستمر فيه في ثنى الجذع .
- يثبت الناشئ المختبر في هذا الوضع لمدة ( ثانيتين ) ثم يقف .



شكل ( ٤ )

اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل

طريقة التسجيل ( السنتيمتر ) :

- تحسب للناشئ المختبر المسافة التي ثبتت عندها أصابع يديه .
- للناشئ المختبر ( ٣ ) محاولات يسجل أفضلها .

مرفق (٣)

استمارة تسجيل قياسات الاختبارات البدنية قيد البحث

## (١) استمارة تسجيل فردية لقياسات اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

أسم الناشئ: ..... اليوم: ..... التاريخ: ..... النادي: .....

أفضل محاولة	المحاولة الثالثة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	وحدة القياس	القدرة البدنية	البيان	م
				ثانية	السرعة الانتقالية	العدو (٣٠م) من البدء المنطلق	١.
				متر	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الحركة	٢.
				ثانية	الرشاقة	الجري المتعرج لبارو	٣.
				سنتيمتر	المرونة	ثنى الجذع من الجلوس الطويل	٤.



مرفق (٤)

اختبارات المهارات المتدمجة الهجومية قيد البحث

## الاختبارات المهارية المندمجة الهجومية قيد البحث

### ١- اختبار السيطرة ثم التمرير :

#### الغرض من الاختبار :

- قياس السيطرة على الكرة ، ثم التمرير .

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

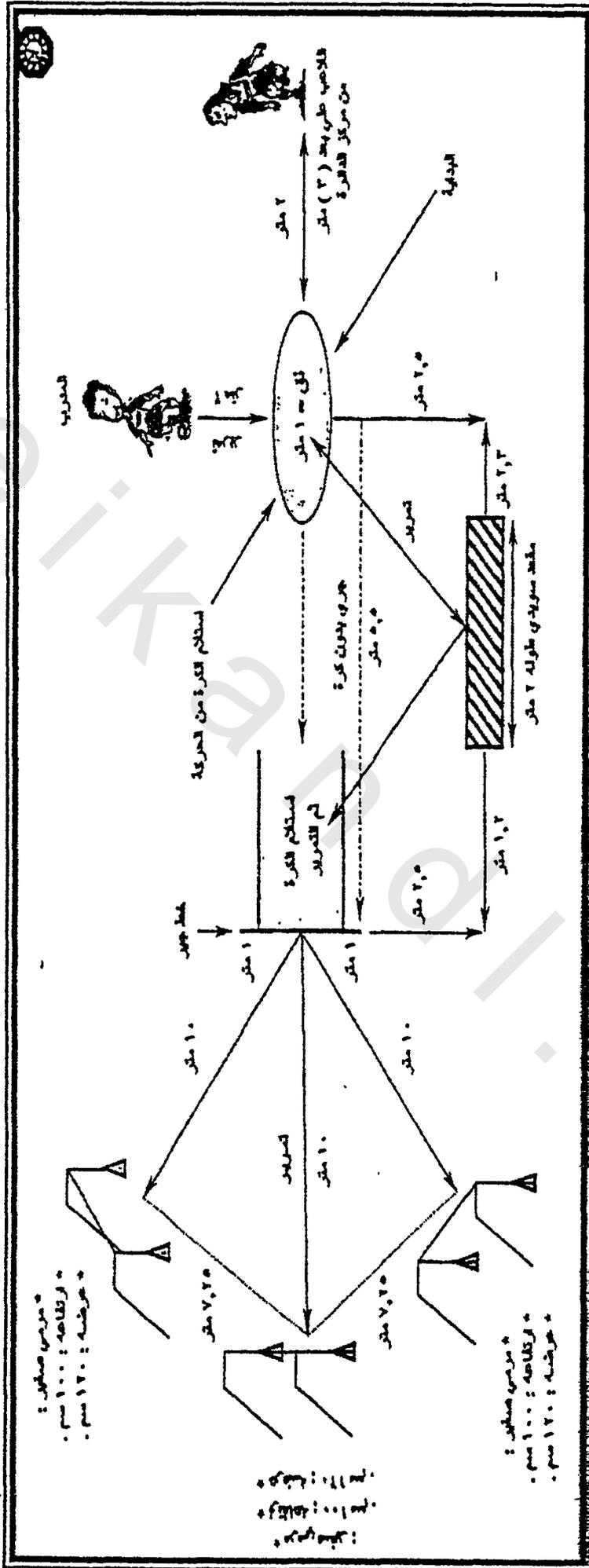
- كرات قدم ، ساعة إيقاف ، مقعد سويدي ، شريط قياس ، أقماع ، أهداف مصغرة .

#### مواصفات الأداء :

- يقف الناشئ المختبر خلف خط بمسافة ( ٣ ) متر وعند سماع الإشارة يتطلق بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة - نصف قطرها - ( ١ ) متر ، ثم يمررها مائلة قطرية في اتجاه المقعد السويدي لترتد الكرة في المنطقة المحددة للاستلام ، ثم ينطلق بدون الكرة ، ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير ( ١٠ ) متر - شكل ( ٥ ) .
- يؤدي الناشئ المختبر محاولتين كاملين على الثلاث أهداف .

#### طريقة التسجيل ( الزمن ، الدرجة ) :

- بحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى بالثانية .
- تسجل دقة التمرير على كل مرمى ( هدف ) بالدرجات .
- المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على الثلاث أهداف وأخذ المتوسط .
- بحسب ( الزمن - الدرجة ) ، النهائية لأفضل محاولة من الاثنين .



المخطط التام للمدرسة ( ٥ )  
 المخطط التام للمدرسة في ثم التمديد

## ٢- اختبار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير :

## الغرض من الاختبار :

- قياس السيطرة على الكرة ، ثم الجري بها ، ثم التمرير .

## الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كرات قدم ، ساعة إيقاف ، مقعد سويدي ، شريط قياس ، أقماع ، أهداف مصغرة.

## مواصفات الأداء :

- يقف الناشئ المختبر خلف خط بمسافة ( ٣ ) متر وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة - نصف قطرها - ( ١ ) متر ، ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة لمسافة ( ١٥ ) متر ، ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن خط منها على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير ( ١٢ ) متر - شكل ( ٦ ) .

- يؤدي الناشئ المختبر محاولتين كاملين على المرميين ( الهدفين ) .

## طريقة التسجيل ( الزمن ، الدرجة ) :

- يجب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى بالثانية .
- تسجل دقة المرمى على كل مرمى ( هدف ) بالدرجات .
- المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على المرميين وأخذ المتوسط .
- يحسب ( الزمن - الدرجة ) ، النهائية لأفضل محاولة من الاثنين .



## ٣- اختبار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب :

## الغرض من الاختبار :

- قياس السيطرة على الكرة ، ثم الجري بها ، ثم التصويب .

## الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد ، كرات قدم ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، جير .

## الملعب :

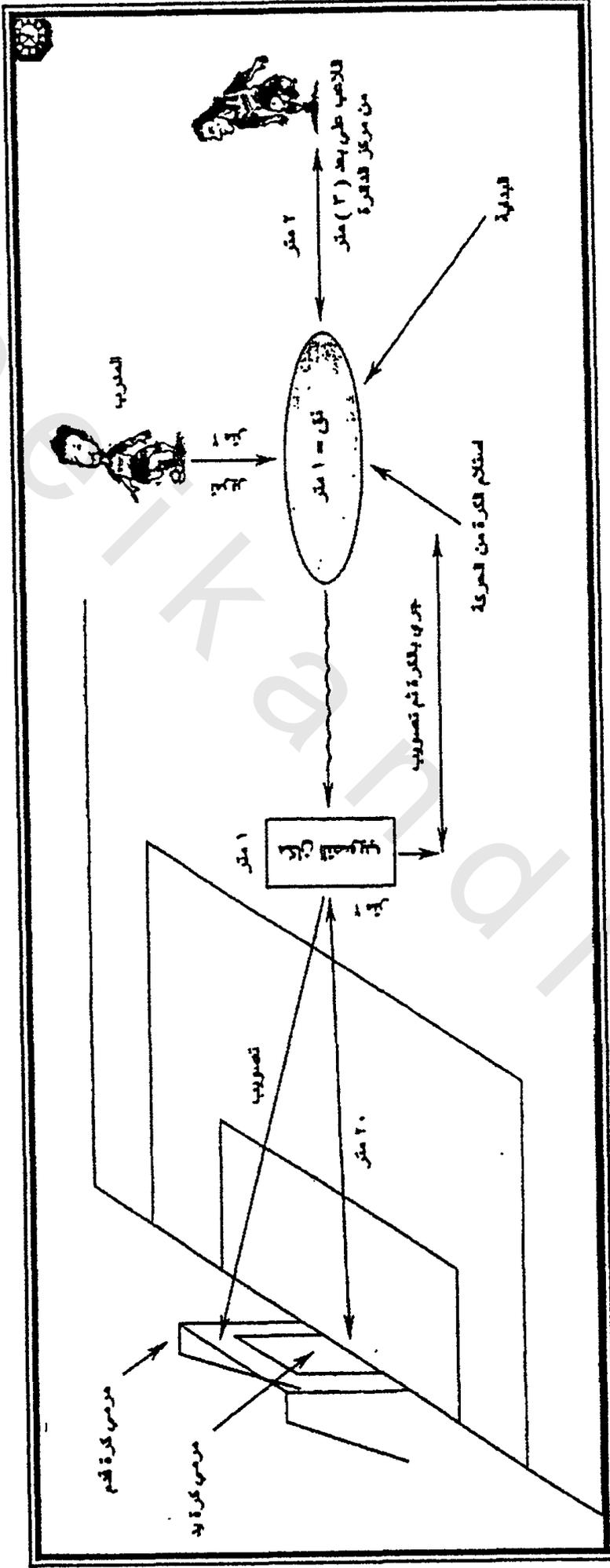
- يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما ، كما هو موضح بالرسم .

## مواصفات الأداء :

- يقف الناشئ المختبر خلف خط البداية بمسافة ( ٣ ) متر وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة - نصف قطرها - ( ١ ) متر ، ثم الجري بالكرة بأقصى سرعة لمسافة ( ٨ ) متر ، ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم - عرضة ( ٢ ) متر وطوله ( ١ ) متر - بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب ( ٢٠ ) متر - شكل ( ٧ ) .
- يؤدي الناشئ المختبر محاولتين كاملتين على الهدفين .

## طريقة التسجيل ( الزمن ، الدرجة ) :

- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى بالثانية .
- تسجل دقة التصويب على كل مرمى ( هدف ) بالدرجات .
- يحسب ( الزمن - الدرجة ) ، النهائية لأفضل محاولة من الاثنين .



شكل ( ٧ ) اختبار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب

اختبار السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب :

الغرض من الاختبار :

- قياس السيطرة على الكرة ، ثم المراوغة ، ثم التصويب .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- مرمى كرة قدم ، مرمى كرة يد ، كرات قدم ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، أقماع ، جير .

الملعب :

- يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما ، كما هو موضح بالرسم.

مواصفات الأداء :

- يقف الناشئ المختبر خلف خط البداية بمسافة ( ٣ ) متر وعند سماع إشارة ينطلق بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل دائرة المرسومة - نصف قطرها - ( ١ ) متر ، ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بالكرة بين قمعين المسافة بينهما ( ١ ) متر ، ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم - عرضه ( ٢ ) متر وطوله ( ١ ) متر - والذي يبعد عن القمع الثاني بمسافة ( ٢ ) متر بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب ( ٢٠ ) متر - شكل ( ٨ ) .

- يؤدي الناشئ المختبر محاولتين كاملين على الهدفين .

طريقة التسجيل ( الزمن ، الدرجة ) :

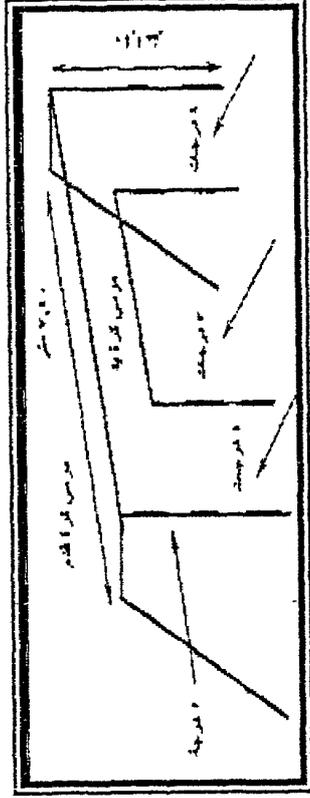
- يجب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى بالثانية .

- تسجيل دقة التصويب على كل مرمى ( هدف ) بالدرجات .

- يحسب ( الزمن - الدرجة ) النهائية لأفضل محاولة من الاثنين



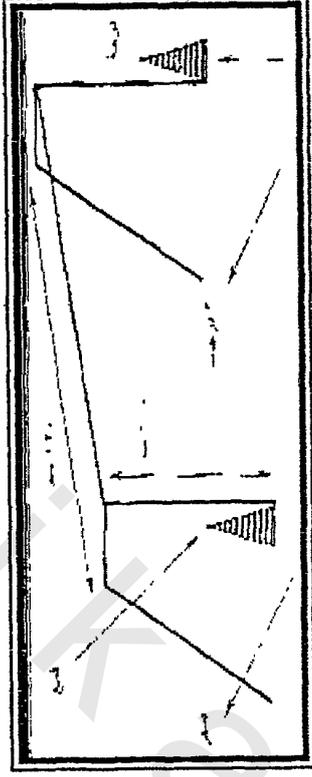
مرمي كرة يد داخل مرمى كرة قدم



تسجيل درجات الدقة كما يلي :

- عند دخول الكرة المرمى في الجزء الأيمن والأيسر.. يسجل ( ٤ ) درجات .
- عند خول الكرة مرمى كرة اليد يسجل .. ( ٣ ) درجات .
- عند اصطدام الكرة بالعارضة أو القائم .. يسجل ( ٢ ) درجة .
- عند خروج الكرة عن هذا الحيز.. يسجل ( صفر ) درجة .

الرمي الصغير



تسجيل درجات الدقة كما يلي :

- عند دخول الكرة المرمى .. يسجل ( ٣ ) درجات .
- عند اصطدام الكرة بالعارضة أو القائم .. يسجل ( ٢ ) درجة .
- عند اصطدام الكرة بالقمع .. يسجل ( ١ ) درجة .
- عند خروج الكرة عن هذا الحيز .. يسجل ( صفر ) درجة

شكل ( ٩ )

مواصفات و مقاييس المرامي المستخدمة في الاختبارات

مرفق (٥)

استمارة تسجيل قياسات اختبارات المهارات المتدمجة الهجومية قيد البحث



(ب) استمارة تسجيل جمعية لقياسات اختبارات المهارات المتقدمة الهجومية قيد البحث  
الخاصة بقياسات تجربة البحث الأساسية

٢٠٠٧ /

/

التاريخ :

.....

اليوم :

..... النادي :

م	المهارات المتقدمة		مهارات متقدمة الهجومية تنتهي بالتمرير		مهارات متقدمة الهجومية تنتهي بالتمرير		مهارات متقدمة الهجومية تنتهي بالتمرير		اسم الناشئ
	السيطرة ثم التمرير	السيطرة ثم التمرير	السيطرة ثم الكرة ثم التمرير	السيطرة ثم الكرة ثم التمرير	السيطرة ثم الكرة ثم التمرير	السيطرة ثم الكرة ثم التمرير	السيطرة ثم الكرة ثم التمرير		
١	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٢	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٣	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٤	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٥	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٦	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٧	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٨	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
٩	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	
١٠	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	درجة	ثانية	

مرفق (٦)

الخطابات الرسمية



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا  
قسم التدريب الرياضي

السيد الأستاذ / رئيس مجلس إدارة نادي اتحاد بيسون الرياضي

تحية طيبة ... وبعد :

نشرف بالإحاطة بأن الباحثة / عبد الله إبراهيم أحمد سالم المقيد بالدراسات العليا بقسم التدريب الرياضي ، جامعة طنطا ، يقوم بنجاء بحث للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية مسجل بتاريخ ٨ / ٦ / ٢٠٠٧ م في موضوع : " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم "

وبناء على طلب الباحثة المذكور وموافقة هيئة الاعتراف ، يرجى التكرم بالموافقة على قيام الباحثة بتطبيق اجراءات البحث ، وتقديم كافة المساعدات الممكنة .

شاكراً لسيادتكم حسن تعاونكم معنا ،

ومفضلوا سيادتكم قبول فائق الاحترام،

هيئة الاشراف على البحث

أ.د / محمود حمدي عيسى الكوري

أ.د / حمدي إبراهيم يحيى

د / عمرو حسن تيمسار

عميد الكلية  
أ.د / رياض زكريا النشاوي



نادى اتحاد بيسون الرياضى

المشهر تحت رقم ٢٨٥ لسنة ٢٠٠١

٤٠ - ٢٧٢٦٦٠٣ / ٢٠٠٣

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

تحية ملبيةة .... وبعد :

إيماء إلى خطاب سيادتكم الخاص بطلب تسهيل مأمورية السيد الباحث / عيد الله إبراهيم أحمد سالم .. المقيد بالدراسات العليا بكلية التربية الرياضية ' جامعة طنطا ' والتي تتطلب إجراء بحث علمي على ناشئ كسرة القدم بالمرحلة السنية تحت ١٧ سنة المسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٠٧م / ٢٠٠٨م ، وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .

نرجو التكرم بالإحاطة بأن السيد الباحث المذكور قد حضر إلى مقر النادي يوم الجمعة ١٠/٦/٢٠٠٧م ، حيث قام سيادته بتطبيق إجراءات الدراسات الاستطلاعية الخاصة بموضوع دراسته على فريق تحت ١٧ سنة لكرة القدم خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٥/٦/٢٠٠٧م ، وحتى يوم الاثنين الموافق ١١/٦/٢٠٠٧م . وقد قدمت إدارة النادي كافة السبل والتسهيلات للباحث ، كما أن الباحث قد قام بداء عمله على الوجه الأكمل ، ونادى اتحاد بيسون الرياضى بيسون دائما في خدمة سيادتكم والبحث العلمى والرياضة .

سيبى سيادتكم والأسرة الكلية كل تقدم وازدهار .،

وتفضلوا بقبول وافر التحية والتقدير .،



رئيس مجلس الإدارة

فتحي إسماعيل حبيب

عضو مجلس الشورى

رئيس مجلس الإدارة

مخاسب / فتحي إسماعيل حبيب

عضو مجلس الشورى



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا  
قسم التدريب الرياضي

السيد المهندس / رئيس مجلس إدارة نادي مقالون طنطا الرياضي (عثمانون)

تحية طيبة... وبعد..

نتشرف بالاحاطة بان اببحث / عبد الله إبراهيم أحمد سالم المقيّد بالدراسات العليا بقسم التدريب الرياضي .  
جامعة طنطا . يقوم باجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فسي التربية الرياضية مسجل بتأريخ  
٢٠٠٧/٦/١٨م في موضوع : " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء  
بعض المهارات المتدمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم "

وبناء على طلب الباحث المذكور وموافقة هيئة الاشراف : يرجى التكرم بالموافقة على قيام الباحث  
بتطبيق اجراءات البحث . وتقديم كافة المساعدات الممكنة .

شاكر السادة لكم حسن تعاونكم معنا ..

وتفضلوا سيادتك بمولفات الاحترام ..

هيئة الاشراف على البحث

أ.د / محمود حمدي عبد الكريم

أ.د / حمدي إبراهيم يحيى

د / عمرو حسن تميم

عميد الكلية  
أ.د / رياض زكريا المنشاوي



The Arab Contractors

OSMAN AHMED OSMAN &amp; Co.



www.arabcont.com

المقاولون العرب

عثمان أحمد عثمان وشركاه

File No ..... رقم القيد  
Date ..... التاريخ

Dept. .... إدارة  
Address ..... العنوان

نادى عثمانون طنطا الرياضى  
المقاولون العرب طنطا  
المشهره رقم ١٨٨ السنه ١٩٨٧  
ت : ٠٠٣٣٣٧٠٦٥

السيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربيه الرياضيه جامعه طنطا

تحية طيبه وبعد .....

ايماء إلى خطاب سيادتكم الخاص بطلب تسهيل مأموريه السيد الباحث / عبد الله ابراهيم احمد سالم .. المقيد بالدراسات العليا بكلية التربية الرياضيه جامعه طنطا والتي تتطلب اجراء بحث على ناشئى كره القدم بالمرحله السنيه تحت ١٧ سنه المسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصرى لكره القدم للموسم الرياضى ٢٠٠٨/٢٠٠٧ وذلك للحصول على درجه الماجستير فى التربيه الرياضيه نرجو التكرم بالاحاطه بأن السيد الباحث المذكور قد حضر الى مقر النادي الخاص بموضوع دراسته على فريق تحت ١٧ سنه لكره القدم خلال الفتره من يوم الخميس الموافق ١٤-٦-٢٠٠٧ وحتى يوم الاحد الموافق ١٩-٨-٢٠٠٧ وقد قدمت ادارة النادي كافة السبل والتسهيلات للباحث كما ان الباحث قد قام بأداء عمله على الوجه الاكمل ونادى عثمانسون طنطا الرياضى بطنطا دانما فى خدمه سيادتكم والبحث العلمى والرياضه

متمنين لسيادتكم ولأسره الكليه كل تقدم وازدهار  
وتفضلوا بقبول وافر التحيه والتقدير

سكرتير عام النادي

عبد الله عثمان  
كابتن / مصطفى قرني



مرفق (٧)

الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي

فترة الإعداد العام

الأسبوع الأول

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الزمن	ث ١٥	ق ١٥	ث ١٥	ق ١٥	ث ١٥	ق ١٥	ث ١٥
الجزء التمهيدي	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥
الجزء الرئيسي	٥٤	-	٥٤	-	٩٠	-	٥٤
	٢٧	-	٢٧	-	٤٥	-	٢٧
	٩	-	٩	-	١٥	-	٩
الجزء الختامي	٥	-	٥	-	٥	-	٥
الإجمالي	ق ٩٠	ق ١٢٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ١٥٠	ق ٩٠	ق ٩٠

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
خفيف							
راحة							

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

اليوم	السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة
	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	
الزمن													
الجزء التمهيدي	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	
الجزء الرئيسي	بني % ٥٠	-	٧٥	-	٩٠	-	٩٠	-	٦٠	-	٧٥		
		مهاري % ٣٥	٣٠	٥٢	٣٠	٤٢	٣٠	٤٢	٣٠	٥٢	٣٠	٥٢	
			خططي % ١٥	٣٠	٢٢	٣٠	٢٧	٣٠	٢٧	٣٠	١٨	٣٠	٢٢
الجزء الختامي	-	٥		-	٥	-	٥	-	٥	-	٥		
الإجمالي		ق ١٥٠		ق ١٢٠		ق ١٨٠		ق ١٢٠		ق ١٥٠		ق ١٥٠	

الزمن الكلي = ٧٢٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	درجة الحمل
								أقصى
								عالي
								متوسط
								خفيف
								راحة

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

الجمعة	الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السبت		اليوم
	ق	ب	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	الزمن
راحة	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	الجزء التمهيدي
	٢٧	٣٠	٥٤	-	٨١	-	٦٧	٣٠	٥٤	-	٦٧	٣٠	بدني %٤٥
	٥٢	٣٠	٤٢	-	٦٣	-	٥٢	٣٠	٤٢	-	٥٢	٣٠	مهاري %٣٥
	٣٠	-	٢٤	-	٣٦	-	٣٠	-	٢٤	-	٣٠	-	خططي %٢٠
	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	الجزء الختامي
	١٥٠		١٢٠		١٨٠		١٥٠		١٢٠		١٥٠		١٢٠

الزمن الكلي = ٧٢٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	درجة الحمل
								أقصى
								عالي
								متوسط
								خفيف
								راحة

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

## فترة الإعداد الخاص

## الأسبوع الرابع

الجمعة	الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السبت		اليوم
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	الزمن
	١٥	-	١٥	-	١٥	-			١٥	-	١٥	-	الجزء التمهيدي
راحة	٧٢	-	٤٨	-	٧٢	-	راحة		٦٠	-	٧٢	-	بدني %٤٠
	٧٢	-	٤٨	-	٧٢	-		٦٠	-	٧٢	-	مهاري %٤٠	الجزء الرئيسي
	٣٦	-	٢٤	-	٣٦	-		٣٠	-	٣٦	-	خططي %٢٠	
	٥	-	٥	-	٥	-		٥	-	٥	-	الجزء الختامي	
	١٨٠	ق	١٢٠	ق	١٨٠	ق		١٥٠	ق	١٨٠	ق	الإجمالي	

الزمن الكلي = ٨١٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	درجة الحمل
								أقصى
								عالي
								متوسط
								خفيف
								راحة

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

اليوم	السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة
	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	
الزمن													
الجزء التمهيدي	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	
الجزء الرئيسي	بدني %٣٠ مهاري %٤٥ خططي %٢٥	-	٣٦	-	٢٧	-	٢٧	-	٤٥	-	٢٧	-	٢٧
		-	٥٤	-	٤٠	-	٤٠	-	٦٧	-	٣٠	-	٤٠
		-	٣٠	-	٢٢	-	٢٢	-	٣٧	-	٣٠	-	٢٢
الجزء الختامي	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	
الإجمالي	ق ١٢٠	ق ٩٠	ق ١٢٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ١٥٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ٩٠	ق ٩٠	

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
خفيف							
راحة							

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

الجمعة	الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السبت		اليوم
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	الزمن
	١٥	-	١٥	-	١٥	-			١٥	-	١٥	-	الجزء التمهيدي
راحة	٢٧	-	٤٥	-	٢٧	-			٢٧	-	٣٦	-	بني ٪٣٠
	٣١	٣٠	٥٢	٣٠	٣١	٣٠	راحة		٣١	٣٠	٤٢	٣٠	مهاري ٪٣٥
	٣١	٣٠	٥٢	٣٠	٣١	٣٠			٣١	٣٠	٤٢	٣٠	خططي ٪٣٥
٥	-	٥	-	٥	-	٥			-	٥	-	٥	-
	٩٠ ق		١٥٠ ق		٩٠ ق				٩٠ ق		١٢٠ ق		الإجمالي

الزمن الكلي = ٥٤٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	درجة الحمل
								أقصى
								عالي
								متوسط
								خفيف
								راحة

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

اليوم	السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة
	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	
الزمن													
الجزء التمهيدي	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	
الجزء الرئيسي	بدني %٢٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤٥	-	٣٠	-	٢٧	-	٤٥
	مهاري %٣٥	-	٤٢	-	٦٣	-	٦٣	-	٣٠	-	٥٢	-	٦٣
	خططي %٤٠	-	٤٨	-	٧٢	-	٧٢	-	-	-	٦٠	-	٧٢
الجزء الختامي	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	
الإجمالي		١٢٠ ق		١٨٠ ق		١٨٠ ق		١٨٠ ق		١٥٠ ق		١٨٠ ق	

الزمن الكلي = ٨١٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى							
عالي							
متوسط							
خفيف							
راحة							

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

اليوم	السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	
الزمن													
الجزء التمهيدي													
الجزء الرئيسي	بني ٪٢٠												
	مهاري ٪٣٠												
	خططي ٪٥٠												
الجزء الختامي													
الإجمالي													
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	
	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	
	٢٤	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٠	-	٣٦	-	
	٣٦	-	٥٤	-	٥٤	-	٥٤	-	٤٥	-	٥٤	-	
	٦٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٧٥	-	٩٠	-	
	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	
	١٢٠		١٨٠		١٨٠		١٨٠		١٥٠		١٨٠		

الزمن الكلي = ٨١٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
أقصى							
عالي							
متوسط							
خفيف							
راحة							

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

## فترة ما قبل المنافسات

## الأسبوع التاسع

اليوم	السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	
الزمن													
الجزء التمهيدي	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥
الجزء الرئيسي	١٨	-	٢٢	٣٠	٢٧	-	٢٧	-	٢٢	٣٠	٢٢	-	١٨
	٣٦	-	٤٥	-	٥٤	-	٥٤	-	٤٥	-	٣٦	-	٣٦
	٦٦	-	٥٢	٣٠	٩٩	-	٩٩	-	٥٢	٣٠	٦٦	-	٦٦
الجزء الختامي	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥
الإجمالي	١٥٠ ق		١٢٠ ق		١٨٠ ق		١٨٠ ق		١٥٠ ق		١٢٠ ق		

الزمن الكلي = ٧٢٠ دقيقة

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	درجة الحمل
								أقصى
								عالي
								متوسط
								خفيف
								راحة

عدد أيام التدريب الأسبوعية ٥ وحدات تدريبية

الحمل الأقصى = ١٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢٠ ق

الحمل الخفيف = ٩٠ ق

مرفق ( ٨ )

التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي

## ١. تدريبات الإحماء :

- ١- ( وقوف ) المشي بخطوات قصيرة .
- ٢- ( وقوف ) المشي بخطوات طويلة .
- ٣- ( وقوف المشي مع تبادل لف الجذع جهة اليمين مع رفع الذراعين والكوعين مننثيين من مفصلي الكتفين في مستوى الصدر .
- ٤- ( وقوف ) المشي مع ميل الجذع للأمام للمس الأصابع لمشطي القدمين باليدين بالتبادل.
- ٥- ( وقوف ) الجري الخفيف بخطوات قصيرة للأمام .
- ٦- ( وقوف ) الجري ملعب كرة القدم .
- ٧- ( وقوف ) الجري الخفيف ثم التدرج في السرعة حتى الوصول إلى السرعة المتوسطة.
- ٨- ( وقوف ) الجري الجانبي للدخل والخارج في نصف ملعب كرة القدم .
- ٩- ( وقوف الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتبادل .
- ١٠- ( وقوف ) الجري مع تبادل لمس الكعبين للمعقدة .
- ١١- ( وقوف ) الجري مع تبادل دوران الذراع اليمنى للأمام .
- ١٢- ( وقوف ) الجري مع تبادل دوران الذراع اليسرى للأمام .
- ١٣- ( وقوف ) الجري مع تبادل دوران الذراع اليمنى للخلف .
- ١٤- ( وقوف ) الجري مع تبادل دوران الذراع اليسرى للخلف .
- ١٥- ( وقوف ) الجري مع دوران الذراعين أماماً معاً .
- ١٦- ( وقوف ) الجري مع دوران الذراعين خلفاً معاً .
- ١٧- ( وقوف ) التحرك جانباً مع رفع الركبة اليمنى عالياً .
- ١٨- ( وقوف ) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عالياً .

- ١٩- ( وقوف ) الجري الجانبي على محيط دائرة منتصف الملعب .
- ٢٠- ( وقوف ) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً بالتبادل .
- ٢١- ( وقوف ) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين جانباً عالياً بالتبادل .
- ٢٢- ( وقوف ) الجري الجانبي مع رفع وخفض الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .
- ٢٣- ( وقوف ) الجري في خط متعرج .
- ٢٤- ( وقوف ) الجري للأمام ثم للخلف .
- ٢٥- ( وقوف ) الجري الجانبي جهة اليمين ثم تغيير اتجاه الجري جهة اليسار .
- ٢٦- ( وقوف ) الجري مع أداء التمويه والخداع بأشكال مختلفة .
- ٢٧- ( وقوف ) الجري ثم التوقف ثم الانطلاق للجري مرة أخرى .
- ٢٨- ( وقوف ) الجري مع تغيير الاتجاه طبقاً لإشارة المدرب .
- ٢٩- ( وقوف ) الجري ثم الوثب عالياً لضرب كرة وهمية بالرأس .
- ٣٠- ( وقوف ) الجري فوق عوائق متنوعة منخفضة الارتفاع .
- ٣١- ( وقوف . ثبات الوسط ) ميل الجذع والصدر للخلف لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين والركبتين مضمومتين .
- ٣٢- ( وقوف . ثبات الوسط ) ميل الجذع للجانبين بالتبادل لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين والركبتين مضمومتين .
- ٣٣- ( وقوف . ثبات الوسط ) ميل الجذع للأمام لمس المشطين ثم للخلف لأقصى مدى ممكن مع ثبات القدمين والركبتين مضمومتين .
- ٣٤- ( جلوس طويلاً . فتح الرجلين ) ثنى الجذع أماماً جانباً ومحاولة لمس الأرض بالكفين .
- ٣٥- ( جلوس طويلاً ) مسك أصابع القدمين .

٢. تدريبات السرعة الانتقالية :

- ٣٦- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة مسافة ٣٠ م .
- ٣٧- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة مسافة ٥٠ م .
- ٣٨- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة مسافة ٧٠ م .
- ٣٩- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة مسافة ١٠٠ م .
- ٤٠- ( وقوف ) الجرة بأقصى سرعة مسافة ٨٠ م .
- ٤١- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة لمدة ٢٠ ث .
- ٤٢- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة مسافة ٥٠ م .
- ٤٣- ( وقوف ) الجري بأقصى سرعة مسافة ٢٠ م .
- ٤٤- ( وقوف ) الجري بالكرة مسافة ٣٠ م ثم العودة لمكان البدء .
- ٤٥- ( وقوف . تشكيل ثنائي على خط المرمى ) الجري بالكرة لمسافة ٢٠ م عند سماع الإشارة بأقصى سرعة .
- ٤٦- ( وقوف اللاعبين جنباً إلى جنب بمسافة ٤ م ) الجري بالكرة بسرعة منخفضة ثم يمرر اللاعب ( أ ) الكرة للاعب ( ب ) قطرية أمامية سريعة فيجري اللاعب ( ب ) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الأداء مع اللاعب ( أ ) لمدة ٣ ق .
- ٤٧- ( وقوف . تشكيل ثنائي ) الجري بالكرة بأقصى سرعة مسافة ٢٠ م عند سماع الإشارة .
- ٤٨- ( وقوف ) سباق تتابع بين فريقين بالجري بالكرة بأقصى سرعة مسافة ٢٠ م عند سماع الإشارة .
- ٤٩- ( وقوف . فى تشكيل ٤ قطارات على خط الـ ١٨ ياردة ) سباق تتابع بين الفرق الجري بالكرة بأقصى سرعة إلى خط المنتصف عند سماع الإشارة .
- ٥٠- ( وقوف ) الجري السريع فى دائرة منتصف الملعب .
- ٥١- ( وقوف ) سباق تتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة ٣٠ م .
- ٥٢- ( وقوف ) الجري بالكرة لمسافة ٣٠ م ثم العودة لمكان البدء بالمشي ٣٠ م × ٥ مرات .

- ٥٣- ( وقوف ) الجري للخلف ٥ م × ٤ مرات .
- ٥٤- ( وقوف ) الجري بالكرة ثم التمرير مسافة ١٠ - ١٥ متر ثم الانطلاق السريع لمتابعة الكرة والسيطرة عليها ثم الجري بها بسرعة منخفضة ثم يكرر الأداء من ٢:٣ ق .
- ٥٥- ( وقوف مواجهة الزميل على بعد ٨ - ١٠ متر ) تمرير الكرة للزميل في اتجاهات مختلفة مرة في اتجاه اليمين ومرة في اتجاه الشمال للزميل الذي يقوم بإعادة تمرير الكرة للاعب الأول لمدة ٢-٣ ق ثم يتبادل اللاعبان أماكنهما .
- ٥٦- ( وقوف في تشكيل قاطرة على بعد ١٠ م من منطقة الجزاء مواجهة المدرب ) الجري بالكرة ثم تمريرها للمدرب ثم استلامها من المدرب مرة أخرى على حدود منطقة الجزاء ثم التصويب داخل المرمى والعودة للوقوف خلف زملاء .
- ٥٧- ( وقوف سباق تتابع بين فريقين من ٥-٨ لاعبين ) الجري بأقصى سرعة لمسافة ٢٠-٣٠ ياردة ، ثم العودة للمس الزميل الذي يكرر نفس الأداء حتى ينتهي أحد الفريقين .
- ٥٨- ( وقوف سباق تتابع بين فريقين من ٥-٨ لاعبين ) الجري بالكرة لمسافة ٢٠-٣٠ ياردة ثم العودة للمس الزميل الذي يكرر نفس الأداء حتى ينتهي احد الفريقين .
- ٥٩- ( وقوف . تشكيل ثنائي اللاعب الأول الأمامي معه الكرة عند خط الـ ١٨ ياردة واللاعب الثاني الخلفي عند خط الـ ٦ ياردة ) الجري عند سماع الإشارة ويحاول اللاعب الثاني الخلفي اللحاق باللاعب الأول الأمامي قبل الوصول لخط المنتصف ثم يتبادل اللاعبان موقعهما .
٢. تدريبات القوة المميزة بالسرعة :
- ٦٠- ( وقوف ) تبادل الحجل والجري مع الوثب بالتبادل لمسافة ٢٠ م .
- ٦١- ( جلوس تكور ) تأدية وثبات عالية وطويلة بالرجلين معاً .
- ٦٢- ( وقوف ) الجري لمسافة ٣ م ثم الحجل .
- ٦٣- ( وقوف ) الوثب في المكان باستمرار عالياً لأداء ضرب الكرة بالرأس ( كرة وهمية ) وذلك كل ثلاث وثبات .
- ٦٤- ( انبطاح مائل ) دفع الأرض ثم التصفيق باليدين .
- ٦٥- ( وقوف ) الوثب في المحل عالياً بكلتا القدمين مع ضم الركبتين على الصدر والوصول لوضع التكور .
- ٦٦- ( وقوف على الظهر فتحاً ) رفع وخفض الرجلين .

- ٦٧- ( وقوف مواجهة . انبطاح مائل عميق بواسطة الزميل ) المشي باليدين أماماً مسافة  
٩ م .
- ٦٨- ( وقوف ) على اليدين يقوم اللاعب الثاني بمسك اللاعب الأول من القدمين  
ومساعدته على الارتكاز على الأرض باليدين .
- ٦٩- ( وقوف ) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماماً وخلفاً
- ٧٠- ( وقوف ) الوثب العمودي .
- ٧١- ( وقوف . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى ثم الطعن جانباً .
- ٧٢- ( الوقوف . ثبات الوسط ) الوثب عالياً ثم ثنى الركبتين جانباً عند الهبوط .
- ٧٣- ( وقوف . مسك كرة طبية بين القدمين ) الوثب عالياً لقذف الكرة بالقدمين خلفاً  
عالياً ثم لف الجذع للقف الكرة قبل سقوطها .
- ٧٤- ( وقوف . تثبيت أكياس الرمل بالساقين ) الوثب لتخطى المقاعد السويدية .
- ٧٥- ( وقوف ) من جرى اقتراب تأدية الحبل الثلاثي يكرر .
- ٧٦- ( وقوف . القدمان متباعدتان ) الوثب لأعلى بالقدمين معاً مع رفع الذراعين أماماً  
مائلاً عالياً .
- ٧٧- ( وقوف ) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثنى الركبتين للمس العقبين باليدين .
- ٧٨- ( وقوف ) يرسم ثلاثة خطوط على ارتفاعات مختلفة الوثب من الثبات بالقدمين معاً  
ومحاولة لمس أعلى هذه الخطوط .
- ٧٩- ( وقوف . مسك كرة طبية باليدين ) الوثب عالياً .
- ٨٠- ( وقوف ) الجري الزجراجي بين الأقماع بأقصى سرعة مع رفع الركبتين عالياً .
- ٨١- ( وقوف ) مسك الحبل الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً .
- ٨٢- ( وقوف ) الدحرجة الجانبية ثم العودة للوضع الأصلي .
- ٨٣- ( وقوف ) الوثب على قدم واحدة لأعلى على ارتفاع والتغيير .
- ٨٤- ( وقوف . حمل الدمبلز باليدين جانباً ) الوثب من دائرة صغيرة للانتقال إلى دائرة  
أخرى بجوارها مع محاولة لمس العقبين للمعدة .

- ٨٥- ( وقوف ) الثوب من فوق صندوق ارتفاعه ( ٨٠ ) سم للأسفل فلأعلى مباشرة للمس بندول مقياس قوة الارتقاء
- ٨٦- ( وقوف . مسك الكرة خلف الرأس ) رمي الكرة للأمام لأبعد مسافة بما يشبه رمية التماس .
- ٨٧- ( جلوس طويل . الكرة خلف الرأس ) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٨٨- ( الوقوف فتحاً . ثبات الوسط ) الوثب لأعلى بالقدمين لضم الرجلين ثم الهبوط مع ثنى الركبتين نصفاً والرجلين فتحاً .
- ٨٩- ( وقوف . جلوس الركوب على كتفي الزميل اليدان تشبيك خلف الرأس ) ثنى ومد الركبتين كاملاً .
- ٩٠- ( وقوف . اللاعب الثاني تكور ) الوثب الارتدادي بالقدمين معاً من فوق الزميل .
- ٩١- ( وقوف نصفاً . اللاعب الثاني تكور ) الحجل على قدم الارتكاز من فوق الزميل .
- ٩٢- ( وقوف . مواجه المدرجات ) الوثب بالقدمين معاً لصعود المدرجات .
- ٩٣- ( وقوف نصفاً . مواجه المدرجات ) الحجل للصعود والنزول بقدم واحدة .
- ٩٤- ( وقوف . مواجه المدرجات ) الوثب بالقدمين لصعود ثلاث درجات والهبوط درجة واحدة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات .
- ٩٥- ( وقوف . مواجه المدرجات ) الوثب بالقدمين لصعود درجتين والهبوط درجة ويكرر حتى نهاية أعلى المدرجات .
- ٩٦- ( وقوف ) الوثب على صندوق مقسم والهبوط التبادل .
- ٩٧- ( وقوف . حمل الدمبلز بكلتا الزراعيين أمام الصدر ) الوثب ثم ثنى الركبتين نصفاً .
- ٩٨- ( جلوس توازن . قدمي اللاعب بين قدمي زميلة ) محاولة فتح القدمين ضد مقاومة الزميل .
- ٩٩- ( أفعاء . حمل الدمبلز باليدين على جانبي الجسم ) مد الركبتين والوثب للإمام .
- ١٠٠- ( أفعاء . مسك الكرة أمام الصدر ) الوثب عالياً .
- ١٠١- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الوثب أماماً بالقدمين معاً .
- ١٠٢- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الوثب خلفاً بالقدمين معاً .

- ١٠٣- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الوثب جانباً بالقدمين معاً .
- ١٠٤- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الوثب أماماً بالقدمين معاً مع ثنى الركبتين كاملاً.
- ١٠٥- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الوثب خلفاً بالقدمين معاً مع ثنى الركبتين كاملاً.
- ١٠٦- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الوثب جانباً بالقدمين معاً مع ثنى الركبتين كاملاً.
- ١٠٧- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الحجل أماماً على قدم واحدة .
- ١٠٨- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الحجل خلفاً على قدم واحدة .
- ١٠٩- ( وقوف . حمل الزميل خلف الظهر ) الحجل جانباً على قدم واحدة .

#### ٤. تدريبات الرشاقة :

- ١١٠- ( وقوف ) العدو بالكرة بين الأعلام .
- ١١١- ( وقوف ) الجري للأمام ثم الخلف بالكرة .
- ١١٢- ( وقوف ) الجري للأمام ثم للجانب بالكرة .
- ١١٣- ( وقوف ) محاولة لمس الزميل بالجري بين زملاء .
- ١١٤- ( وقوف ) محاولة لمس الزميل بالجري بين الأعلام .
- ١١٥- ( وقوف ) الجري بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجري .
- ١١٦- ( وقوف ) الجري بالكرة وعند سماع الإشارة يجرى اللاعب في الاتجاه المعاكس .
- ١١٧- ( وقوف ) الجري الجانبي يميناً ويساراً ثم الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولهما .
- ١١٨- ( وقوف ) الوثب على الحواجز من الجري .
- ١١٩- ( وقوف ) من الجري المروق أسفل الحاجز ثم الوثب فوق الحاجز الثاني ثم الوثب عالياً لأداء ضرب الكرة .

- ١٢٠- ( وقوف ) الجري ثم الوثب أعلى مقعد ثم أداء الدرجة الأمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء.
- ١٢١- ( وقوف ) الوثب على الحواجز من الجري بالكرة مع تمرير الكرة أسفل كل حاجز ثم استقبالها مرة أخرى و معاودة الجري بها .
- ١٢٢- الجري المتعرج أماماً وخلفاً ( ١٨ ياردة × ٥ مرات ) .
- ١٢٣- ( اقعاء ) دحرجة أمامية فوق الكرات الطيبة .
- ١٢٤- ( وقوف . اللاعب الثاني مواجهة على مسافة ١٠ ياردات ) الجري في توقيت واحد لمنتصف المسافة الوثب عالياً مع محاولة دفع الزميل أثناء الوثب عالياً .
- ١٢٥- ( جلوس طويل فتحاً ) تبادل لف الجذع مع رفع الذراعين جانباً .
- ١٢٦- ( وقوف ) الجري على شكل نجمة مع مراعاة العودة إلى منتصفها ويكون التحرك للأمام في الجري الأمامي والتحرك بالظهر للجري الخلفي .
- ١٢٧- ( وقوف ) الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث .
- ١٢٨- ( وقوف ) الجري للإمام مسافة (١٨ ياردة) وللخلف مسافة ( ٦ ياردة ) وللأمام مسافة ( ١٢ ياردة ) وللخلف مسافة (٤ ياردة )
- ١٢٩- ( جلوس طويل . مسك الكرة باليدين ) دفع الكرة على الأرض ثم الوقوف للسيطرة عليها خارج القدم يميناً ثم يساراً .
- ١٣٠- ( رفود على الظهر ) قذف الكرة عالياً بوجه القدم ثم الوقوف قبل ملامسة الكرة للأرض وأداء الامتصاص بوجه القدم الأمامي .
- ١٣١- ( وقوف ) الجري المكوكي بالكرة لمسافة ٤ × ١٠ م في اتجاهات مختلفة مع تغيير اتجاه الجري بالكرة مع التكرار .
- ١٣٢- ( وقوف ) الجري زجراج على شكل ( 8 ) في منطقة الجزاء .
- ١٣٣- ( وقوف ) الجري المكوكي ١٠ × ٤ مرات .
- ١٣٤- ( وقوف ) الوثب في المكان عدة مرات ثم لف الجسم دورة كاملة في الهواء .
- ١٣٥- ( وقوف ) الوثب لأعلى مع عمل صفقة بالرجلين لأعلى نقطة .

##### ٥. تدريبات الرونة :

- ١٣٦- ( وقوف ) لف الجذع جانباً .
- ١٣٧- ( وقوف فتحاً ) انثناء الجذع أماماً أسفل لف الجذع للمس المشط باليد المضادة .

- ١٣٨- ( وقوف ) الطعن للأمام والخلف .
- ١٣٩- ( جلوس طويل فتحاً ) اثناء الجذع أماماً أسفل لف الجذع للمس المشط باليد المضادة .
- ١٤٠- ( وقوف فتحاً . ميل الجذع ) وضع اليدين على مفصلي الركبتين لعمل دوائر للداخل .
- ١٤١- ( انبطاح فتحاً ) مد الذراعين مع رفع الجذع عالياً .
- ١٤٢- ( جلوس على أربع ) مد الركبتين كاملاً للوقوف على أربع .
- ١٤٣- ( وقوف فتحاً . ذراع عالياً . نزع أسفل ) تشبيك اليدين بثني المرفقين خلف الظهر ثم ميل الجذع أماماً .
- ١٤٤- ( الارتكاز على الكتفين . مع السند بالذراعين القدمان لأعلى ) تبادل فتح وضم القدمين لأقصى مدى ممكن .
- ١٤٥- ( وقوف فتحاً . ثبات الوسط بالذراع اليمنى ورفع اليسرى عالياً ) ثني الجذع جانباً والدفع بالذراع اليسرى أعلى الرأس وجانباً أسفل .
- ١٤٦- ( وقوف فتحاً على المشطين . الذراعان عالياً ) دوران الجذع خلفاً أسفل لملامسة المشط باليد المضادة .
- ١٤٧- ( وقوف فتحاً . ميل الذراعان جانباً ) ثني الجذع أماماً أسفل وتبادل لف الجذع جانباً للمس المشط القدم باليد العكسية .
- ١٤٨- ( وقوف فتحاً . الذراعان خلف الجسم ) النفوس مع ثني الركبتين ومحاولة لمس الكعبين .
- ١٤٩- ( وقوف فتحاً ) الارتكاز على مشط اليمنى مع ثني ورفع الفخذ اليسرى لأعلى والثبات .
- ١٥٠- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل ومحاولة لمس لأرض بجانب وخلف القدمين بكفي اليدين مع عدم ثني مفصلي الركبة .
- ١٥١- ( وقوف ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً عالياً .
- ١٥٢- ( وقوف . الذراعان جانباً ) مرجحة أحد القدمين جانباً للداخل لأقصى مدى ممكن ثم التبديل على القدم الأخرى .
- ١٥٣- ( وقوف ) تبادل مرجحة الأرجل أماماً عالياً مع لف الجذع جانباً بالتبادل .
- ١٥٤- ( وقوف ) اثناء الجذع أماماً أسفل ومسك المشطين بكفي اليدين والثبات .
- ١٥٥- ( رقاد على الظهر ) ثني ركبة إحدى القدمين مع ملاحظة ملامسة وجه القدم للأرض .

- ١٥٦- ( جلوس طويلاً ) ثنى إحدى الركبتين خلفاً مع ثنى الجذع أماماً والضغط مع مسك الساق الأخرى بالذراعين .
- ١٥٧- ( جثو أفقي . الذراعين عالياً ) ضغط الصدر لأسفل لملامسة الأرض .
- ١٥٨- ( وقوف فتحاً . مواجهة لظهر الزميل ) تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين وأعلى الظهر .
- ١٥٩- ( انبطاح . الذراعين أسفل الصدر ) فرد الذراعين وثنى الرأس للخلف مع ثبات الفخذين ملامسين للأرض .
- ١٦٠- ( وقوف . مسك العصا باليدين أمام الفخذين ) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً .

#### ٦. تدريبات التهدئة :

- ١٦١- ( جلوس قرفصاء ) عمل اهتزاز للرجلين .
- ١٦٢- ( وقوف . ثنى الجذع أماماً أسفل ) المشي مع مرجحة الذراعين .
- ١٦٣- ( وقوف ) الجري الخفيف حول الملعب .
- ١٦٤- ( وقوف ) المشي حول ملعب كرة القدم .
- ١٦٥- ( وقوف ) مرجحة الذراعين أماماً أسفل .
- ١٦٦- ( وقوف ) مرجحة الذراعين أماماً جانباً عالياً أسفل .
- ١٦٧- ( وقوف ) مرجحة الرجلين أماماً أسفل .
- ١٦٨- ( وقوف فتحاً ) رفع الذراعين جانباً ثم مرجحتها أسفل متقاطعتان أمام الجسم وميل الجذع أماماً .
- ١٦٩- ( وقوف ) المشي مع تنطيط كرة القدم .
- ١٧٠- ( وقوف ) مرجحات بندولية للذراعين والرجلين بالتبادل .
- ١٧١- ( رقاد ) أخذ شهيق وعميق وإخراج الزفير .

مرفق ( ٩ )

أسماء المساعدين الذين استعان بهم الباحث في إتمام إجراءات البحث

٩/٢٠٣

أسماء المساعدين الذين استعان بهم الباحث في إتمام إجراءات البحث

الوظيفة	الاسم	م
رئيس قطاع الناشئين لنادى مقاولون طنطا الرياضي والمدير الفني لفريق الناشئين تحت ١٧ سنة لكرة القدم.	ك/ مصطفى قرنسي محمود	١.
المدير الفني لفريق الناشئين تحت ١٥ سنة لكرة القدم بنادي مقاولون طنطا الرياضي .	ك/ فرج عطية الصعيدي	٢.
المدير الفني لفريق الناشئين تحت ١٤ سنة لكرة القدم بنادي مقاولون طنطا الرياضي .	ك/ على إبراهيم البنا	٣.
المدير الفني لفريق الناشئين تحت ١٣ سنة لكرة القدم بنادي مقاولون طنطا الرياضي .	ك/ طارق محمود عمارة	٤.
المدير الفني للفريق الأول لكرة القدم بنادي اتحاد بسبوت الرياضي .	ك/ محمد عويضة أبو العلاء	٥.

## ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

مستخلص البحث باللغة العربية .

ملخص البحث باللغة الأجنبية .

مستخلص البحث باللغة الأجنبية .

## ملخص البحث

### المقدمة ومشكلة البحث :

تتطلب كرة القدم الحديثة أن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية ، فلقد أصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية، كما أنه بالرغم من أهمية دور الإعداد المهارى في كرة القدم .. إلا أن الإعداد البدنى يلعب أيضاً دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى وبالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة ، حيث أنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية تقل إنتاجية اللاعب مما يؤثر على فاعليته أثناء المباراة.

و تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى ، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططي ، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية للمهارات الأساسية .

والقدرات البدنية ذات العلاقة بهذه المهارات المندمجة الهجومية تختلف نسبة مساهمتها في أداء هذه المهارات وفقاً لطبيعة المهارة فاللاعب أثناء الموقف التنافسي لا يؤدي المهارة الهجومية بصورة منفردة فقط ولكنه وفى كثير من الأحيان يؤديها بشكل ( مندمج ) أي أنه قد يسيطر على الكرة ثم يراوغ ثم يصوب على المرمى .

كما أن الأداء المهارى في كرة القدم يتمثل في مجموعة من المهارات المنفردة والمندمجة بالكرة أو بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية خاصة لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف خلال المباراة .

حيث تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تحسين مستوى الأداء المندمج الهجومي للاعبين ومن خلال إطلاع "الباحث" فقد استرعى انتباهه مجموعة من الملاحظات شكلت في النهاية محور اهتمامه بهذه الدراسة يمكن إجمالها في النقاط التالية :

(١) أظهرت نتائج التحليل في الدراسات السابقة لمباريات بطولات قطاع الناشئين المحلية والعالمية ارتفاع مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي في مباريات البطولات العالمية مقارنة بمستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي في مباريات البطولات المحلية .

(٢) عدم الاهتمام من قبل المدربين بالإعداد الكافي لتحسين مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي لناشئي كرة القدم ، حيث يتفق ذلك مع ما يشير إليه "بطرس رزق الله" ( ١٩٩٤ م ) إلى أن احد جوانب القصور في مستوى أداء اللاعبين هو ضعف الناحية المهارية الهجومية للاعب كرة القدم خلال المباراة ، ويرجع ذلك نتيجة ضعف وقصور في فترة الإعداد المهارى .

(٣) نقص البرامج التدريبية المتقنة الخاصة بتحسين مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي لناشئي كرة القدم ، حيث أن عملية تقنين الأحمال التدريبية تكاد تنعدم أو تتم بصفة اجتهادية وبوجه الخصوص في مجال تدريب الناشئين ، مما يؤثر بصورة غير مباشرة على العملية التدريبية وبرامج التدريب ، كذلك يتأخر اللاعبون وينخفض مستواهم الفني ولا يحققون النتائج المنشودة ويتفق ذلك مع ما يشير إليه "أبو العلا عبد الفتاح" ( ١٩٩٩ م ) إلى أن نوعية التدريبات وتشكيل درجة الحمل من حيث ( الحجم - الشدة - الكثافة ) لكل تدريب تعتبر من العوامل الهامة في إكساب لاعبي الفريق اللياقة الفنية لكل حسب دوره و مركزه .

واستنادا للإطار المرجعي السابق ، وفي ضوء أهمية تطوير برامج التدريب وتأثيرها على مستوى الأداء الفني يشير الباحث إلى إمكانية الاستفادة من التعرف على نسب مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية التي حددتها دراسة "مصطفى الجيلاني" ( ٢٠٠٤ م ) في تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بها والتوظيف الأمثل لها داخل البرنامج التدريبي وخاصة مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات قبل بداية فترة المنافسات لضمان تحقيق أقصى استفادة ممكنة في تحسين مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي وزيادة فاعليته خلال المباراة لذا سيحاول الباحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة يتم تنفيذه خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٠٧ م / ٢٠٠٨ م على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - لدى ناشئي كرة القدم .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لنادي كرة القدم تحت ١٧ سنة وذلك باستخدام برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة من خلال :

- (١) تصميم برنامج تدريبي مناسب لعينة البحث .
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات قيد البحث .
- (٣) التعرف على معدل التغير ( نسبة التحسن ) للمتغيرات قيد البحث .

### فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البيني .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البيني والبعدي للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- (٤) تختلف معدلات التغير ( نسبة التحسن ) للمتغيرات قيد البحث .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، حيث اعتمد على التصميم التجريبي للقياس ( القبلي - البيني - البعدي ) لمجموعة واحدة .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فرق الناشئين تحت ١٧ سنة بمنطقة الغربية لكرة القدم المسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم

الرياضي ٢٠٠٧م / ٢٠٠٨م والمتمثلة في نادي مقاولون طنطا الرياضي ونادي اتحاد بليون الرياضي ، وقد اختير نادي مقاولون طنطا الرياضي كمجموعة تجريبية ونادي اتحاد بليون الرياضي كمجموعة استطلاعية ، وقد بلغ حجم العينة قبل إجراء البرنامج التدريبي ( ٣٢ ) ناشئاً ، بواقع ( ١٦ ) ناشئاً من نادي مقاولون طنطا الرياضي ، ( ١٦ ) ناشئاً من نادي اتحاد بليون الرياضي لأجراء الدراسات الاستطلاعية .

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

- (١) المسح المرجعي .
- (٢) استمارات جمع البيانات .
- (٣) اختبارات القدرات البدنية.
- (٤) اختبارات المهارات المندمجة الهجومية.

### تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وذلك بعد وضعه في صورته النهائية خلال فترة الإعداد ( ٩ ) أسابيع - بداية من يوم السبت الموافق ١٦/٦/٢٠٠٧م وحتى يوم الجمعة الموافق ١٧ / ٨ / ٢٠٠٧م على فريق الناشئين تحت ١٧ سنة بنادي مقاولون طنطا الرياضي لكرة القدم وذلك تحت إشراف الباحث ومساعدة.

### المعالجات الإحصائية :

استخدام الباحث البرنامج الإحصائي ( Spss ) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية ( المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار "ت" - تحليل التباين في اتجاه واحد - اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D ) - اختبار التحسن بواسطة النسب - النسبة المئوية) وقد ارتضى "الباحث" مستوى الدلالة الإحصائية عند ( ٠,٠٥ ) .

## الاستخلاصات :

من خلال فروض البحث ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وفي ضوء مناقشة النتائج و في حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

(١) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياس القبلي و القياس البيني لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و (سرعة و دقة أداء ) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - و لصالح القياس البيني ( الأعلى ) وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الأول .

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياس البيني و القياس البعدي لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و (سرعة و دقة أداء) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - و لصالح القياس البعدي ( الأعلى ) وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني .

(٣) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياس القبلي و القياس البعدي لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و (سرعة و دقة أداء) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - و لصالح القياس البعدي ( الأعلى ) وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث .

(٤) جاءت أعلى تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - في اختيار القوة المميزة بالسرعة ( الوثب العريض من الحركة ) بين القياس القبلي ( ق ١ ) والقياس البعدي ( ق ٣ ) بنسبة ( ٤٣,٢٦ % ) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في اختيار الرشاقة ( الجري المتعرج لبارو ) بين القياس القبلي ( ق ١ ) والقياس البيني ( ق ٢ ) بنسبة ( ٥,٧٩ % ) وهذا يحقق - جزئياً - صحة ما جاء بالفرض الرابع .

(٥) جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على سرعة أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - في اختبار السيطرة ثم التمرير بين القياس القبلي ( ق ١ ) والقياس البعدي ( ق ٣ ) بنسبة ( ٤١,١٦ % ) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في اختبار السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب بين القياس القبلي ( ق ١ ) والقياس البيني ( ق ٢ ) بنسبة ( ٧,٩٥ % ) وهذا يحقق - جزئياً - صحة ما جاء بالفرض الرابع .

(٦) جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على دقة أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - في اختيار السيطرة ثم التمرير بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البعدي (ق ٣) بنسبة ( ٧٤,٦٠ % ) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في اختيار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البيئي (ق ٢) بنسبة ( ٢٠,١٢ % ) وهذا ما يحقق - كليا - صحة ما جاء بالفرض الرابع .

### التوصيات :

استنادا على ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

- (١) الاهتمام بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة علي ناشئي كرة القدم في نفس المرحلة السنية .
- (٢) ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات التي تحسن القدرات البدنية الخاصة في تشكيل الوحدات التدريبي وأدائها من خلال مواقف تشبه ما يحدث في المباراة.
- (٣) ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنية .
- (٤) ضرورة عدم التفريق بين لاعبي خطوط الفريق ( دفاع ، وسط ، هجوم ) في التدريب على القدرات البدنية الخاصة .
- (٥) ضرورة تواصل التدريب على القدرات البدنية الخاصة خلال فترة المنافسات لضمان استمرار تحسن المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم .
- (٦) الاهتمام بإجراء قياسات دورية وذلك للتأكد من صحة وكفاءة تنفيذ البرامج التدريبية والسير في الطريق الصحيح للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية.
- (٧) استخدام الاختبارات القدرات البدنية التي تم تقنينها في هذه الدراسة في اختبارات انتقاء الناشئين للمراحل السنية المختلفة .
- (٨) التركيز في التدريب على تحسين القدرات البدنية الخاصة وفي سن مبكرة لناشئي كرة القدم.
- (٩) ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري المندمج الهجومي للمراحل السنية المختلفة .
- (١٠) توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في لعبة كرة القدم لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- (١١) ضرورة تواجد مخطط برامج تدريبية في مجال تدريب كرة القدم لكل نادى يمارس لعبة كرة القدم على مستوى الاتحاد المصري للعبة.

## مستخلص البحث

"تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات

المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم"

يهدف هذا البحث إلى :

- (١) تصميم برنامج تدريبي مناسب لعينة البحث .
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات قيد البحث .
- (٣) التعرف على معدل التغير ( نسبة التحسن ) للمتغيرات قيد البحث .

ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٣٢ ) ناشئي تحت ١٧ سنة بمنطقة الغربية لكرة القدم المسجلين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٠٧م / ٢٠٠٨م .

أهم النتائج :

من خلال فروض البحث ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وفي ضوء مناقشة النتائج و في حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

- (١) البرنامج التدريبي أدى إلى الارتقاء بمستوي أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة و ذلك من خلال تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة .
- (٢) اختلفت نسب التحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث وكذلك لـ(سرعة ودقة) أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث .

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Department of sports training**



**The effect of training program to improve some special  
physical abilities on performance level of some attacking  
incorporated skills for football juniors**

*Prepared By*

**Abdallah Ibrahim Ahmed salem**

*A teacher of physical education in Al-Azhar Al-sharief  
Aresearch introduced among the requirements for acquiring  
the Master Degree (MD) in Physical Education.*

*Supervised by*

*Prof- DR*

**Mahmoud Hamdy Abd El - Kerim**

*A Former full time professor And  
the Head of the Department of  
sports training(prev.) in the  
Faculty of Physical Education  
Tanta University*

*Prof- DR*

**Hamdy Ibrahim Yahia**

*Professor in Sports training  
Department Faculty of  
Physical Education  
Tanta University*

*DR*

**Amr Hassan tammam**

*A Lecturer in sports training Department  
Faculty of Physical Education  
Tanta University*

**2008 A.D - 1429 H**

## Research summery

### Introduction and the research Problem:

Modern soccer require good fitness for the player , developing fitness qualities become the most important factor in the training plan .also despite the importance daily , weekly , putridly of the role of skill preparing in soccer , physical preparing plays on important role to help the player to perform different skills well . in atechinic way all the match . with out arelation between fitness and skill the player's form will be not perfect that leads to effectives during the match .

The special physical fitness in soccer forms an important and main factor to raise performance skill level as the physical fitness consider the main base which shows the planning and skill performance efficient also the performance skill can't be performed automatically with out physical qualities which serve the main skill and movements performance .

Physical qualities which relate with this attacking incorporated skills form contribution rate of skill performance differ about the skill nature as the player during the competition situation don't perform alone but he performance incarnated as he control the ball and pass and kick it towards the goal posts .

Also the performance skill in soccer has a group of skills single and incorporated with or with out the ball its performance require special physical abilities from the player to do this performance in a suitable way which suits the situation during the match .

Modern soccer performance requirements need to control preparing and performance programs for attacking incorporated skills for players . during the researcher reading he noticed some remarks that possessed the care of his interest about this study and it can be out lined in the following points .

- (1) The results of analysis the previous studies for some local and international young players sector championship matches showed arise in the successful repetition ratio for attacking incorporated skills in international championship matches compared with the successful repetition radios for the attacking incorporated skills in the local champion ship matches .
- (2) The disinterest of coaches in the sufficient preparation for precise quick attacking incorporated skills for the soccer young players , this agree with what is indicated by Botros Rezaq Allah ( 1994 ) , that one of the weak points in player's performance level is the weakness in the attacking skillful ability of the soccer player the rough out the match . this is due to weakness and deficiency in the skillful preparation period .
- (3) The shortage in the codified training programs concerning the development of attacking incorporated skills performance of the soccer young players , since the process of codifying the training burdens almost missing or it is performed randomly especially un the field of young players training . and this indirectly effects the training process and the training programs , also the players delay and there technical level decrease and they don't achieve the required aims . this agree with what is indicated by Abul –Ela Abd el Fattah ( 1999 ) , that types of exercises and the weights ( the size – the hardness – the intensity ) of each exercise are considered of the most important as pacts to give all players the technical fitness up to his role and position .

on the basis of the previous referential setting and according to the important of developing the training programs and its effect on the technical performance level the physical changes in the performance of some attacking incorporated skills which marked in Mustafa al jailani study ( 2004 ) can make a big role in training weights and how to get the full use of it if use apply it in the private preparation and the preparation for the games be fore starting the competitions to guarantee the important of the attacking incorporated skills performance in the training programs .

So , the researcher will try to know the effect of a training program to improve some special of attaining program to improve some special physical abilities if it's applied during the preparation period to the season 2007 / 2008 on preparation the performance of some attacking incorporated skills of the soccer young players .

**The research aims :**

This research aims to improve some attacking incorporated skills level throughout the soccer young players under 17 years old by using a training program to improve some special physical abilities through.

- (1) Designing a training program proper to the research sample .
- (2) To know the effect of the training program on the changes of the research .
- (3) To know to what level they improved .

### **Research hypothesis :**

- (1) There are statistically significant differences among the following measurements ( pre -midding ) in the physical abilities – in the study – to the sake of the posterior measure.
- (2) There are statistically significant differences among the following measurements (midding - post ) in the attacking incorporated skills – in the study – to the sake of the posterior measure .
- (3) There are statistically significant differences among the following measurements (pre - post ) in the attacking incorporated skills – in the study – to the sake of the posterior measure .
- (4) There are improvement ratios in the physical and performance level - in the study .

### **Research Procedures :**

#### **The Research method :**

The research used the experimental methods , that is because they suite the nature of this study .

#### **The Research sample :**

The research sample was selected purposely from the young players teams under 17 years old in El – Gharbiya region soccer who are registered in the Egyptian soccer association in the sportive season 2007 / 2008 they are represented in mokawellon tanta club tanta and Etehad Basyon club in Basyon . Moka wellon tanta club in

tanta were chosen as an experimental group and Etehad Basyon club in Basyon as a survey group , the sample amount before performing the training program was ( 32 ) young players , as much as ( 16 ) young players from Mokawellon tanta club in tanta and (16 ) young plays from Etehad basyon club in Basyon for performing the survey study .

#### **Devices and tools for collecting data :**

- (1) The referential survey .
- (2) Collecting data forms .
- (3) ( Physical – incorporated skills ) tests .

#### **Applying the training program :**

The researcher applied the sagged training program for the speeding and precision of the attacking corporate skills in the study that is after he formed it in final shape throughout the preparation period –(9) weeks – starting from Thursday 14/6/2007 until Sunday 17/8/2007 that is on mokawellon tanta club team in tanta that is under the supervision of the researcher and his assistants .

#### **The statistical treatments :**

The researcher used the statistical program ( SPSS ) for treating the data statistically , he used the following statistical methods ( Mean , standard deviation , twist coefficient , the simple correlation coefficient for person , t . test , variance analysis in one way , the least remnant test , the improvement ratio by he percentage , the statistical denotation to the abstract level ( 0.05) .

## **Conclusions and Recommendation :**

### **Conclusions :**

According to the nature of the present study and the used sample and the used sample and method and the results of the statistical analysis and according to this research , the researcher reached the following conclusions :

- (1) There are s statistical denotative differences in the abstract level ( 0.05) between the experimental group measurement in the performance of the physical abilities in the study – to the sake of the posterior measure and this authenticate what has come in the first hypothesis .
- (2) There are a statistical denotative differences to the abstract (0.50) between the experiment group measurement in the performance speed and recession of the attacking incorporated skills – in the study – to the sake of the posterior measure and this authenticate what has come in hypothesis .
- (3) The highest improvement ratio for the effect of the training program on some special physical abilities – in the study was in power strength test between the prior measure (1m) and the posterior measure ( 3m ) with a percentage ( 43.26 ) , at the same time the least improvement ratio was in agility test between the prior measure (1m) and the tracking measure (2m) with a presented ( 5.79%) and this partially prove the authenticity of the third hypothesis .
- (4) The highest improvement ratio for the effect of the training program on the performance speed of the attacking incorporated skills – in the study – was in the control then the passing tests between the prior measure (1m) and the posterior measure (3m) with percentage (41.16%) at the same

time the least between the prior measure (1m) and the tracking measure (2m) with a percentage (7.95%) and this partially prove the authenticity of the third hypothesis .

- (5) The highest improvement ratio for the effect of the training program on the performance precision of the attacking incorporated skills – in the study – was in the control then passing tests between the prior measure (1m) and the posterior measure (3m) with a percentage (74.60%) , at the same time the least improvement ratio was in the control then running ball then shooting tests between the prior measure (1m) and the tracking measure (2m) with a percentage (20.12%) and this totally prove the authenticity of the third hypothesis .

### **Recommendations :**

According to the conclusions that relied on the nature of the study , the sample , the used method and result of the statistical analysis , the researcher could specify the recommendation that benefits the work in the soccer training field as follow :

- (1) We should care about appealing the training programs which we use in this study on their young players in the same age .
- (2) The necessity of trainers interest about the quality of special physical abilities performance in forming in forming the training units and performing it throughout situation similar to the match .
- (3) The necessity of using the suitable training ways and methods to improve the special physical abilities performance throughout the training units as long as it suits the age stage .
- (4) The necessity of undifferentiating between the team different lines players ( the defense – the middle – the attacking ) during the training to the special physical abilities .

- (5) The necessity of continuing the training to the special physical abilities throughout the competition period to ensure the continuity of the improvement in speed and precision of performing this skills for the soccer young players.
- (6) Interesting in performing the regular measurement that is to ensure the authenticity and competence in executing the training programs and proceeding the right way to reach the required aims .
- (7) Using the tests of the physical abilities which was codified in this study in the young players selection tests for the different age stages .
- (8) Concentrating to improve the special physical abilities during the training and in an early age for the soccer young player .
- (9) The necessity of performing more researches and studies related to the special physical abilities which relate with this attacking incorporated skillful performance for the different age stages .
- (10) Directing the results of this study , the used training program and the steps of achieving it to the workers in the soccer young players training field that is make use of this results .
- (11) The necessity of the existence of a training program plan the soccer training field for every club that participates the soccer game inside the Egyptian soccer association scope .

## **Abstract**

**A Research Presented By: Abdallah Ibrahim Ahmed salem**

**Research Title: The effect of training program to improve some special physical abilities on performance level of some attacking incorporated skills for foot ball juniors**

**This research aims :**

- (1) Designing a training program proper to the research sample .**
- (2) To know the effect of the training program on the changes of the research .**
- (3) To know to what level they improved .**

**The research used the experimental methods the sample amount before performing the training program was ( 32 ) young players under 17 years old in El – Gharbiya region soccer who are registered in the Egyptian soccer association in the sportive season 2007 / 2008 .**

**Conclusions.**

**According to the nature of the present study and the used sample and the used sample and method and the results of the statistical analysis and according to this research , the researcher reached the following conclusions :**

- (1) There are improvement ratios in the physical and performance level - in the study .**
- (2) There are statistical denotative differences between the experimental group measurement in the physical abilities and the attacking incorporated skills – in the study – to the sake of the posterior measure .**