

المراجع العربية والأجنبية ومصطلح لشبكة المعلومات

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

ثالثا : مصادر شبكة المعلومات

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : علم الحركة والتدريب الرياضي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، مؤسسة بور سعيد ، ١٩٦٦ م .
- ٢- إبراهيم حنفي شعلان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، العدد التاسع عشر ، إبريل ، ١٩٩٤ م .
- ٣- إبراهيم حنفي شعلان ومحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤- إبراهيم مجدي أحمد صالح : " دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت ٢٠ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٥- إبراهيم محمد جمال الدين : "المهارات الأساسية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦- إبراهيم وجيه محمود : التعلم : أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٨- أحمد زكي بدوي : معجم المصطلحات والعلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، ١٩٨٦ م .
- ٩- أحمد زكي صالح : نظريات التعلم ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٠- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، ١٩٨٣ .
- ١١- أحمد محمد خاطر ، طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، محمود عنان : انتقاء الناشئين في كرة القدم من ١٠ : ١٣ سنة ، الإدارة العامة للبحوث الرياضية المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

- ١٢- إخلص عبدالحفيظ ، مصطفى باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
- ١٣- أشرف محمد مصطفى صالح : "تحديد اليد ذات التأثير الأكبر علي انتقال أثر تعلم مهارة المحاورة لمرحلة ما قبل الدراسة في كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٤- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- أوليغ كولودي ويفغيني لوتكوفسكي وفلاديمير أوخوف : ألعاب قوي ، دار رادوغا للترجمة والنشر ، ١٩٨٦ م .
- ١٦- بطرس رزق الله اندراوس : "دراسة أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨١ م .
- ١٧- _____ : متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٨- تشارلز بيوتشور : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، مؤسسة فرانكين للطباعة والنشر ، القاهرة ، نيويورك ، فبراير ١٩٦٤ م .
- ١٩- جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعلم ، دار النهضة العربية ، الطبعة السادسة ، ١٩٨٢ .
- ٢٠- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم ، ١٩٩٨ م .
- ٢١- حسن سيد معوض : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجهاز المركزي للكتب ، جامعة القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٢٢- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، الطبعة السادسة ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٨ م .
- ٢٣- حنفي محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

- ٢٤- _____ : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
- ٢٥- _____ : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
- ٢٦- نكبي محمد حسن : المدرّب الرياضي ، أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٧ م.
- ٢٧- رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية وتفسيرية وتوجيهية ، الطبعة العربية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٥ م.
- ٢٨- سارذوف أ. مديتك ، هواردز . يوليوي ، اليزابث فالوفنش : التعلم ، الطبعة الأولى ، ترجمة محمد عماد الدين إسماعيل ، دار الشروق ، ١٩٨١ م.
- ٢٩- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، ١٩٧٨ م.
- ٣٠- سعدية عبدالجواد : "دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة علي المسافة في مسابقات الرمي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الإسكندرية ، ١٩٧٩ م.
- ٣١- سعيد خليل الشاهد : أسس المهارات الحركية ، مذكرات منشورة كلية التربية ، جامعة طنطا ١٩٨٧ م.
- ٣٢- _____ : التعلم الحركي ، مذكرات منشورة كلية التربية جامعة طنطا ، د.ت .
- ٣٣- سيد عبدالمقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكبتها ، ١٩٨٦ م
- ٣٤- طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م.
- ٣٥- _____ : جماعية اللعب في كرة القدم ، مطابع الأهرام التجارية ، ١٩٩٣ .
- ٣٦- عادل عبدالبصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مطبعة المكتبة المتحدة ، بور سعيد ، ١٩٩٢ م.

- ٣٧- عبدالباسط محمد عبدالحليم : "تأثير برنامج تدريبي لبعض الأدوات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م.
- ٣٨- عبدانحميد شـــــرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
- ٣٩- عزت محمود الكاشف : التخطيط في التدريب الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٣ م.
- ٤٠- عصـــــام عبدالخالق : التدريب الرياضي ، نظرياته ، تطبيقاته ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ م.
- ٤١- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م.
- ٤٢- عمرو أبوالمجد وجمال إسماعيل : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٧٤ م.
- ٤٣- فرج حسين بيومني : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم (ما قبل المنافسات) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م.
- ٤٤- فـــــوقية حسن عبدالسبر: " أثر تدريب اليد غير المدربة علي كفاءة اليد المدربة علي الارسال في الكرة الطائرة "، المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية ، ٣ : ٧ يناير ١٩٨٥ م.
- ٤٥- قاسم حسن ، بسطويسي أحمد : التدريب العضلي الايزومتري ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ م.
- ٤٦- كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٤٧- كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حساتين : القياس في كرة اليد ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ م.
- ٤٨- ليلي عبدالعزيز زهـــــران: البرامج في التربية الرياضية ، دار زهران نُنشر ، نقاهرة ، ١٩٨٧ م.

- ٤٩- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٥٠- _____: علم النفس الرياضي ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٥١- _____: علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٥٢- _____: علم النفس الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٣- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٤- محمد حموده حجازي : "بناء بطارية اختبار لانتقاء طلاب كرة القدم المتقدمين لمدرسة الموهوبين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٥- محمد صبحي حسنين وأحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٥٦- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٤ م .
- ٥٧- محمد كشك وأمر الله البساطي : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٨- محمد يوسف الشيخ : التعلم المبرمج ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٥٩- محمود أبوالعنين ومفتي إبراهيم حماد : تخطيط برامج الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٦٠- مسدحت محمود الشافعي : "انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلي اليد غير المدربة في كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ١٩٨٦ م .

- ٦١- مسعد علي محمود : المدخل في علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الطباعة والنشر ، المنصورة ، ١٩٩٧ .
- ٦٢- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفل والمراهقة ، مكتبة مصر ، الطبعة الخامسة ، ١٩٦١ م
- ٦٣- _____ : سيكولوجية التعلم في علم النفس ، مكتبة مصر ، د . ت .
- ٦٤- مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٦٥- _____ : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٦٦- _____ : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٦٧- _____ : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٦٨- _____ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٦٩- ممدوح محمدي محمد علي محمود : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٧٠- وائل عصام الدين الدياسطي : " تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة علي أداء مهارة التصويبة السليمة في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
- ٧١- وفاء صلاح الدين : " أثر تدريب اليد غير المدربة في تقدم كفاءة اليد المتدربة في كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٧٦ م .
- ٧٢- يوسف الشيخ ، يسن الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 73- Bryan Raspon's : Soccer Skills, the Hamlyn publishing comp. London , 1987 .
- 74- Csanadi Arpad : Soccer, Technique- Tactic- Coaching, vol.1, Athenaeum printing House, Budapest . 1965
- 75- David Ponsanley, M.E.D. and Elington Dardenm ph, D.: Soccer fitness " Anna publoshing Inc., winter park Florida U.S.A 1987.
- 76- Doclemente F.F. : soccer Illustrated, the Ronald press company, New York , 1955 .
- 77- George Beim : principles of modern soccer, Haughton Mifflin company, U.S.A. . 1986.
- 78- Gorkim M.J. : Die Fragen derphysiologie des jugendalters, Tpkk, 1953 .
- 79: Grosser Starisv kai-zimmermann : konditiotraigiv sportwissi ver lagsge selle chaf munchen, 1981 .
- 80- Jarman, John : Junior soccer, Aguide for Teachers and young players, Faber and Faber, London, Boston , 1975.
- 81- Junes.K., : Play the Game soccer Hamlyn, London , Pollock R. & Som C.S : Soccer for Juniors New York , 1984.
- 82- Knapp B : Skill in sport, the Attainment of proficiery, Rout ledge, kegan paul, London , 5th ed., 1970.
- 83- Miller and Norm : wingert winning soccer, contemporary Books I. N.C., Chicago, 1986.
- 84- pollock, R & some. S : Soccer for Juniors, New York, 1983.
- 85- Rarick G.L. : physical Activity. Human Growth and Development, university of California Berkeley,. 1973 .

- 86- Singer, R.N. : Motor learning and Human performance, 3rd., de, Macmillon publishing Co., Inc., New York, 1980 .
- 87- Slater Hammel, A. : “Bilateral effects of muscle activity” Research Quarterly 21.203-209,1950.
- 88- Stallings, L.M.,: Motor learning the C.v. Mosby Co., St. Louis, Toronto, London, 1982.
- 89- Tottenham, Henry T.L : your Book of Soccer , Faber and Faber, London, 1958 .
- 90- Trimby Robin : your Book of soccer, Faber and Faber, London, 1975.
- 91- Walter, C.E : “the effect of over load on bilateral transfer physical” the raphy review 35, 567,569, 1955.
- 92- Welford A,T, : Fundamentals of skill, London, Methuen and Co., 1962 .
- 93-Williams thomson : Teaching soccer. Burgees Publishing Company, U.S.A. 1980.
- 94- Wood, C.A., & Ging : “the role and task similarity on the aquisition , rentention, and transfer of simple motor skills”, Research Quarterly for Exercise and sport vol 62, No.,1,18_25 U.S.A., 1991

ثالثا : مصادر شبكة المعلومات :

- 95- <http://www.topendsports.com/testing/sport-soccer-htm>
- 96- <http://www.kidsfirstsoccer.com/skill-tests.htm>.
- 97- <http://www.kidsfirstsoccer.com/trapass-t1.html>.
- 98- <http://www.kidsfirstsoccer.com/punt-t1.html>.
- 99- - <http://www.kidsfirstsoccer.com/testing.html>.

المسرفقات

مرفوع (ا)

**استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء
في الاختبارات المهارية والبدنية المناسبة
لناشئ كرة القدم من ١٢ : ١٤ سنة**

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء
في الاختبارات المهارية والبدنية المناسبة
لناشئ كرة القدم من ١٢ : ١٤ سنة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم بدراسة تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة علي تحسين مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم " ولما كنتم من ذوي الخبرة في هذا المجال لذا نرجو من سيادتكم إعطاء رأيكم بكل اختصار من الاختبارات المهارية والبدنية الذي يتناسب وناشئ كرة القدم من سن ١٢ : ١٤ سنة.

لسيادتكم جزيل الشكر علي تعاونكم الصادق ... ،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

البيانات الخاصة :

الاسم :

المؤهل :

الوظيفة :

سنوات الخبرة :

بيانات عامة :

الباحث

أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم

أخصائي رياضي بمديرية الشباب بالغربية

Basic Skills Tests

الاختبارات المهارية

م	الاختبارات	موافق	غير موافق	ملاحظات
١	اختبار تنطيط الكرة بالمسافة			
٢	اختبار تنطيط الكرة بالزمن			
٣	اختبار تنطيط الكرة بالمرة			
٤	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة			
٥	اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب			
٦	اختبار الاستلام والتمرير والتحكم			
٧	اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محدودة			
٨	اختبار مختار لدقة التمرير			
٩	اختبار دقة التمرير الطويل			
١٠	اختبار قوة التمرير الطويل			
١١	اختبار دقة التمرير العالي			
١٢	اختبار دقة التمرير المتنوع			
١٣	اختبار الركلة الركنية			
١٤	اختبار التصويب من أماكن مختلفة			
١٥	اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد			
١٦	اختبار دقة التصويب			
١٧	اختبار الجري بالكرة ٥٠ م			
١٨	اختبار الجري بالكرة حول دائرة			
١٩	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم			
٢٠	اختبار المحاورة على الكرة			

ما ترونه سيادتكم يمكن إضافته

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

Fitness Testing

الاختبارات البدنية

م	الاختبارات	موافق	غير موافق	ملاحظات
١	قوة عضلات الرجلين			
٢	قوة عضلات الظهر			
٣	سرعة ٣٠ م عدو			
٤	جلوس من الرقود ٣٠ ث			
٥	الوثب العريض من الثبات			
٦	الوثب العمودي من الثبات			
٧	الجري الزجراجي بين القوائم			
٨	تحمل سرعة ٣٠ × ٣ م مع ٥ ثوان راحة			
٩	ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل العالي			
١٠	ثني الجزع أماماً أسفل			
١١	الجري الارتدادي ٤ × ١٠ م			
١٢	الجري حول المركز			

ما ترونه سيادتكم يمكن إضافته

-١

-٢

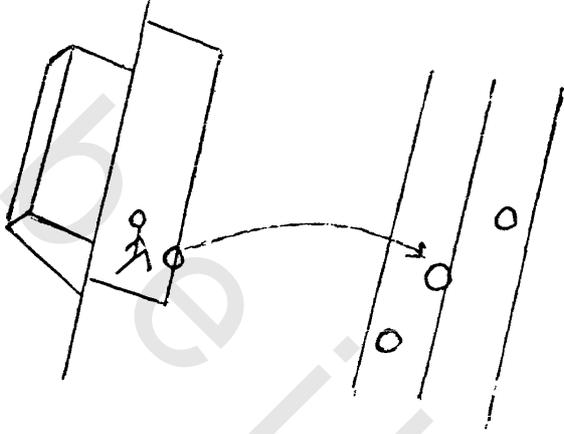
-٣

-٤

-٥

الاختبارات المهارية والبدنية التي تمت الموافقة عليها

أولا : الاختبارات المهارية :



١- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة :

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم - شريط قياس

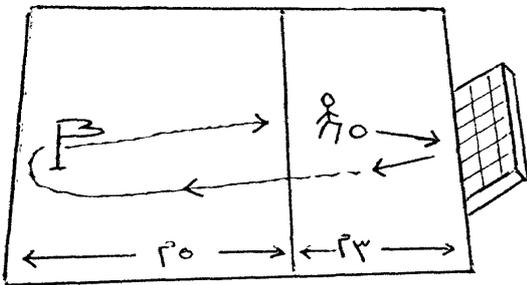
الملعب : ملعب كرة قدم .

طريقة الأداء : توضع الكرة علي خط المرمي الجانبي لداخل الملعب تجاه دائرة المنتصف . توضع أعلام علي مسافات محددة من نقطة البداية حتى يسهل القياس أو يتواجد شريط قياس مفرد بطول ٥٠م لإجراء القياس من نقطة كل الكرة وحتى نقطة السقوط وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة عاليا (أشبه بالضرب الركنية) لأبعد مسافة .

القياس : تقاس المسافة من نقطة كل الكرة وحتى نقطة السقوط وتعطي للاعب محاولتين لأداء الاختبار بالقدم اليمني ومرة بالقدم اليسرى .

(٦٦ : ٢٥٦)

٢- اختبار الاستلام والتمرير والتحكم : Passing and trapping test



الغرض هذا الاختبار : الحصول علي وسائل جوهرية في

كرة القدم كقياس السيطرة

والدقة والسرعة في التمرير

باستخدام اختبار للمهارة سهل

للاعبين الصغار .

الملعب : سطح مستو يوضع عليه حائط تمرير علي بعد ٣ أمتار من اللاعب .

الأبعاد : يوضع عدد ٢ مخروط علي الأرض الأول يبعد ٣ أمتار والثاني ٨ أمتار

عن حائط التمرير .

الأدوات

: شريط قياس ، ساعة إيقاف ، طباشير لتحديد خط بداية الاختبار
واللاعب يقف خلق خط البداية ، حامل ، قلم ، استمارة اختبار .

الإجراءات : يعطي المدرب اللاعب من ٢ : ٣ ق للإجماء ثم يبدأ اللاعب في إجراء
الاختبار مستخدماً القدم فقط للتمرير والسيطرة علي الكرة ثم يبدأ بتمرير
الكرة من خط البداية (٣ أمتار) نحو الحائط ويجري في الاتجاه الذي
ترتد فيه الكرة يستلمها ويقوم بالجري بها والدوران حول المخروط الذي
يبعد عن حائط التمرير ٨م ثم يعدو إلي خط البداية ويمرر وهكذا يكون
التمرير ١٠ محاولات مع احتساب التمريرة الأولى محاولة .

التسجيل : تستخدم ساعة الإيقاف في قياس الوقت المحتسب خلال زمن الأداء
ويستمر الوقت حتى ينتهي اللاعب من أداء ١٠ محاولات . إذ أخذ عدة
لاعبون للاختبار في آن واحد يترك فضاء مفتوح بطول ٥ أقدام علي كل
جانب للاعب أخذ الاختبار . (٩٧)

٣- اختبار مختار لدقة التمرير

الغرض من الاختبار : قياس دقة تمرير الكرة في أسرع أداء .

الملعب والأدوات : مربع طول ضلعه

٦م - يوضع قائم عليه

علم في مركز المربع

- تضع كرة علي بعد

١,٥ م من ركن

المربع من كلا جانبيه

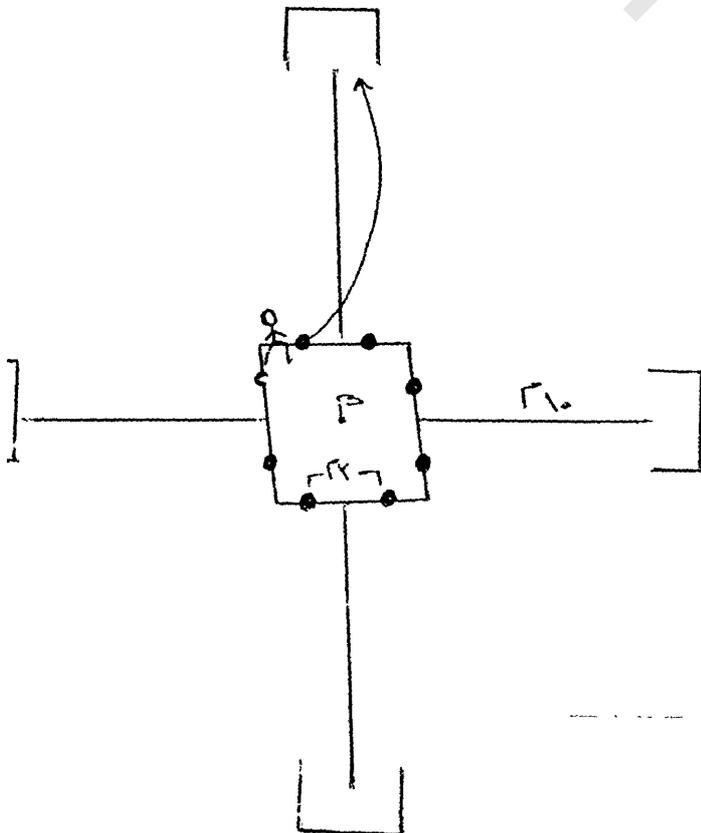
- يوضع مرمي

اتساعه ١م علي بعد

١٠ م من منتصف كل

ضلع من أضلاع

المربع - صفارة.



طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع . بعد سماع الصفارة يجري اللاعب الي الكرة علي يسار ضلع المربع ويصوبها نحو المرمي بالقدم اليمني ثم يجري إلي الكرة مثيلتها في الأضلاع الثلاثة من المربع وبعد ركل الكرة اليسرى الأخيرة يجري إلي ضلع المربع الأول ليركل الكرة اليمني بالرجل اليسرى ويستمر في أداء ركل باقي الكرات ثم يجري بعد لعب أخر كرة للمس القائم في مركز المربع . يحسب زمن داء الاختبار وعدد الأهداف التي سجلها اللاعب .

(٢٣ : ٤٤)

القياس : يحسب اللاعب زمن الأداء وعدد الأهداف .

٤ اختبار دقة التمرير الطويل :

الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير الطويل .

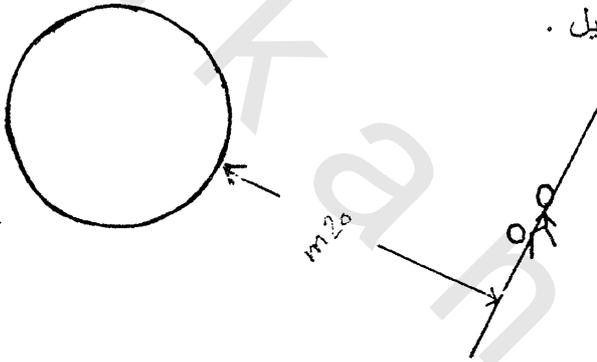
الأدوات المستخدمة : كرة قدم .

الملعب : يرسم خط طوله

متران وعلي بعد

٢٠م منه ترسم دائرة

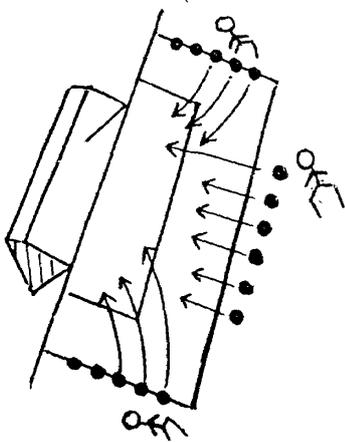
نصف قطرها ٢ م .



طريقة الأداء : توضع الكرة علي خط البدء وعندما تعطي الإشارة للاعب يقوم بتمريرها طويلة عالية بهدف إسقاطها في الدائرة . يأخذ اللاعب ٣ محاولات .

القياس : درجة الاختبار من ٦٠ يعطي لكل محاولة صحيحة ٢٠ درجة .

(٦٦ - ٢٥٧)



٥ اختبار التصويب من أماكن مختلفة

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب علي

التصويب من الأماكن

المختلفة حول منطقة الجزاء

الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم . توضع ١٦ كرة قدم حول منطقة الجزاء .

طريقة الأداء : توضع ٥ كرات علي كل خط من خطي الجانب لمنطقة الجزاء بحيث يكون بين كل كرة و الأخرى نصف متر . كذلك توضح ٦ كرات علي بعد ١ م من منتصف خط منطقة الجزاء الأمامي . مع الإشارة يقوم اللاعب بتصويب الكرات التي علي الجانب الأيسر لمنطقة الجزاء بالرجل اليسرى ثم يجري إلي الكرات في المنتصف ويصوب الكرات كل مرة برجل مختلفة ثم يجري إلي الجانب الأيمن لمنطقة الجزاء ويصوب الكرة بالرجل اليمني . يعطي اللاعب ثلاث محاولات .

التسجيل : ١- يحسب لكل لاعب عدد الأهداف التي سجلها في كل محاولة وتسجل له أحسن المحاولات أهدافا .

٢- يمكن أن يسجل للاعب احسن المحاولات لكل منطقة علي حدة أيضا ليتعرف المدرب علي نقط القوة والضعف في التسجيل عند اللاعب .

(٢٣ : ٥٠)

٦- اختبار تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد : Punting skill test

الغرض من الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد .

الأدوات المستخدمة : كرة قدم - مرمي كرة يد - شريط قياس - استمارات الاختبار .

الملعب : يوضع مرمي كرة اليد في منتصف مرمي كرة القدم تماما وترسم نقطة التصويب علي بعد ١٢,٥ م من المرمي وفي منتصفه تماما .

طريقة الأداء : توضع الكرة علي نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من علي بعد ١٠ ياردات لتصويب الكرة بقوة وغير متدحرجة علي الأرض بالقدم الأفضل وبأي جزء منها إلي الأجزاء التالية بالترتيب ، الجزء الأيمن من المرمي - الجزء الأيسر من المرمي - مرمي الكرة اليد - وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة يتم تكليف اللاعبون لإعادة الكرات المركولة إلي منطقة الركل .

القياس : الاحتمار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمني واليسرى ٤٠ درجة ،
مرمي كرة اليد ٢٠ درجة وتكون درجة اللاعب هي مجموعة المحاولة
الثلاثة .

الأمان : ينبغي ألا يركل سوي لاعب واحد كل مرة ، اللاعبون المكلفون بإعادة
الكرات ينبغي أن يبقي يقظة في طوال الوقت ، الكرات التي تركل تعاد
إلي نقطة البداية ، القدرة علي تزويد اللاعب بالملاحظات محل الثقة .

(٩٨)

٧- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم : Dribbling test

الغرض من الاختبار : قياس مدي قدرة اللاعب علي التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين
القوائم مع تغير الاتجاهات تحت ضغط الوقت .

الأدوات المستخدمة : ١٠ قوائم - كرة قدم - ساعة إيقاف .

الملعب : توضع ١٠ قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم وأخر ٢م والمسافة
بين خط البداية وأول قائم ٢م أيضا .

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة علي خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجري
اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلي آخر قائم ويدور حوله
ويعود إلي خط البداية بنفس الطريقة .

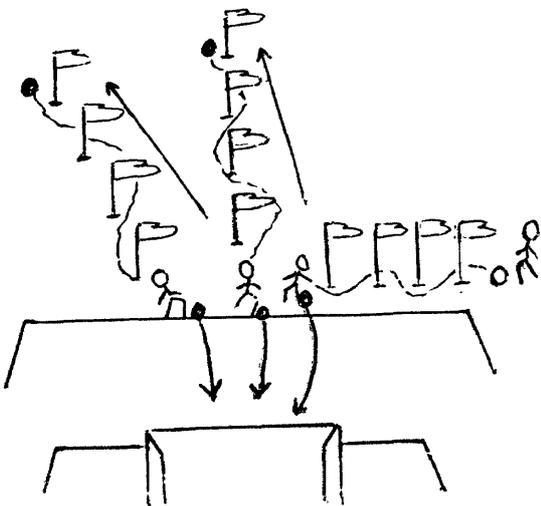
القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى
عودته إلي خط البداية مرة أخرى . عقوبة ثانية واحدة لضرب القوائم
من أسفل لكل مرة (أما لمس القوائم فلا عقوبة) ، عقوبة ثانية واحدة

(٩٦)

لعدم إحاطة القوائم بالشكل الصحيح .

٨- اختبار المجاورة علي الكرة :

الغرض من الاختبار : يقيس هذا الاختبار مهارة
اللاعب في السيطرة علي
الكرة أثناء المجاورة بها
بالإضافة إلي دقة التصويب .



١- اختبار قوة عضلات الرجلين : Let lift strength test

غرض الاختبار : قياس القوة الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين ، حيث تدل نتائجه علي القوة الكلية لهما .

الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم .

الإجراءات : يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكن من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي .

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي القاعدة ، ثم يقبض علي البار الحديدي بكتفاي اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين والظهر والذراعين باستقامة واحدة مع وضع متعامد علي الأرض .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنة .

التسجيل : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كجم .

(٩٥)

٢- اختبار جلوس من الرقود ٢٠ ث :

مواصفات الاختبار : يرقد الناشئ علي ظهره والكفان تلامس الرقبة من الخلف والمرفقان

منثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) وعند سماع إشارة البدء يقوم

الناشئ بثني الجذع الوصول إلي وضع الجلوس الطويل .

: ساعة إيقاف - مرتبة .

الأدوات

القياس : يعين للاعب أكبر عدد من المرات الذي تم فيها الوصول للوضع الجلوس الطويل خلال ٣٠ ث باستخدام ساعة إيقاف (١١ : ٥١)

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار ويقف اللاعب خلف خط البداية - استمارة اختبار .

الملعب : ارض ممهدة محدد عليها خط البدء طوله ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا يمرجح اللاعب الذراعين أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين مع ميل الجزع للأمام ودفء الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة محاولا الوثب للأمام لأبعد مسافة . يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس : يحتسب اللاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لخط البداية وتحسب له المحاولة الأفضل . (٩٥)

٤- الجري الزجاجي بين القوائم (الجري متعدد الاتجاهات)

مواصفات الاختبار : يستخدم اختبار الجري حول القوائم المتواجدة في شكل تقاطع بحيث تكون المسافة بين كل قائم والقائم الموجود في المركز (٤م) يرسم خط البداية وخط النهاية علي جانبي قائم المركز . وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجري بأقصى سرعة من قائم المركز إلي القائم رقم (١) ليدور حوله بحيث يكون القائم علي يمين الناشئ ويعود إلي قائم المركز ليدور حوله ليتجه إلي القائم رقم (٢) ويدور حوله متجها إلي قائم المركز وهكذا حتى ينتهي عند خط النهاية ويسجل زمن الأداء .

الأدوات المستخدمة : قوائم بارتفاع ٢٠ سم - ساعة إيقاف - شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار وخط نهاية الاختبار . (٩٥)

مرفوع (٢)

استمارة

استطلاع رأي الخبراء في تحديد
عناصر البرنامج التدريبي

الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة قدم توضع فوائمه بها أعلام في مستقيم عمودي على خط منطقة الجزاء على بعد ٢م وبين كل علم وآخر ٢,٥ متر توضع خمس قوائم أخرى على بعد ٢م من خط منطقة الجزاء في خط مستقيم موازي لحظة منطقة الجزاء وبين كل علم وآخر ٢,٥ م ثم توضع خمس أعلام أخرى في خط مستقيم يكون زاوية ٤٥ مع خط منطقة الجزاء وعلى بعد ٢م يوضع العلم الأول ويكون بين الأعلام مسافة ٢,٥م - توضع كرة قدم بجانب أول علام في كل صف .

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند الكرة التي في المستقيم الموازي لخط منطقة الجزاء ، عند سماع الإشارة يجري اللاعب بالكرة زجراج بين القوائم ثم يصوب الكرة على المرمي بعد مروه من القائم الأخير ويجري إلى الكرة في أول الصف الأوسط للقوائم يجري بالكرة زجراج حتى القائم الأخير ويصوب على المرمي ثم يجري إلى الصف المائل للقوائم ويجري بالكرة زجراج حتى القائم الأخير ويصوب على المرمي يعطي للاعب ثلاث محاولات .

التسجيل : يسجل للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاثة . (٢٣ : ٤٨)

١- اختبار قوة عضلات الرجلين : Let lift strength test

غرض الاختبار : قياس القوة الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين ، حيث تدل نتائجه علي القوة الكلية لهما .

الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت علي قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم .

الإجراءات : يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلي السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكن من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي .

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي القاعدة ، ثم يقبض علي البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين والظهر والذراعين باستقامة واحدة مع وضع متعامد علي الأرض .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلي لإخراج أقصى قوة ممكنة .

التسجيل : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلي أقرب نصف كجم .

(٩٥)

٢- اختبار جلوس من الرقود ٢٠ ث :

مواصفات الاختبار : يرقد الناشئ علي ظهره والكفان تلامس الرقبة من الخلف والمرفقان

منثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) وعند سماع إشارة البدء يقوم

الناشئ بثني الجذع الوصول إلي وضع الجلوس الطويل .

: ساعة إيقاف - مرتبة .

الأدوات

القياس : يعين للاعب أكبر عدد من المرات الذي تم فيها الوصول للوضع الجلوس الطويل خلال ٣٠ ث باستخدام ساعة إيقاف (١١ : ٥١)

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار ويقف اللاعب خلف خط البداية - استمارة اختبار .

الملعب : ارض ممهدة محدد عليها خط البدء طوله ١ م .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا يمرجح اللاعب الذراعين أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين مع ميل الجذع للأمام ودفع الأرض وفرد الرجلين بأقصى قوة محاولا الوثب للأمام لأبعد مسافة . يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس : يحتسب اللاعب المسافة من خط البداية حتى أقرب علامة تحدثها القدمان لخط البداية وتحسب له المحاولة الأفضل . (٩٥)

٤- الجري الزجاجي بين القوائم (الجري متعدد الاتجاهات)

مواصفات الاختبار : يستخدم اختبار الجري حول القوائم المتواجدة في شكل تقاطع بحيث تكون المسافة بين كل قائم والقائم الموجود في المركز (٤ م) يرسم خط البداية وخط النهاية علي جانبي قائم المركز . وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بالجري بأقصى سرعة من قائم المركز إلي القائم رقم (١) ليدور حوله بحيث يكون القائم علي يمين الناشئ ويعود إلي قائم المركز ليدور حوله ليتجه إلي القائم رقم (٢) ويدور حوله متجها إلي قائم المركز وهكذا حتى ينتهي عند خط النهاية ويسجل زمن الأداء .

الأدوات المستخدمة : قوائم بارتفاع ١٢٠سم - ساعة إيقاف - شريط قياس - طباشير لتحديد خط بداية الاختبار وخط نهاية الاختبار . (٩٥)

مرفوق (٢)

استمارة

استطلاع رأي الخبراء في تحديد
عناصر البرنامج التدريبي

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث / أحمد بسيوني أحمد أبو العمائم الدارس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإعداد بحثا ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه .

** تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميّزة علي تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم **

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال كرة القدم لذا يأمل الباحث الاستفادة بآرائكم البناء في المساهمة لوضع عناصر البرنامج التدريبي للقدم غير المميّزة لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . علما بأن عينة البحث ناشئين ١١ : ١٤ سنة .

كما ارجوا إضافة أو حذف ما ترونه سيادتكم مناسبا علماً بأن آرائكم سوف تنثري البحث من الاتجاه العلمي وتحقيق الهدف منه .
وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

الباحث

(أ) ضع علامة (√) أمام الزمن المناسب للبرنامج :

عدد أسابيع البرنامج المقترح

عدد الأسابيع	(٨) أسابيع	(١٠) أسابيع	(١٢) أسابيع	(١٤) أسابيع	(١٦) أسابيع
أفضل اختيار					

عدد الأسابيع المقترحة لكل مرحلة من مراحل الإعداد

عدد الأسابيع	٧	٦	٥	٤	٣	٢
بدني عام						
بدني خاص						
إعداد مباريات						

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الأسبوع الواحد)

عدد الأسابيع	٧	٦	٥	٤	٣	٢
بدني عام						
بدني خاص						
إعداد مباريات						

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي

الإعداد البدني			الإعداد المهاري			الإعداد الخططي		
%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٤٠	%٣٥	%٣٠	%٤٠	%٣٥	%٣٠

طرق التدريب المستخدمة في الإعداد العام والخاص

طرق التدريب	دائري	مستمر	تكراري	فتري مرتفع الشدة	فتري منخفض الشدة
البدني العام					
البدني الخاص					
إعداد مباريات					

ثالثاً : إعداد مباريات :

المكونات التدريبية	إعداد خططي	إعداد مهاري	سرعة	رشاقة	إعداد ذهني	مكونات يقترحها الخبير
أفضل نسبة مئوية لمكونات المرحلة						

مجموع الساعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي

الأزمنة بالساعات	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠
بدني عام									
بدني خاص									
إعداد مباريات									

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات ومقترحات أخرى :

✿ الطرق المستخدمة للتدريب علي الأدوات المهارية :

- () - تمارينات الإحساس بالكرة
- () - تمارينات فنية إجبارية
- () - تمارينات بأكثر من كرة
- () - التدرينات المركبة
- () - استخدام الألعاب الصغيرة
- () - تدرينات مع تنمية الصفات البدنية

- طرق أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

✿ الأدوات المستخدمة لتنمية الأدوات المهارية :

كور طبية حواجز مقاعد سويدي كرة قدم
أقماع إعلام أقمصة تدريب عصيان
أهداف مصغرة مرمي كرة يد

. أدوات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

مرفوق (٣)

أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام بها الباحث لقياس المستوى المهاري والبدني وتحديد العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي

أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام بها الباحث لقياس المستوى المهاري والبدني وتحديد العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ محمد صبحي حسانين	أستاذ القياس والتقويم وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٢	أ.د/ حسن السيد أبو عبده	أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير - جامعة الإسكندرية
٣	أ.د/ أحمد مصطفى السويدي	أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٤	أ.د/ مفتي إبراهيم حماد	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٥	أ.د/ محمود أحمد أبو العنين	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٦	أ.د/ أشرف محمد جابر	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٧	أ.د/ محمد علي محمود	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
٨	أ.د/ صبري أحمد العدوي	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
٩	أ.د/ محمد شوقي كشك	أستاذ كرة القدم - بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١٠	أ.د/ عمرو عني أبو المجد	أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية - جامعة الأزهر .
١١	أ.د/ جمال إسماعيل مطاوع	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

مرفق (٤)

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات لأفراد عينة البحث

مرفق (٥)

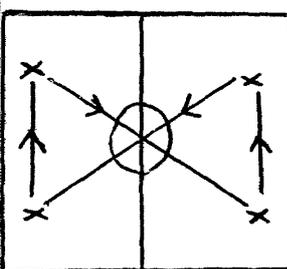
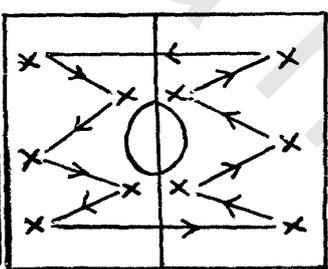
البرنامج التدريبي المهارى للقدم غير المميّزة من تصميم الباحث

الوحدة التدريبية رقم (١)
من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية

التاريخ: السبت ٢٠٢٣/٦/٧
الوقت: ملعب كرة القدم
حاصل التدريب: متوسط
طريقة التدريب: العمل الفكري منخفض الشدة

الأول: بيوع
زمن الوحدة التدريبية: ٨٠ ق
الأهداف الرئيسية: تحسين المستوى المهاري للقدم غير المميزة
الأهداف الفرعية: تدريبات الإحساس بالكرة - تحمل عام

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
		تجهيز الملعب إعداد ذهني			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب شرح أهداف الوحدة التدريبية وطريقة العمل والتعليمات الخاصة لعبة صغيرة	٥ ق	الإعداد الإداري
		إحصاء			يقسم اللاعبين إلى فريقين أحدهما يحمل الكرة في يده ويسرر اللاعبون الكرة بينهم بينما يحاول الفريق الآخر قطع الكرة مسع تكرار نفس الأداء بتغيير الكرة بالرأس ثم بالقدم	٥ ق ٢٠ ق	الإعداد التفرعي المقدمة
	كرة قدم	٤	٤٥ ث	١٥ ق			
	أفصاح بلاستيك	تحمل عام مرونة مرونة	٢ ١	٧٥ ث ٤٥ ث ٣٠ ث	٢ ق ١ ق		٣٥ ق إعداد ذهني عام
		تحمل عام رشاقة	٢ ١	٧٥ ث ١ ق	٧,٥ ق ٢ ق ١ ق		



- يقوم اللاعبون بالجري كما بالشكل داخل ملعب كرة القدم
- (وقوف) لف الجذع جانبا .
- (وقوف قفحا) انثناء الجذع
أماما أسفل لف الجذع للمس
المشط باليد المضادة .
- يقوم اللاعبون بالجري حول
الملعب كما بالشكل .
- لعبة الصيد تقف مجموعة من
اللاعبين داخل منطقة الجوائز
ويحدد لاعب وهو الصياد
يبدأ التدريب بأن يجري
الصيد محاولا لمس أي
لاعب واللاعب الذي يلمس
يشبك أحد يديه معه للمس
لاعب ثالث واللاعب الذي
يبقى دون يلمس هو الذي
يفوز .

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية						
			التكرار	الراحة									
يتم استخدام القدم غير المميزة في أداء التدريبات مهارية	كرات قدم	تحمل قوة الاحساس بالكرة	١	١ق	١,٥	١	إعداد بدني خاص						
								١	١ق	١,٥	١	٥ق	إعداد بدني خاص
								٢	٣٠	٣ق	٢	١٠ق	خططي
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام
								٢	٣٠	٣ق	٢	٥ق	مهام



نظ الحبل باستمرار مع رفع الركبتين عاليًا
من وضع الانتشار الحر وكل لاعب معه كرة والمسافة بينهم مناسبة يؤدي التمرينات التالية :

- التحرك بالكرة للحاجب الأيمن ثم الأيسر باستخدام أسفل القدم غير المميزة (دحرجة الكرة) .
- وضع الكرة علي وجه القدم غير المميزة لأطول فترة زمنية
- تنطيط الكرة بالقدمين من الثبات ثم من الحركة ثم استخدام أجزاء الجسم .
- تنطيط الكرة علي القدمين ثم رفعها عاليًا والسيطرة عليها باستخدام القدم غير المميزة .
- وضع أسفل القدم فوق الكرة ودحرجتها خلفًا ثم وضع القدم أسفل الكرة في محاولة رفع الكرة مع التقدم بها للأمام .

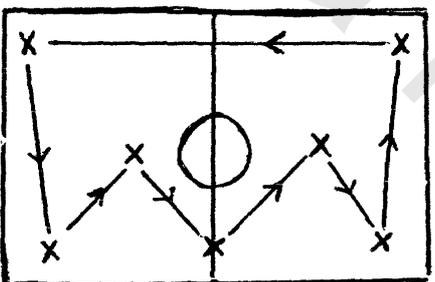
- تمرير الكرة بين القدمين والتقدم بها للأمام ثم الخلف .
- ٢×٤ في مربع لمسها ولعبه .
الجرى الخفيف حول الملعب في قطارين مع استرخاء جميع المصنلات

الوحدة التدريبية رقم (٥)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : السبت ٢٠٢٣/١/١٤
المكان : ملعب كرة القدم
حمل التدريب : عالي
طريقة التدريب : العمل الفردي .

الأستاذ :
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري للقادم غير المميزة
الأهداف الفرعية : تدريبات الإحساس بالكرة - تعمل عام

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	إجراء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري و النظرى و الاختام خارج زمن الوحدة التدريبية					الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ العياب شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليمات الخاصة لعبة صغيرة : الصيد السريع : فريقان داخل منطقة الجزاء أحدهما معه الكرة عند سماع الإشارة يحاول الفريق الذي معه الكرة لمس أي لاعب من الفريق الآخر والذي يلمس يخرج خارج منطقة الجزاء ويستمر الأداء ويتناول الفريق مكانهما .	٥ ق ٥ ق ٢٠ ق	الإعداد الإداري النظري المقدمة
		تحمل عام	٢	٢,٥ اق	١٠ اق	٣٥ ق	إعداد بدني عام
	كرات قدم أصابع كرات طبية	قوة قوة سرورنة رشاقة	٢ ١ ١ ١	اق ٣٠ ث اق اق	٢ ق ١,٥ اق ١,٥ اق ١,٥ اق		
		تحمل قوة تحمل قوة قوة سيرة بالسرعة	١ ١ ٢	٤٥ ث ٤٥ ث ١	١,٥ اق ٢ اق ١,٥ اق	١٠ ق	إعداد بدني خاص

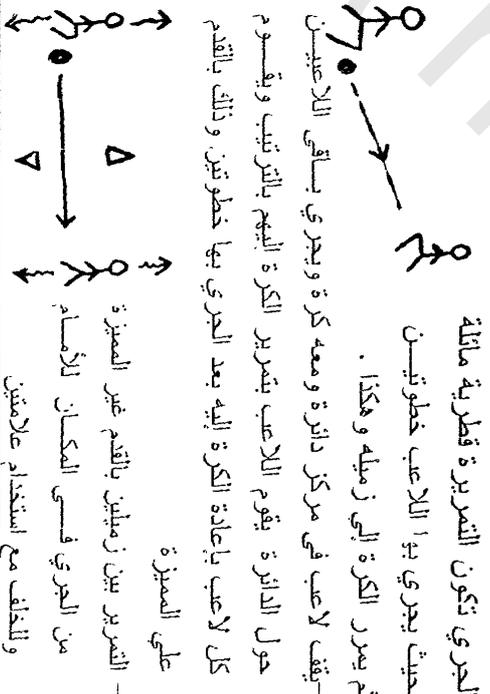


- الجري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة داخل الملعب كما بالشكل
- (وقوف - مسك كرة طبية) قذف الكرة عاليا والوثب عاليا .
- (وقوف - مسك كرة طبية) باليدين) ثني ومد الذراعين ثم رفع وخفض الذراعين عاليا .
- (وقوف) رفع الذراعين أماما و عاليا وخفضهم جانبا .
- قذف الكرة من بين الرجلين للخلف وللأعلى ثم الدوران للسيطرة على الكرة بأجزاء الجسم المختلفة .

- الوثب من فوق الزميل ثم المرور من أسفله .
- نط الحبل باستمرار مع رفع الركبتين .
- الوثب عاليا والتصفيق بين لاعبين و الذراعين عاليا

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية		
			التكرار	الراحة					
الاعتماد علي القدم غير المميزة بصورة أساسية عند التدريب علي الأداءات المهارية	كرة قدم	الإحساس بالكرة	٢	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	<p>يقف اللاعبون صف علي خط المرسي ومع كل لاصب كرة والمسافة بينهم مناسبة تؤدي التمرينات التالية باستخدام القدم غير المميزة :</p> <p>- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي إلي منتصف الملعب</p> <p>- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي بالتبادل حتى منتصف الملعب</p> <p>- الجري بالكرة في مسار متعرج حتى منتصف الملعب</p> <p>- الجري بالكرة والدوران حول نفسه ثم الاستمرار في الجري ثم التكرار .</p> <p>- الجري بالكرة بسرعة متدرجة للوصول لأقصى سرعة .</p> <p>رفع الكرة عن الأرض بالقدم ثم السيطرة عليها أثناء الجري للأمام</p>	٣٥	إعداد مهاري
			٢	٣٠ ث	٢	٣٠ ث			
			٢	٣٠ ث	٢	٣٠ ث			
	كرات قدم		١	١	١	١	١٠	خططي	
		استرخاء	١	-	٥	٥	٥	ختم	

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإجراءاتها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
			التكرار	الراحة				
الاعتماد بصورة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم	تحمل قوة تحمل قوة تحمل قوة تحمل سرعة	٣٠ث	١ق	<p>- (رقود - مسك الكرة) ثني ومد الرجلين .</p> <p>- (رقود - مسك الكرة) رفع الجذع والرجلين للمس الكرة .</p> <p>- (انبساط مائل - مسك الكرة) ثني الذراعين .</p> <p>- (انبساط - مسك الكرة) رفع الجذع والذراعين عاليا .</p> <p>- لاعبان (أ) ، (ب) في شكل ثنائي مدافع ومهاجم علي دائرة المنتصف ويقوم المدرب بتمرير الكرة للأمام سريعا يليق بها كلا اللاعبين المهاجم للتصويب والمدافع لتثبيت الكرة من المنطقة أو استخلاصها وتمريرها للحارس على أن تكون المسافة الجري ١٥ م .</p>	١٢ ق	إعداد بدني خاص	
			٢	١ق		٤ق	١٠ق	إعداد مهاري
			٢	١ق		٣ق	٤ق	٥ق
كرات قدم	منه التمرير المنطوق	استرخاء	١	-	٤×٤ مشترك على مرمين الجري الخفيف حول الملعب	٥ق	خططي	



- التمرير بين زميلين باستخدام القدم غير المميزة من المشي ثم بحيث يجري بواي اللاعب خطوتين .

ثم يمرر الكرة إلى زميله وهكذا .

يقف لاعب في مركز دائرة ومعه كرة ويجري باقي اللاعبين حول الدائرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إليهم بالترتيب ويقوم كل لاعب بإعادة الكرة إليه بعد الجري بها خطوتين. وذلك بالقدم علي المميزة

- التمرير بين زميلين بالقدم غير المميزة من الجري في المكان للأمام وللخلف مع استخدام علامتين

٤×٤ مشترك على مرمين الجري الخفيف حول الملعب

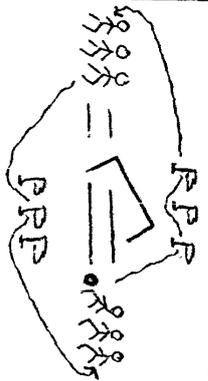
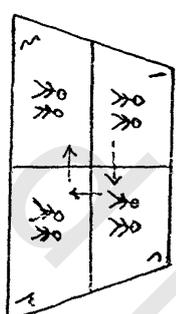
الوحدة التدريبية رقم (١٣)
من البرزخات التدريبية للمجموعة التوجيهية

الأستاذ: سليمان : السبت ٢٨/٦/٢٠٢٣
معلم كرة القدم
معلم التدريب : عالي
طريقة التدريب : العمل الفكري مرتفع الشدة

الأساس: سليمان : السبت ٢٨/٦/٢٠٢٣
معلم كرة القدم
معلم التدريب : عالي
طريقة التدريب : العمل الفكري مرتفع الشدة

الأساس: سليمان : السبت ٢٨/٦/٢٠٢٣
معلم كرة القدم
معلم التدريب : عالي
طريقة التدريب : العمل الفكري مرتفع الشدة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
			التكرار	الراحة				
زمن الإعداد الإداري والنظري والقيام بخارج زمن وحدة التدريبية	كرة قدم	الإحصاء	٢	٢ق	<p>الإشراف على الأدوات والملعب ولخذ الغياب . شرح أهداف الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة . لعبة صغيرة : المحاورة في أربعة ملاعب - ملعب ٤٠x٤٠م مقسم إلى أربعة ملاعب مستوية ٢٠x٢٠م يعطى لكل ملعب رقم من ١-٤ في كل ملعب</p> <p>لاعبان متنافسان يحاول اللاعب (أ) في الفريق الخائن على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله بملعب (٢) الذي يمررها بدوره إلى زميله في ملعب (٣) والذي يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله بملعب (٤) وفي حالة نجاح الفريق في تمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل نقطة .</p> <p>الجرى حول خطوط الملعب بالكرة بدءاً من خط المرمى إلى خط المرمى المقابل . - (وقوف) الوثب أماماً لتعدية ١٠ كرات قدم والعودة بالجرى الخفيف . - (الجلوس طولاً) ثني الخدج أماماً أسفل لمحاولة إمساك مشبك القدمين ثم الرجوع خلفاً لملازمة الأرض والذراعين خلفاً ثم دفع القدمين معاً للخلف، لمحاولة لمس الكتفين مع ملاحظة فرد الركبتين . - تمرينات لفصل الفخذ والعمود الفقري - مجموعتان أ، ب يمرر (أ) الكرة إلى (ب) من أسفل الحاجز ويجري زجراج بين الإعلام ليقف في نهاية (ب) ويعمر (ب) الكرة بنفس الطريقة يكون التمرير بالقدم غير المسمرة</p>	٥ق	عام	بندي
			١	١ق		١ق		
	كرات قدم	تحمل عام	١	١ق				
	كرات قدم	قوة	٢	١ق				
	كرات قدم	مرونة وقوة	١	١ق				
	كرات قدم	مرونة ورشاقة مرونة ورشاقة وإيقان الاستلام والتمرير	١	١ق				
	كرات قدم	مرونة ورشاقة مرونة ورشاقة وإيقان الاستلام والتمرير	٢	١ق				



ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
الاعتماد بصورته الأساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم	تحمل قوة تحمل أداء إتقان الاستلام و التمرير بالقدم غير المميزة	٢	اق	٢ق	٣ لاعبين مدافع واثنين مهاجمين مع كل منهما كرة والمسافة بينهم ١٠م يتقدم المدافع بالجري لاستخلاص الكرة المشتركة مع المهاجم الأول على أن يقلوامة بيلجائية ثم يتحرك للمهاجم الثاني ليكرر نفس الأداء . - لاعبان أ ، ب المسافة بينهما ١ م يبدأ التمرير من ب إلى (ب) الذي اللاعب أ؛ الكرة بسرعة مسافة ١م ثم يمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء ويكون التمرير غير المميزة . - نفس التمرير على أن يكون اللاعب الذي يمرر الكرة يجري خلف اللاعب الذي معه الكرة .	١٥ ق	بنى خاص
-	كرات قدم	إتقان مهارة والاستلام و التمرير	٤	٤٥ث	٣اق	- أربعة لاعبين يقفون في شكل مربع يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى (٢) ، (٣) ، (٤) ويتبادلان المواقع بحيث يمرر اللاعب (١) الكرة دائما إلى (٣) ، (٢) ، (٤) يمرر دائما إلى (٢) ، (٣) ، (٤) إلى (٤) ، (١) وهكذا يكون التمرير بالتقدم المميزة مرة وبغير المميزة مرة أخرى . - يقف لاعبين عند كل قمع أ ، ب ، ج ، د يقوم اللاعب الأول عند (أ) بتمرير الكرة للثاني ، عند (د) ، الأول عند (د) للثاني عند (ج) ، الأول عند (ج) للثاني عند (ب) ويتبادلان المواقع ويستمر نفس التمرير عند الأقسام هـ ، د ، ج ، ب ، أ ، ن	٣٥ ق	إعداد مهاري
زمن المهتم خارج زمن الوحدة التدريبية		تحمل أداء خططي استرخاء	٢ ٢ ١	اق اق -	٣اق ٣اق ٥ق	٢×٣ في مربع طول ضلعه ٢٠م ٣×٤ في مربع طول ضلعه ٣٠م الجري الخفيف حول الملعب للتهدئة	١٥ ٥ق	خططي خفاء

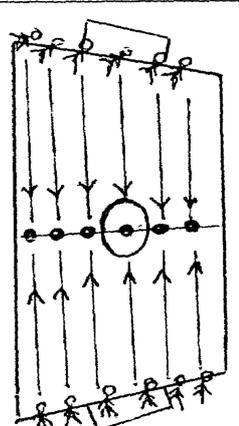
الوحدة التدريبية رقم (١٧)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأستاذ
زمن الوحدة التدريبية : الخامس

التاريخ : السبت ١٢ / ٧ / ٢٠٠٣
المكان : ملعب كرة القدم
حمل التدريب : أقصى
طريقة التدريب : العمل الذاتي والتكراري

الأسس
زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ ق
الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري لتقديم غير المميزة
الأهداف الفرعية : تنمية مهارة الجري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد . الإداري و النظري خارج زمر الوحدة التدريبية		تنظيم وأعداد الملعب الإعداد الذهني			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ العجايب شرح أهداف الوحدة والتعليمات الخاصة . الجري المتداخل بالكرة داخل دائرة المنتصف - لعبة صغيرة الجري عكس الإثارة باستخدام الكرة	٥ ق ٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري التقدمة
	كرات قدم	الإحصاء	٢	١ق	٢ق	١ق	التقدمة
	كرات قدم	تحسين التحمل	١	١ق	٤ق	١ق	بنني عام
	كرات قدم	رشفة مرورنة سرعة الانطلاق	١ ١ ١	١ق ١ق ١ق	٣ق ٣ق ٣,٥ق		



١ ضد ٢ : ٣ فرق يتكون كل منهم من ٣ لاعبين . حدود الملعب منطقة الجراء وهدفان صغيران . تقوم إحدى الفرق بهجمة الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين ، يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- تنطيط الكرة في مساحة صغيرة .
- تمرينات لفصلي الفخذ والعمود الفقري .
- فريقان من ٦ لاعبين -
ملعب ٢٠ x ٤٠ م فسي
منتصفه خط و ٤ كرات
على خط المنتصف يقف لاعبان
الفريقان مواجهان و عند
سماع إشارة
المدرّب يجري كل لاعب نحو الكرة التي بينه وبين منافسة
ويحاول الوصول إليها قبله .

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الاعتماد على القدم غير المميزة بصورة أساسية عند التدريب على الأداءات المهارية	كرة قدم كرات قدم حواجز	تحمل سرعة تحمل سرعة تحمل سرعة قوة مميزة بالسرعة	٢ ٢ ٢ ٢	١ق ١ق ١ق ١ق	١ق, ٥ ١ق, ٥ ١ق ١ق	١٥ ق	بنى خاص
		تحسين مهارة الحري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة	٢ ٢ ٢	٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	١ق ١ق ١ق	٣٥ ق	إعداد مهاري
	كرات قدم وأعلام	كرات يد	٤	٤٥ث	١ق ١ق	٥٥ ق	بنى خاص
		نمط الاء حططي استرخاء	٢ ١	١ق -	١ق ٥ق	٥٥ ق	بنى خاص

محتوى التدريبات وإخراجها

يقف اللاعبون على خط منطقة المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة للمس خط ١٨ ياردة والعودة للمس خط المرمى .

نفس التمرين السابق باستخدام كرة والقدم غير المميزة .

نفس التدريب السابق ولكن من خط ١٨ ياردة إلى خط منتصف الملعب .

لاعبان أ ، ب مع كل لاعب كرة وحاجزين على بعد ١٠ م يقوم اللاعبان بالهربي بالكرة وعند الوصول للحاجزين يسوران الكرة من بين الحاجز ثم يثبت ليحقق بكرة زميله الأخر

الحري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة حول دائرة المنتصف وزيادة سرعة التحرك بالكرة .

الحري بالكرة بين قوائم المسافة بينها ٢ م باستخدام القدم غير المميزة .

الحري السريع بالكرة مع النظر لإشارة المدرب .

الحري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة والدوران بها حول نفسه ثم التكرار .

٣ مجموعات من اللاعبين يتكون كل منها من ٥ لاعبين وأمام كل مجموعة علم يبعد عن اللاعب الأول ٢٠ ياردة وفي منتصف المسافة يقف لاعب يقوم بمسك التمريرة الحائطية بحري اللاعب الأول بالكرة ويمرر إلى اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة فيردها له يستلمها ويدور حول العلم ثم يمرر للاعب التالي يليه مستخدما في ذلك القدم غير المميزة

تقسيمه ٨x٨ في نصف الملعب
عمل مرجحات عمودية للتهديئة . الحري الخفيف حول الملعب

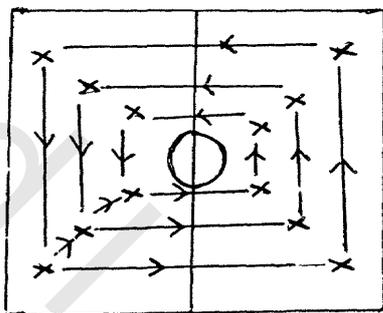
الوحدة التدريبية رقم (٢١)
من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية

التاريخ : السبت ١٩ / ٧ / ٢٠٠٣
المكان : ملعب كرة القدم
جهد التدريب : متوسط
طريقة التدريب : حمل فترى منخفض الشدة

الأستاذ : السوادس
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
الهدف الرئيسي : تحسين المستوى المهاري للقدم غير الماهرة
الأهداف الفرعية : تنمية مهارة الجري بالكرة باستخدام القدم غير الماهرة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإعداد الاداري والنظري. والمقدمة خارج زمن الوحدة التدريبية		تنظيم وأعداد الملعب			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب .	٥ ق	الإعداد الإداري
		الإعداد الذهني			شرح أهداف الوحدة والتعليقات الخاصة . لعبة صغيرة (ثلاث فرق ومرمي واحد) ثلاث فرق يتكون كل منها من ثلاث لاعبين وحارس مرمي محاييد والملاعب هو منطقة الجراز يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة	٥ ق	الإعداد النظري المقدمة
		الإحصاء	١	٢ ق	تسجيل هدف بينما يذاع الفريقان الأخران عن الهدف من يستحوذ على الكرة يحاول التهديف ويصبح الفريق الذي يفقد الكرة مدافعا	٢٠ ق	
	كرات قدم	التحمل	١	٤٥ ث	- الجري بالكرة داخل خطوط الملعب .	٨ ق	بنفي عام
		قوة	١	٣٠ ث	- (رقد - الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عاليا خلفا أسفل للمس الأرض خلف الرأس .		
		قوة	١	٣٠ ث	- (جلوس طويل - الكرة عاليا) ضغط المتكئين خلفا ثم شقي الجذع أماما أسفل للمس القدمين بالكرة .		
		قوة	١	٣٠ ث	- (رقد) رفع الجذع والرجلين لعمل جلوس توازن .		

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإصطناع بصورته الأساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأدوات الموزونة	كرات قدم + أقماع	تحمل أداء إتقان مهارة الجري بالكرة باستخدام القدم غير المميزة	٥	١ق	٢٥ق	١٢ق	بنى خاص
			٤	١ق	٥ق		سهارى
			٢	١ق	٢ق		
			٤	١ق	٣ق		
			٢	١	٧		
زمن الغنام خارج من الوحدة التدريبية		استرخاء	١	-	٥		



يجرى (٤) في اتجاهه فيقوم (١) بمرأه وتسير الكرة إلى (٥) ويجرى ليقف خلف (٢) ويجري (٤) ليقف خلف (٣).

١ لاعبين ومع كل لاعب كرة في مساحة ١٥x١٥ ياردة ويحاول كل لاعب التحرك بالكرة باستخدام القدم غير المميزة دون أن يلمس أي لاعب آخر .

- مجموعتان من اللاعبين يتكون كل منهما من ٣ لاعبين والمسافة بينهم ٢٠ ياردة والكرة مع (١) يجري اللاعب (١) بالكرة في اتجاه القطع المقابل حتى منتصف المسافة ثم يمرر الكرة إلى (٤) ثم يجري ليقف خلف (٢) علي أن يسيطر عليها (٤) ويجري ويحرف بها في اتجاه (٢) ليكرر الأداء .

تقسيم ٨x٨ على ثلث الملعب

الوقوف مع استرخاء جميع عضلات الجسم

١٥ق

خطى

٥ق

خاتم

الوحدة التدريبية رقم (٢٥)
من البرزخ التدريبي للمجموعة التدريبية

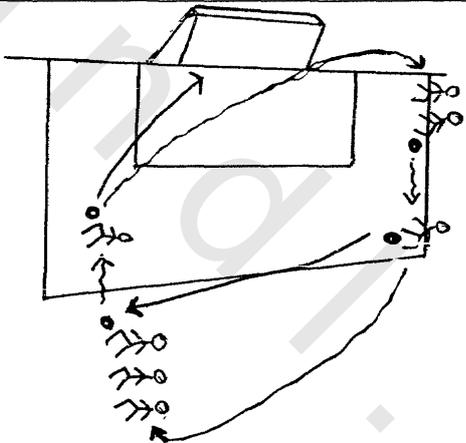
التاريخ : السبت ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٣
المكان : ملعب كرة القدم
حامل التدريب : أخصي
طريقة التدريب : حمل فترى مرتفع الشدة

الأهداف :
الوحدة التدريبية : ١٠٠ ق
المستوى الرئيسي : تحسين المستوى المهاري لتقديم غير المميزة
الأهداف الفرعية : تنمية مهارة التصويب باستخدام التقدم غير المميزة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري و النظري والمقدمة خارج زمن الوحدة التدريبية .	كرات قدم + أقماع	تنظيم وإعداد الملعب الإعداد الأدهني الإحصاء			الإشراف على الأوقات و الملعب وأخذ العياب . شرح أهداف الوحدة و التعليمات الخاصة . يقف كل ٣ لاعبين معا و بينهم كرة و علي مسافة مناسبة يقف لاعبين آخرين بطول الملعب ويتبادلان التمرير و السيطرة باستخدام القدم غير المميزة مع تبادل الأماكن . تمرينات بنائية لكافة أجزاء الجسم مع الإطالة و المرونة . التمرير بين ٣ لاعبين مع تبادل الثلاث لاعبين لأماكنهم و زيادة سرعة الجري .	٥ ق	الإعداد الإداري المقدمة
			١	١ق		٢ق	
		سرعة التعرّف بالكرة	٢	١ق	- لاعبان أ ، ب و مع كل منهما كرة و توضع علامة في منتصف المسافة ، يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعبان بالكرة نحو العلامة و عند الوصول إليها يمرر أ الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر ، يقوم كل لاعب بالدوران و البدء السريع و المدو للحاق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين .	٥ق	بنفي عام
		مرونة	٢	٣٠ث	- (وقوف) أماما مع شتي الجذع أماما أسفل للمس مشط التقدمين باليدين ثم الوقوف و يكرر ذلك كل خطوة . - (وقوف) - انتشاء (و الجذع أماما - اليدين على الأرض ، المشي أماما باليدين و انرجلين .	٣٠ث	
		مرونة	٢	٣٠ث		٣٠ث	

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
الاعتماد بصورة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم حواجز	تحمل سرعة وشاقة تطوير تحمل السرعة قوة مميزة بالسرعة وإتقان التصويب بالقدم غير المميزة	٣	١ق	٢ق	<p>- لاعبان أ ، ب خارج منطقة الجزاء والمدرّب داخل منطقة الجزاء يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب (ب) الكرة إلى (أ) ليمررها إليه إليه بالرأس ثم يستدير ليجري أمامه اللبتي تديره المدرّب ويسيطر عليها ويصوب على المرمي</p> <p>قطاران (أ ، ب) يقوم (أ) بركل الكرة إلى (ب) ويجري اللاعب بأقصى سرعة ليقف خلف القطار (ب) ويقوم (ب) بنفس الأداء وهكذا.</p> <p>- قذف الكرة باليد أعلى الحاجر ثم الرّثب أعلى الحاجر للحاق بالكرة بعد ارتدادها مرة واحدة والتصويب على المرمي باستخدام القدم غير المميزة .</p> 	١٨ ق	بدني خاص
			٢	١	٢			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		إتقان مهارة التمرير والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٣	٢ق	٥ق	<p>- يجري (أ) بالكرة بجانب خط الجانب لمنطقة الجراء ثم يركل الكرة إلى (ب) بوجه القدم الداخلي، يجري (ب) بالكرة خطوتين ثم يصوب على المرمرى بوجه القدم الأمامى ويجرى ليقف فسي قاطرة (أ) مع استخدام القدم غير المميزة في الأداء</p>		
زمن الخطأ خارج زمن الوحدة التدريبية		استرخاء	٢	٣ق	١٢ق	<p>تقسيمه ٨x٨ على ٣/١ الملعب . - الجري الخفيف حول الملعب . - الوقوف على استرخاء جميع عضلات الجسم</p>	٥ ق	ختم
								خططي



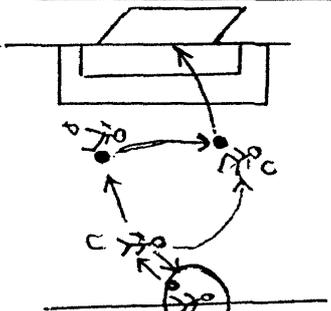
الوحدة التدريبية رقم (٣٣)
من البرنامج التدريبي لمجموعة التوجيهية

التاريخ : السبت ١٦ / ٨ / ٢٠٢٣
المكان : ملعب كرة القدم
حاصل التدريب : متوسط
طريقة التدريب : فترتي منخفضة الشدة

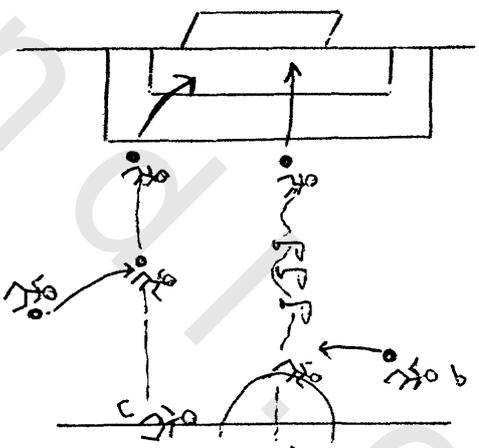
الأهداف : تحسين المستوى المهاري للقدم غير المهيمة
الهدف الرئيسي : تحسين التمرير والكرة والتصويب باستخدام القدم غير المهيمة
الأهداف الفرعي : تنمية مهارة التمرير والتمرير والتمرير والتصويب باستخدام القدم غير المهيمة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد المهاري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية		تنظيم وإعداد الملعب			الإشراف على الأدوات والملاعب وأخذ الغياب . شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليمات الخاصة . - لعبة صغيرة (كرة اليد والتصويب بالرأس) - لعبة مساحتها ٢٠×٤٠م ومرميان صغيران فريقان يتكون كل منهما من (٦-٨) لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاوله إحراز هدف بالرأس في مرمي الفريق المنافس - وتمرير الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه الكرة . أي لاعب يمكن أن يكون حارسا لفريقه في أي وقت	٥ ق	الإعداد الإداري
	كرات قدم	الإعداد الذهني				٥ ق	الإعداد النظري المقدمة
		الإحصاء	١	٢ ق		٣٠ ق	
		مرونة	١	٣٠ ث		٣٠ ق	بدني عام
		مرونة	١	٣٠ ث			
		مرونة وقوة	٢	١ ق			
		مرونة وقوة	١	١ ق			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الاعتماد على القدم غير المميزة بصورة أساسية بصورة أساسية عند التدريب على الأدوات المبارية	كرات قدم	تعمل قوة تحمل سرعة	٢	١ق	٢ق	١٩ق	بنفي خاص
	كرات قدم	تحمل أداء مرونة	١	٣٠ث	٣٠ث		
	كرات قدم	قوة مميزة بالسرعة	٢	١ق	٢ق		
	حوالز	قوة مميزة بالسرعة	٢	١ق	٢ق		
	كرة قدم	إتقان مهاراتي التمرير والتصويب بالقدم غير المميزة	٢	١ق	٢ق		
					<p>٣ - لاعبين مدافع واثنين مهاجمين مع كل منهما كرة والمسافة بينهم ١٠ م يقدم المدافع بالجري لاستخلاص الكرة المشتركة مع المهاجم الأول علي أن يقاومه بإيجابية ثم يتحرك للمهاجم الثاني ليكرر نفس الأداء .</p> <p>- لاعبان ١ ، ب المسافة بينهم ١٠ م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٠ م ثم يمررها الي (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر علي الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء .</p> <p>- وقوف فتحاتي ركلة إحدى القدمين عاليا مع ميل الجذع والضغط علي الركبتين بالترديد .</p> <p>- ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) (أ) يواجه (ب،ج) وسع (ب) كرة يمسها التمرين بأن يقوم (ب) برمي الكرة عاليا الي (أ) الذي يقوم بضمربها بوجه القدم غير المميزة ويجري ليأخذ مكان خلف (ج) و (ب) يجري ليأخذ مكان (أ) .</p> <p>- (أ ، ب) مواجهان المسافة بينهم ١٠ م ويوجد حواجز بينهم (أ) معمه كرة ، (ب) يقوم بالجري والثقب من فوق الحواجز حيث يرمي (أ) الكرة له عالية لكي يقوم بضمربها بالرأس ثم العودة ثانية .</p> <p>- يقف اللاعب (أ) علي بعد ٤٠ م من المرمي ومعه كرة - يقف أمامه (ب) علي بعد ٥ م ويقف اللاعب (ج) علي خط منطقة الجراء يمرر (أ) الكرة الي (ب) الذي يمررها له ثانية ويستدير (ب) ويمررها باتجاه المرمي يمرر (أ) الكرة الي (ج) الذي يمررها الي (ب) عرضية بصوب (ب) الكرة مباشرة بالقدم غير المميزة .</p>	١٩ق	إعداد مهارى



ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
	كرات قدم أعلام	إتقان مهارات التمرير و الجري بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٤	١٥ اق	٥٥ ق	<p>- بحري (أ) ليستقبل الكرة القادمة له من أثناء جريته ثم يقوم بالجري بالكرة بين ثلاثة أعلام ثم يصوب نحو المرمى ويقوم (ب) مع (د) بنفوس التمرير مع ضرورة استخدام القدم غير المميزة في التمرير .</p>		
	كرات قدم	سرعة ودقة أداء الاستلام والتمرير والتصويب باستخدام القدم غير المميزة مع تناول المراكز	٢	١٥ اق	٤٤ ق	<p>- ضد ٤ في مربع ٣٠ × ٣٠ ، حارس مرمى لكل فريق وتجري تقسيمة بين الفريقان ويقوم كل فريق بالتمرير فيما بينه ومحاولته التصويب على المرمى بعد الاستلام أو الجري بالكرة .</p>		
زمن الحظم خارج زمن الوحدة التدريبية		تحمل أداء خططي استرخاء	١	٥٥ ق	٢٥ ق	<p>تقسيمه بين فريقين ٨×٨ على الملعب كله مع ضرورة التنبيه على استخدام القدم غير المميزة في الظروف التي يتطلبها الأداء بها .</p> <p>- الجري الخفيف حول الملعب .</p> <p>- عمل مرجحات بالترابطين</p>	٣٠ ق	خططي
			١	-	٥٥ ق		٥٥ ق	ختم



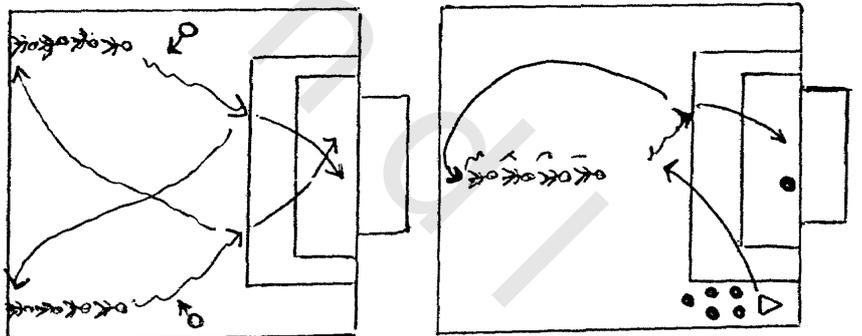
الوحدة التدريبية رقم (٣٧) من البرناج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : السبت ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٣
 المكان : ملعب كرة القدم
 حمل التدريب : أخصي
 طريقة التدريب : العمل المفتري

الأستاذ : العاشق
 زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ ق
 الأهداف الرئيسية : تحسين المستوى المهاري للقدم غير المميزة
 الأهداف الفرعية : تنمية مهارة التمريد والجرى بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإصداد المهاري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية		تنظيم وإعداد الملعب			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ الغياب . - شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليمات الخاصة	٥ ق	الإعداد الإداري
	كرات قدم	الإحصاء	١	٢ ق	لعبة صغيرة (اللاعب على أربع أهداف) . - فريقان يتكون كل منهما من ٨ لاعبين وملعب مربع ٣٠×٢٠ م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط الملعب يكون كل فريق هدفان يدافع عنهما يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى من مرمى الفريق	٥ ق	الإعداد النظري المقدمة
	كرات قدم	تحمل أداء قوة رشاقة	١ ٢	٣٠ ق ٣٠ ق	الجرى بالكرة في اتجاهات مختلفة داخل دائرة المنتصف . - (إنطاح مائل) قذف القدمين اماما ثم الوقوف والاستمرار في الأداء - قذف الكرة من بين الرجلين للخلف ولأعلى ثم الدوران للسيطرة على الكرة بأجزاء الجسم المختلفة . - (وقوف ظهرا لظهور علي بعد خطوة - مسك الكرة) تمرير الكرة من خلال الرأس بين القدمين .	١٠ ق	بدي عام
	كرات قدم	مرونة	١	٣٠ ق	الجرى بالكرة بسرعة حتى خط ٦ ياردة والعودة خفيف ثم الجري بالكرة حتى خط منتصف الملعب والعودة خفيف . - الجري السريع بالكرة حتى خط ٦ ياردة والعودة سريع .	١٥ ق	بدي خاص
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	٣٠ ق			
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	٣٠ ق			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإعتماد بصورة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأدوات المهارية	كرات قدم	إتقان مهارة الاستلام والسيطرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٤	١ق	٤ق		إعداد مهاري
	كرات		٤	١ق	٤ق		
زمن الحظام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	التأكد من استخدام القدم غير المميزة عندما تتطلب الظروف الأداء استرخاء	١	١ق ٢ق	٣ق ١٢ق ١٢ق		خططي
			١	-	٥ق		ختام



- يقف اللاعبون خارج منطقة الحذاء وإلى اليسار قليلاً بينما يقف لاعب في منطقة ركن الملعب ومعه عدد من الكرات . يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب الكرة إلى (١) الذي يجري إليها ويسيطر عليها ويصوبها على المرمى بإلقدم غير المميزة ويقف خلف (٤) .
- تقطران من اللاعبين يقفون بالقرب من منتصف الملعب وكل تقطران يكون من (٤) لاعبين يبدأ التمرين بأن يمرر المدرب الكرة إلى رقم (١) الذي يسيطر عليها ويجري في اتجاه المرمى ويصوبها من علي حدود منطقة الحذاء بالقدم غير المميزة ويعود بالجري خلف (٤) من القطار (ب) ويكرر نفس الأداء في المجموعة (ب) .

- ٧×٨ في نصف ملعب حر
- ٨×٨ في أربع أهداف من لمستين .
- ٨×٨ تقسيم على الملعب كله حر

- تمرينات تهدئه ومرجات عمودية .

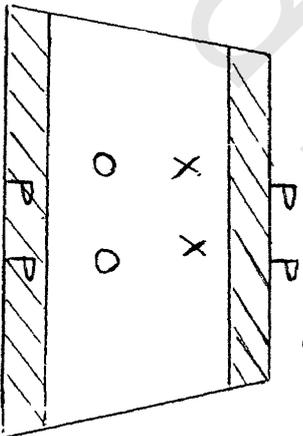
الوحدة التدريبية رقم (٤١) من البرنامج التدريبي لمجموعة الأجيالية

التاريخ : السبت ٢٠/٨/٢٠٠٣
المكان : ملعب كرة القدم
حامل التدريب : عالي
طريقة التدريب : العمل الفردي

الأستاذ : العادي عشر
زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ ق
الأهداف الرئيسية : تحسين المستوى المهاري لتقديم خبر الميزة
الأهداف الفرعية : تدريبات تسبه ما يحدث في المباراة

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الأداء			
زمن الإعداد		تجهيز الملعب			الإشراف على الأدوات والملعب وأخذ العناب . شرح أهداف الوحدة وطريقة سير العمل والتعليقات الخاصة .	٥ ق	الإعداد الإداري
النظري خارج		إعداد ذهني			لعبة صغيرة (سباق التمرير) فريقان مكونا من ٦ : ١٠ لاعبين يقف كل فريق على هيئة قطارين المسافة بينهم ٣م وأمام الراية وخلف خط البداية	٢٠ ق	الإعداد النظري المقامة
زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم + اعلام	مرونة رشاقة مرونة وقوة	٢	٩ ق	وعند سماع الإشارة يطلق اللاعبان ممران الكرة بينهما باستخدام القدم غير المميزه يصلان إلى الراية ثم يلفان الخلف ويعودان ليسلما الكرة إلى زميليهما	٥ ق	الإعداد الإداري
			١	٣ق	- تمرينات إطالة لعضلات ومفصل الفخذ والعمود الفقري . - يقوم اللاعب بالسيطرة والتحكم وتطيط الكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم في مساحة محدودة . - (الجلوس طولا) ثني الجذع أماما أسفل لمحاولة مسك مشط القدمين ثم الرجوع خلفا لملاصمة الأرض والزاعين خافسا ثم دفع القدمين معا للخلف لمحاولة لمس الكتفين مع ملاحظة فرد الركبتين وشد المشطين .	١٥ ق	بدني عام
		تحمل قوة	٢	٥ق	- يقف كل لاعبان معا وحوزتها كرة يحاول لاعب استخلاص الكرة (مدافع) من اللاعب الآخر (المهاجم) السذي يقو مسه بإيجابية ثم يتبادلان الأدوار .	٢٠ ق	بدني خاص

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
			التكرار	الراحة				
الاعتماد على القدم غير المميزة بصورة أساسية عند التدريب على الأدوات السهارة	كرات قدم	تحمل سرعة تحمل أداء	١	١ق	٤ق	<p>مجموعتان من اللاعبين أ ، ب على خط المنتصف يقوم المدرب برمي الكرة عاليا يحاول اللاعبان الاستمواز على الكرة اللاعب الذي يصل للكرة أولا يصبح مهاجما ويحاول التصويب على المرمي واللاعب الآخر مدافعا يقوم بتثبيت الكرة أو الاستمواز عليها وتدريبها للحارس</p> <p>(جلوس طويل قفحا) ضغط الجذع أماما ومساك مشط القدمين باليدين مع ملاحظة فرد الركبتين .</p> <p>لاعبان (أ ، ب) يتبادلان الوقوف للعب الكرة بالقدم .</p> <p>نفس التدريب من الانبساط</p> <p>- مجموعتان من اللاعبين يتكون ٤^٢ ٤^٢ ٤^٢ ٤^٢ كل منهم من ٣ لاعبين والمسافة بينهم ٢٠ ياردة والكرة مع اللاعب (١) الذي يجري بالكرة بالقدم غير المميزة في اتجاه القطر المقابل حوّل منتصف المسافة ثم يمرر الكرة إلى (٤) ثم يجري ليوقف خلف اللاعب (١) على أن يسيطر على (٤) ويجري بها في اتجاه اللاعب (٢) يكرر الأداة</p> <p>٧ - لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرهما ١٠ ياردات وفي ٤ منتصف الدائرة يوجد ٣ أصلام في شكل مثلث طول ضلعه ٣ ياردة والكرة مع (١) يجري (١) بالكرة في اتجاه الأعلام الذي يمر منها جميعا ثم يمرر الكرة للاعب (٢) ويجري ليوقف مكانه ويكرر (٢) نفس الأداة باستخدام القدم غير المميزة .</p>	٣٥ق	إعداد مهاري
	كرات قدم	مرونة	٢	١ق	٣ث			
	كرات قدم	قوة مبررة بالسرعة	٤	٤ث	٣ق			
	أعلام كرات قدم	إتقان مهارات الجري بالكرة والتدريب باستخدام القدم غير المميزة	٢	١ق	٣ق			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن النظام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرة قدم أعلام	تنمية مهارات السيطرة والاستلام والتمرير والجري والكرة وسرعة الأداء باستخدام القدم غير المميزة	٣	١ق	٢ق	<p>محتوى التدريبات وإخراجها</p> <p>٢×٢ في وجود مرمي صغير لكل من اللاعبين ومنطقة محرمة أمامهما غير مسموح بالدخول فيها يحاول الفريق المهاجم التمرير بينهم باستخدام القدم غير المميزة ويحاول الفريق الآخر قطع الكرة ويحاول الفريق إحراز أهداف</p> 	٢٦ق	خططي
			٢	٢ق	١١ق			
	كرات قدم	تحمل أداء خططي	١	-	٥ق			خطام
		استرخاء	١	-	٥ق			

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
الإستعداد بعسكرة أساسية على القدم غير المميزة عند التدريب على الأداءات المهارية	كرات قدم	إتقان مهارات الإستلام والتدريب والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدم غير المميزة	٣	١ق	٥ق	<p>- ثلاث قطارات (أ، ب، ج) كل منهم يتكون من ٣ لاعبين يقومون في منطقة نصف الملعب والكرة مع (٢) يبدأ التمرين بأن يصرر (٢) الكرة إلى (١) الذي يسيطر عليها ويجري بها في اتجاه خلف المرعى ويعبرها طويلاً في اتجاه (٢) داخل منطقة الجزاء السخري يصوب الكرة بعد السيطرة عليها للتدريب يتم بالتقم غير المميزة</p> <p>- قطار يتكون من ٤ لاعبين خارج منطقة لجزاء واللاعب (١) يقف بجانب القائم ويجانبه عند مناسب من الكرات - يبدأ التمرين بسلن يمرر (١) الكرة إلى (٢) السخري يجري إليها ويسطر عليها ويجري بها في اتجاه المرعى، ويصوب إليه ويجري لقف مكان (١) الذي أطلقو ليف حلف (٥) في القطار.</p>	٣٥ق	إعداد مهاري
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	التركيز على الإستلام والتدريب تحصل الأداء المططي	٢	١ق	٤ق	<p>- ٢×٢٠ في مربع ٢٠×٢٠ م تجري تقسيمه بين الفريقان يقوم كل فريق بالاستلام والتدريب لعدة أسابيع والأقدم غير المميزة .</p> <p>- تقسيمه ٨×٨ على الملعب كله حر .</p>	٣٠ق	خضطي
		التجهيز	١	-	٥ق	تفريعات استرخاء + الجري الخفيف حول الملعب .	٥ق	ختام

مرفوق (٦)

إفادة من نادي السنطة الرياضي بتنفيذ البرنامج
التدريبي علي فريق كرة القدم تحت ١٤ سنة للموسم
الرياضي ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤



محافظة الغربية
إدارة شباب السنطة
نادى السنطة الرياضى
المسجل برقم ١١٤ لسنة ١٩٨٣

**السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
تحية طيبة وبعد**

بناء على خطابكم الموجه إلينا بشأن تسهيل مأمورية
الدارس / أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم في تنفيذ البرنامج التدريبي
الخاص ببحث الماجستير .

يفيد نادي السنطة الرياضى بأن السيد المذكور قام بتنفيذ البرنامج
التدريبي على فريق كرة القدم تحت ١٤ سنة بالنادي خلال فترة الإعداد
للموسم الرياضى ٢٠٠٣/٢٠٠٤ لمدة (١٢ أسبوع) من ٢٠٠٣/٦/٧
إلى ٢٠٠٣/٩/١٢ .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وأقر الاحترام

رئيس مجلس الإدارة

سكرتير عام النادي

ندى فتحي ندا

أ/ السيد البدرى

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المهيضة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

إعداد

أحمد بسيوني أحمد أبو العمايم

أخصائي رياضي بمرحلة الشباب والرياضة بالغبرية

البحث بفرض استكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

محمد علي محمد سود

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

الدكتور

أحمد مصطفى السويضي

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

٢٠٠٤م

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته :

لكرة القدم خصوصية زائدة تأتي بلا شك من الحب والعشق الجارف من الجماهير لهذه اللعبة الممتعة وكرة القدم منظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تؤثر وتتأثر كل منها بالأخر والتي تؤدي بدورها إلي نجاح أو فشل الفريق ومن هذه العناصر الجانب الفني وهو من أهم الجوانب علي الإطلاق .

ولكي يحقق اللاعب، أعلى مستوي من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوي عال من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة .

وتتنوع مراكز اللاعبين واختلاف واجباتهم الهجومية والدفاعية تطلب إجادة اللاعبين لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم بكفاءة عالية وخاصة مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدمين اليمنى واليسرى فعندما تتطلب ظروف اللعبة التمرير بأي من القدمين يجب أن يتم التمرير بدقة وكذلك فإن مهارة الجري بالكرة تتطلب احتفاظ اللاعب بالكرة بعيدا عن متناول الخصم . أما التصويب فإن ظروف اللعبة تتطلب أحيانا كثيرة من اللاعب استخدام أحد القدمين في الأداء لإنهاء الهجوم بنجاح - واستخدام اللاعب للقدمين في الأداء يتطلب كفاءة وتوافق عال ليكون لاعبا متكاملًا .

ويعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم لأنه الأكثر استخدامه طوال زمن اللعب والتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبناءه وتطويره كما أن مهارة الجري بالكرة هي أكثر أنواع الأداء البدني حدوثًا في المباراة حيث تتطلب من اللاعب الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم أما مهارة التصويب فهي الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره .

هذا وقد استدعي انتباه الباحث كلاعب ومدرب واحتكاكه بالمجال التعليمي والتدريبي أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون قدم واحدة وهي القدم المميّزة لديهم في أداء المهارات بصفة عامة ومهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب بصفة خاصة ولا يجيدون استخدام

القدم الأخرى فاللاعبون أثناء المنافسات يؤدون تلك المهارات باستخدام القدم المميزة في المواقف التي تتطلب منهم استخدام القدم الأخرى .

وهذا يرجع إلي تعلم اللاعب في بدء الأمر المهارات الأساسية بالقدم المميزة فينجح في أداء المهارة فتزداد الثقة بالنفس والدافعية في الأداء لذلك يستمر في الأداء دون استخدام القدم الأخرى لأنه عند استخدام القدم الأخرى يفشل أحيانا في تحقيق الهدف فيحجم عن استخدامها . فتعلم المهارات الحركية يحتل أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي ، إذ يهدف إلي إكساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية .

لذا فإن الاهتمام في الوقت الحاضر ينصب في المقام الأول علي الطرق والوسائل المستخدم في التدريب والتي من شأنها تحقيق أسرع تقدم ممكن في المستوي الرياضي للاعبين فالتعلم يؤدي إلي تعديل في السلوك والأداء الحركي ويحدث هذا التغيير كنتيجة للممارسة ففي بداية التعلم يمر الطفل بمرحلة التوافق الأولي سواء تعلم المهارة بالقدم المميزة أو بالقدم غير المميزة .

ولانتقال أثر التدريب أهمية كبيرة في عملية التعلم فاننتقال أثر التدريب هو أن يؤثر التدريب في موقف أو في شكل من أشكال النشاط في قدرة المتعلم علي التصرف في مواقف أخرى أو في قدرته علي القيام بأنواع نشاط آخر ولكي يتم التعلم فلا بد أن يحدث انتقال أثر التدريب من الموقف السابق إلي الموقف اللاحق . ولما أن أغلب اللاعبين يستخدمون قدم واحدة في الأداء فإن إذا حدث إجهاد أو تعب أو إصابة لهذه القدم المميزة فإنه يمكن تدريب القدم المقابلة لها " غير المميزة " وهذا ما دعاء الباحث إلي إجراء دراسة بهدف تحسين مستوي أداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب ومعرفة تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة علي مستوي القدم المميزة في أداء نفس المهارات السابقة .

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير - الجري بالكرة - التصويب) لنادي كرة القدم .
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي في تحسين مستوى أداء القدم غير المميزة لمهارات (التمرير - الجري بالكرة - التصويب) لنادي كرة القدم.
- ٣- التعرف علي تأثير تدريب القدم غير المميزة علي مستوى أداء القدم المميزة لبعض المهارات الأساسية (التمرير - الجري بالكرة - التصويب) لنادي كرة القدم .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث باستخدام القدم غير المميزة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث باستخدام القدم المميزة لصالح القياس البعدي .
- ٣- تدريب القدم غير المميزة يحسن مستوى أداء القدم المميزة في أداء مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم .

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي وقياسين بينين .

ثانيا : عينة البحث :

بلغت عينة البحث الأساسية (٤٠) لاعبا من نادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية تتراوح أعمارهم بين ١٢ : ١٤ سنة .

ثالثا : مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : أجريت الدراسة الأساسية علي عدد (٤٠) لاعبا من نادي السنطة الرياضي .

٢- المجال الثاني : ملعب كرة القدم بنادي السنطة الرياضي .

٣- المجال الزمني : طبق البرنامج التدريبي خلال موسم ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات :

١- ميزان طبي ٢- جهاز قياس الأطوال ٣- ساعة إيقاف

٤- شريط قياس ٥- جهاز ديناموميتر الرجلين

٢- الاستبيان :

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأي الخبراء الآتية :

أ- استمارة لتحديد مدي صلاحية الاختبارات .

ب- استمارة تحديد عناصر البرنامج التدريبي .

ج- استمارة تسجيل البيانات .

٣- المقابلة :

عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء ثم عرض استمارات الاستبيان

السابقة .

٤- الاختبارات :

قام الباحث باختيار اثني عشر اختبارا لقياس كفاءة الناشئ البدنية والمهارية .

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات القبلية للقدمين المميزة وغير

المميزة ، ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي استغرق (١٢) أسبوعيا بواقع (٤) وحدات

تدريبية أسبوعيا وخلال تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء قياسين بيني ١ ، بيني

٢ الأول بعد مرور (٤) أسابيع من البرنامج والثاني بعد مرور (٨) أسابيع من تطبيق

البرنامج وذلك بهدف قياس مستوي التحسن في الأداء ثم أجريت القياسات البعدية بعد

الانتهاء من تطبيق البرنامج علي عينة البحث الأساسية وقد تمت جميع القياسات علي نحو

ما تم إجراءه في القياس القبلي علي القدمين .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معالم الالتواء
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبارات
- تحليل التباين
- اختبار شيفية
- الأعمدة البيانية

أولا : الاستنتاجات :

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

أ- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا واضحا وفعالا في المتغيرات البدنية قبل الدراسة حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات البدنية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ . كما أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ، والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي .

ب- أظهر البرنامج التدريبي تأثيرا واضحا وفعالا في المتغيرات المهارية باستخدام القدم غير المميزة حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات المهارية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية باستخدام القدم غير المميزة لصالح القياس البعدي .

ج- أدي البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي أداء القدم المميزة في المتغيرات المهارية وظهر ذلك واضحا من خلال أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات المهارية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية باستخدام القدم المميزة لصالح القياس البعدي .

مستخلص البحث

لكرة القدم خصوصية زائدة تأتي بلا شك من الحب والعشق الجارف من الجماهير لهذه اللعبة الممتعة وكرة القدم منظومة متكاملة تتكون من عدة عناصر تؤثر وتتأثر كل منها بالآخر ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارية هذا وقد استرعى انتباه الباحث أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون قدم واحدة وهي القدم المميزة لديهم في أداء المهارات عامة ومهارات التمير والجري بالكرة والتصويب خاصة ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها وهذا ما جعل الباحث يتجه للقيام بتلك الدراسة وهي معرفة تأثير البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة علي مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة .

وأجريت تلك الدراسة علي عينة من لاعبي نادي السنطة الرياضي من ١٢-١٤ سنة خلال موسم ٢٠٠٣ واستخدم الباحث فيها المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي وقياسين بنيين واستخدم الباحث اختبارات بدنية واختبارات مهارية للقدمين للوصول لنتائج الدراسة .

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن مستوى أداء القدم غير المميزة في مهارات التمير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم وكذلك أن تدريب القدم غير المميزه يحسن مستوى أداء القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال انتقال أثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلي القدم المميزة .

د- من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للمتغيرات المهارية باستخدام القدم المميزة ، باستخدام القدم غير المميزة في القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي ومن خلال حساب دلالة الفروق بين القدم المميزة والقدم غير المميزة في المتغيرات المهارية في القياسات الأربعة يتضح أن هناك انتقال لأثر التدريب الجانبي (الثاني) من القدم غير المميزة إلي القدم المميزة في مهارات التمرير ، الجري بالكرة ، التصويب في كرة القدم .

ثانياً : التوصيات :

استناداً إلي نتائج هذا البحث يوصي الباحث بالآتي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة (مدرسة الكرة - فرق الناشئين) في كرة القدم .
- ٢- تكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء في التدريب بالقدم المميزة .
- ٣- ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم خاصة وأنشطة التربية الرياضية بصفة عامة بتدريب الطرفين حرصاً علي الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لآخر .
- ٤- في حالة إصابة قدم اللاعب يوصي بالاهتمام بتدريب القدم السليمة حتى يمكن الاستفادة من انتقال أثر التدريب إلي القدم المصابة دون إجهادها .
- ٥- إجراء بحوث مماثلة لبقية الألعاب الأخرى عند تعلم المهارات الفنية .

Tanta University
Faculty of physical Education
Sports Training Department

"The effect of skill training programme for unused leg about improving the standard of performing some of the main skills for young footballers".

A research by

Ahmed Bassuony Ahmed Abu-Elamaym

Asports specialist in youth & sport administration. Gharbia Governorate

From among there quirements of gaining a Master degree in physical Education.

Under supervision

Phd; Ahmed Mostafa Al-Swefy.

Professor, sports training dept, faculty of physical Education. Tanta university.

Phd; Mohamed Ali Mahmoud.

Assistant Professor, sports training dept, faculty of physical Education. Menia university.

2004 A.D

*** Problem @ Importance of Research**

Football has a pioneering importance, as for people's adore to it. It's a system that consists of many aspects which effect each other and leads to the success or failure of the team. one of these important aspects is the technical side. Player should be pre pared well to do the best way in the playground during matches, This preparation is concerning raising his skills and to fit for performing his plans in the match efficiently . As there are different places for players with different attack and defense duties, the players must do better with his both feet.

For example when it's necessary to pass of the feet , players must do it accurately . Also running with the ball readier keeping the ball away from the other team's players. As for shooting, it's necessary for player to use one of his feet to finish the attack success fully. Passing is one of the most important skills of foot because it's the beginning of making attack

As for running with the ball, it's the most of the fit performance that happen in the match, it's need from the player that keeping the ball away form the other team's players. As for shooting it's the main way to score goals and by it we can finish the exerted efforts in making attack and developing it.

As a player and a coach, the Researcher paid attention that most footballers use only one leg that's used to do general skills especially passing, running with the ball and shooting but they can't use the other leg.

That's because they learnt to use only one leg at the beginning to pe~form and that gives him confidence without using the other leg. He refrain using the other leg after failing to score goals with it.

In training, learning " Motor skills " is very important because it provides a footballer with ability in competitions. So, it's necessary at the present to concentrate on technique in training to achieve the best progress in player's standard learning leads to modify the behavior. In the beginning, a child used to perform any skill with one of his feet.

Transfer of training has an important effect which affects player's ability to transfer learning from a situation to another.

Players can use the other leg of his main leg when it was tired or injured. That's why the Researcher made a study on the other leg to improve its standard and know the effect of training the unused leg about the standard of the main leg in passing, running with the ball and shooting.

*** Aims of Research:**

- 1- Designing a skillful training programme for the unused foot to improve the main skills (passing, Dribbling and shooting) for young footballers.
- 2- Recognizing the effect of training programme in improving the standard of unused leg in the main skills (passing, Dribbling and shooting) for young foot ballers .
- 3- Recognizing the effect of training the unused leg on the main one in the main skill (passing, Dribbling and shooting) for young foot ballers.

*** Hypotheses:**

- 1- There are statistically significant differences between the pre-and post measurements in skill changes in the research by using the unused leg favour of the post-measurements.
- 2- There are statistically significant differences between the pre-and post measurements in skill changes in the research by using the main leg favour of the post-measurements.
- 3- Training the unused foot improve the standard of the main leg in doing main skills in football.

*** Procedures:**

A: Methodology

The Researcher used experimental approach with designing experimental one group using the pre and post-measurement and two between measurement.

B: specimen :

The main specimen included (40) players from the young of Santa club between 12: 14 years old.

C: Research Areas :

- 1- Human area: the main study was conducted of (40) young players from Santa club.
- 2- Spatial area: on Santa's football playground.
- 3- Time area : in season 2003 / 2004 .

D- Date collecting tools:

- 1- A medical balance to measure weight.
- 2- A rest meter to measure height.
- 3- Stop watch.
- 4- Measuring tape.
- 5- A dynamometer to measure legs muscular power.
- 6- A form from the Researcher design.

*** Questionnaire:**

The Researcher got the expert's points of view as follows:

- 1- A form to know how good are tests.
- 2- A form for components of training programme.
- 3- A form for data.

*** Meeting:**

It's through the researcher's interview " Meetings " with experts, these last questionnaire showed.

*** Tests:**

The Researcher chose (12) tests to know the fitness and skill efficiency of the young footballers.

Before applying the training programme, the pre-measurements were done on both feet and that application lasted (12) weeks by (4) units a week.

While two between measurements the first done after (4) weeks and the second after (8) weeks to measure the standard of improvement. The post-measurements were done on the both feet by the same way of the pre that after finish the programme (12) weeks.

***Statistics treatments:**

The researcher used the following:

- | | | |
|-------------|-----------------------|------------|
| 1- Mean | 2- std-Deviation | 3- Median |
| 4- Skewness | 5- person correlation | 6- T.tests |
| 7- analysis | 8- sheffe tests. | |

***Conclusions:**

Through these aims and hypotheses, methodology, specimen. Tests and measurements. Also statistical treatments used for demonstrating and discussing results, the researcher found that:

- A- Training programme showed a clear effect in the fit changes on which the study is done because there are statistically significal differences in the (4) measurements in fitness tests as (F) value calculated was more than table (F) at the level of (0.05 = 2.60) and there are statistically significal differences between the pre- and post measurement in the fit testes favour of the post-measurements.
- B- Training programme showed clear effect in the skill changes which the study is done and the skill of using the unused leg at level of (0.05) as there are statistically significal differences between the pre and post measurement in the skill tests by the unused leg favour of the post- measurements.
- C- Training programme led to raising the performance of the main used leg. That's clear in the differences between the (4) measurements for skill at level (0.05) as calculated (F) value is more than table (F) and these differences is for the post measurements.

D- Through comparing between the mean of skill changes by using the main & unused leg and calculating the difference between the main and unused leg in (4) measurements, it shows that there is transfer of Bilateral transfer of unused leg to the main leg in some main skills such as passing, Dribbling and shooting.

* **Recommendation**

According to these results, the Researcher recommends:

- 1-Using training programme for unused leg in the early ages.
- 2-Concentrating on training with unused leg before using the main leg.
- 3-Coach's attention on both sides to benefit from transfer.
- 4-In the case when a player's injured, the researcher recommends training the other leg.
- 5-Going researches on other games.

Research Conclusion

Football has a pioneering importance because of people's great interest. It's a complete system that consists of many components that affect each other.

Player can achieve the best way in the match by preparing him well. The researcher paid attention that most players use only one leg it's the main leg to do the main skills such as passing, Dribbling and shooting.

The researcher deduced these points through his study on Santa players between 12: 14 years old in season 2003.

The researcher used the experimental system by designing the one group using the pre-and post measurements and two between measurements.

The standard of unused leg in skills such as passing, dribbling and shooting and also training the unused leg makes the standard of the main leg better through transfer of Bilateral transfer from the unused leg to the main leg.