

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. إبراهيم حجازي (٢٠٠٨م) : "جريدة الأهرام" ، الطبعة الأولى ، العدد ٤٤٢٧٢ ، الجمعة ٢٢ - فبراير .
٢. إبراهيم حنفي شعلان ، "كرة القدم للناشئين" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
محمد عفيفي (٢٠٠١م)
٣. إبراهيم مجدي صالح (١٩٨٥م) : "دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٤. أبو العلاء عبد الفتاح ، "فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
إبراهيم شعلان (١٩٩٤م)
٥. أحمد عزت راجح (١٩٩٤م) : "أصول علم النفس" ، دار المعارف ، القاهرة .
٦. إخراج عبد الحفيظ ، "طرق البحث العلمى ، التحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
مصطفى بياهى (٢٠٠٠م)
٧. أسامه كامل راتب (١٩٩٩م) : "النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)" ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
٨. أسامه كامل راتب ، "النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩م)
٩. أشرف محمد على جابر (١٩٨٢م) : "وضع بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدنى المهارى لناشئى كرة القدم من ١١ : ١٣ سنة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

- ١٠ . أشرف محمد على جابر (٢٠٠٠م) : "المشروع القومي للبراعم واكتشاف الموهوبين" ، الاتحاد المصري لكرة القدم ، القاهرة.
- ١١ . أم الله البساطي (١٩٩٧م) : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٢ . أميرة محمد على الدحلب (٢٠٠٢م) : "تأثير برنامج للألعاب التمهيدية للحمياز على تنمية بعض القدرات الحركية الأساسية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٣ . أمين أنور الخولي ، : "التربية الحركية للطفل" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- أسامه كامل راتب (١٩٩٨م)
- ١٤ . إيلين وديع فرج (١٩٨٢م) : "خبرات الألعاب للصغار والكبار" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٥ . إيمان حسن الجبيلي (٢٠٠٤م) : "برنامج تمارين مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الحركية الأساسية والرضا الحركي لأطفال ما قبل المدرسة" ، بحث منشور ، العدد الخامس ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٦ . بدر محمود شحاتة (١٩٩٠م) : "بناء بطارية اختبار للمهارات الحركية الأساسية لانتقاء المبتدئين في كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٧ . بسطوي سي أحمد (١٩٩٦م) : "أسس نظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨ . بطرس رزق الله ، : "الجديد في تدريب كرة القدم" ، دار المعارف ، القاهرة .
- عبد الله أبو العلال (١٩٨٩م)

- ١٩ . حامد عبد السلام زهران (١٩٩٩م) : "علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)" ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٢٠ . حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨م) : "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم" ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٢١ . حسن عبد الجواد (١٩٨٨م) : "كرة القدم" ، ط٧ ، دار العلم للملايين ، القاهرة .
- ٢٢ . حسين كامل بهاء الدين (١٩٩٤م) : "ثقافة المهن الرياضية" ، مجلة شهرية ، العدد الأول .
- ٢٣ . حنان أحمد رشدي عسكر (١٩٩٠م) : "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة سن ٥ - ٦ سنوات" ، بحث منشور ، العدد الأول ، المجلد الثاني ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٢٤ . حنفي محمود مختار (١٩٨٥م) : "كرة القدم للناشئين" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٥ . _____ (١٩٨٩م) : "كرة القدم للأولاد" ، الطبعة الأولى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٦ . _____ (١٩٩٤م) : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٧ . _____ (١٩٩٧م) : "برنامج التدريب السنوي في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٨ . ذكي محمد محمد حسن (١٩٩٧م) : "المدرّب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٩ . رفاعي مصطفى حسين (١٩٩٢م) : "مهارات كرة القدم ، تعليم - تدريب" .
- ٣٠ . سعد محمد جلال (٢٠٠٠م) : "الطفولة والمراهقة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣١ . سعد محمد جلال ، _____ : "علم النفس التربوي الرياضي" ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة .
- محمد حسن علاوي (١٩٨٢م)

- ٣٢ . سعيد الشاهد (١٩٩٨م) : "التربية الحركية - النظرية و التطبيق" ، مذكرة لطلبة كلية التربية الرياضية ، المطبعة الجامعية بشبرا .
- ٣٣ . سلوى محمد أحمد محمود (١٩٩٦م) : "تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز للمرحلة الابتدائية" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٣٤ . سميرة طه محمود (١٩٨٥م) : "الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس الإبتدائي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٣٥ . صفيه منصور ، أميره عبد الفتاح (١٩٨٦م) : "برنامج ألعاب صغيره مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة البدسبعة أفراد لمرحلة الطفولة المبكرة من ٦ - ٩ سنوات" ، بحث منشورة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٣٦ . طه إسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، إبراهيم شعلان (١٩٨٩م) : "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٧ . عادل عبد البصير على (١٩٩٢م) : "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" ، مطبعة المكتبة المتحدة ببورسعيد .
- ٣٨ . عبد الباسط محمد عبد الحلليم (١٩٩٣م) : "دراسة لتقويم مدارس كرة القدم بمحافظة الإسكندرية" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٩ . عبد الحميد شرف (١٩٩٥م) : "التربية الرياضية للطفل" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ٤٠ . عبد الحميد شرف (١٩٩٦م) : "البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤١ . عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) : "الإعداد البدنى والتدريب بالإثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ" ، الأساتذة للكتاب الرياضي .
- ٤٢ . عزت محمود الكاشف (١٩٩٣م) : "التخطيط فى التدريب الرياضى" ، مكتبة النهضة المصرية .
- ٤٣ . عصام أمين حلمي ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧م) : "التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات)" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٤ . عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) : "التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)" ، ط ٩ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٥ . عفاف عبد الكريم حسن (١٩٨٩م) : "طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٦ . على فهمي البيك (١٩٩٢م) : "أسس اعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية)" ، مطبعة التونى ، الإسكندرية .
- ٤٧ . _____ (١٩٩٣م) : "تخطيط التدريب الرياضى" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٨ . عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده (١٩٩٥م) : "المهارات الحركية الأساسية للأطفال من ٤-٧ سنوات كمؤشر لبدء ممارسة كرة اليد" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٤٩ . عماد أنور طعيمة (٢٠٠٥م) : "تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥٠ . عمرو أبو الجيد ، جمال النمكى (١٩٩٧م) : "تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ٥١ . عمرو محمد حامد عيطة (٢٠٠٧م) : "تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهارى للاعبى مدارس كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥٢ . عنايات محمد أحمد فرج (١٩٨٨م) : "مناهج وطرق تدريس التربية البدنية" ، دار النشاط الخارجى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥٣ . عويس الجبالي (٢٠٠١م) : "التدريب الرياضى النظرية والتطبيق" ، دار S GM ، القاهرة .
- ٥٤ . فاطمة سعيد عبد المعطى (١٩٩٤م) : "برنامج مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية وأثره على تعليم بعض مهارات الحمىاز فى مرحلة رياض الأطفال" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٥٥ . فرج حسين بيومى (١٩٨٩م) : "الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥٦ . كمال الدين عبد الرحمن درويش (١٩٨٥م) : "تحديد مستويات القدرات البدنية" ، المركز القومى للبحوث ، الأمانة الثقافية .
- ٥٧ . كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامى محمد على (١٩٩٨م) : "الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، نظريات وتطبيقات" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٨ . كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٢م) : "أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥٩ . لىلى عبد العزيز زهران (١٩٨٢م) : "البرامج فى التربية الرياضية" ، دار زهران للنشر ، القاهرة .

٦٠. ماجد مصطفى إسماعيل : "أساسيات كرة القدم" ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة .
وأخرون (١٩٩٧م)
٦١. ماجدة على رجب (١٩٩٩م) : "تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية لتلاميذ الصف الأول من التعليم الأساسي" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٦٢. مأمور كنجي سلوب (١٩٨٧م) : "بناء بطارية اختبار لتقويم المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بأنشطته ألعاب القوى للمرحلة الابتدائية بالسودان" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة .
٦٣. محمد إبراهيم محمد سلطان (٢٠٠٠م) : "المهارات الحركية الأساسية كمؤشر لبدء ممارسة وتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم" ، بحث منشور ، العدد الثامن عشر ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٦٤. محمد الحماحمي ، : "أسس بناء برامج التربية الرياضية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
أمين الخولي (١٩٩٠م)
٦٥. محمد السيد خليل ، : "التربية الحركية النظرية و التطبيق" ، ط ٣ ، مطبعة الأمل للأوفست ، المنصورة .
أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٣م)
٦٦. محمد بطل عبد الخالق (١٩٨٢م) : "المقاييس الجسمية وعلاقتها بأداء المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٦٧. محمد حسن علاوي (١٩٨٦م) : "موسوعة الألعاب الرياضية" ، دار المعارف ، القاهرة .

- ٦٨ . محمد حسن علاوى (١٩٨٧م) : "الاختبارات المهارية و النفسية فى المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٩ . _____ (١٩٩٤م) : "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧٠ . _____ (١٩٩٤م) : "علم النفس الرياضي" ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧١ . _____ (١٩٩٧م) : "علم النفس المدرب والتدريب الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧٢ . محمد حسين أحمد (٢٠٠٤م) : "تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٧٣ . محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) : "التخطيط الحديث فى كرة القدم" ، دار السعادة للطباعة .
- ٧٤ . محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى (١٩٩٨م) : "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي" ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧٥ . محمد عبده صالح الوحش ، محمد إبراهيم حماد (١٩٩٤م) : "أساسيات كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧٦ . محمد كاشك ، أمير الله البساطي (٢٠٠٠م) : "أسس الإعداد المهارى فى كرة القدم (ناشئين - كبار)" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٧٧ . محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (١٩٩٨م) : "الترويح بين النظرية والتطبيق" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧٨ . محمد مرسال أحمد أرياب (١٩٩٣م) : "أثر برنامج تدريبات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن (٦ - ٩) سنوات" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٧٩. محمود أبو العنين ، : "تخطيط برامج اعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
مفتي حماد (١٩٨٥م)
٨٠. مسعد على محمود (١٩٩٢م) : "المدخل في علم التدريب الرياضي" ، الطبعة الأولى ، دار الطباعة والنشر ، المنصورة .
٨١. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٣م) : "كيف تصبح لاعب كرة قدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨٢. _____ (١٩٩٤م) : "الجديد في الاعداد المهارى والخطي للاعبى كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨٣. _____ (١٩٩٦م) : "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة" ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨٤. _____ (١٩٩٧م) : "البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم" ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨٥. _____ (٢٠٠١م) : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨٦. نشأت أحمد فايق جودة (١٩٩٥م) : "تقنين مجموعة اختبارات لبعض القدرات المهارية الخاصة لانتقاء ناشئ مدارس كرة القدم بمحافظة الإسكندرية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٨٧. نوال إبراهيم شلتوت (١٩٩٢م) : "تطور نمو المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالإسكندرية" ، مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٨٨. هاني محمد فتحي على (٢٠٠٣م) : "تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٨٩. هيمن عبد العزيز محمد السيد : "بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان . (١٩٩٤م)

ثانياً : المراجع الأجنبية :

90. *Allyn , Bacon* : Fundamental motor skills , a chapter (15) hand books cubak , edu, nabilely / PowerPoint / mike chapter 15 Ppt. (2001)
91. *Bryan Rapson* : Soccerskills , the hemline pulishing comp, Italy. (1987)
92. *Carlos Castagna*(2003) : Activity profile of young soccer players during actual match play , Journal of strength and auditioning research, VOL .17 , no.4 , pp.775-680.
93. *Dunaway A. and lee D.,* : The Assessment of Motor proficiency of Kindergarter and primary-Grade students, Dissertation Abstracts International.vol.43. ,No.g, March. (1983)
94. *Falkenberg , G , Shirwitz , B.* : Kommunal arbeitskreies , bewegunger zierung and Grunds chulsport , in pfeifer , wolf : (Hrsg) partner fur eine bewedte kindheit , pohl – verlag. (1999)
95. *Foster, v. Gallahue D. L*(1978) . : Teaching physical education elementary school , 5thed . , Philadelphia , sounders co
96. *Gallahue D.L. and Meadros W. J.* : Let's move Aphysical Education curriculum , Intermediate and Middle school teacher , 2nded, Knall/ Hunt Publishing co. , Jawa . (1979)
97. *Gallahue D.l . and debgham B.A.,* (1978) : Fundamental movement , observation and Evaluation Knall / Hull publishing Co., jawa .

98. *Grosser* : Konditiotraigiv sport wissi ver lagsge selle
starisvkai , chaf .
Zimmer
mann(1981)
99. *Hoyk , R (1981)* : Physical fitness , the path vary to health full
lining , 4 th , ed , theg .v mosby co , London
100. *Justen* : Development chlidern are our chlidern .
O'conner competent ? rmit . paperpre sented at
(2003) biennial achpeh conferance jan .
101. *Kephart* , : The slow leaner in the classroom merril
Newell (1980) publishing co.,cohumbs, ohio.
102. *Kirchner, G . ,* : Physical Education For elementary
Fishburn, G.I schoolchildren, gth . vcB Brown publishers
(1995) , lowa.
103. *Nestroy J.A.* : Motor performance of young Exeptional
(1982) children , completed Research . vol 24
December.
104. *Tomas D . L .* : Acomparision of Gross Motor performance
(1982) of selected first Graders , completed
research vol .24.
105. *Tool T . and* : Movement Education It's Effect Motor
Arink E . A . , skills performance Research Quarterly .
(1982) vol. 53,No.2.
106. *Weiss M.R.,* : Modeling and Motor performance ,
(1983) Development prespective , Research
Quarterly.vol.54, No.2.
107. *Wickstrom* : Fundminted maror Patterns 3nd ed. Phila
,R.I(1983) delpha , ledbe bigeh.
108. *Willgoose G.E.,* : The curriculum in physical Education
(1984) prentice – Hall Inc , Engwood cliffs , New
Jersey .
109. *William* : Teaching soccer , Burgees pulishing
Tomson (1980) company , U.S.A.

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : قائمة أسماء السادة الخبراء.
- مرفق (٢) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .
- مرفق (٣) : الأهمية النسبية للمهارات المختارة بالبرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (٤) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات للمهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .
- مرفق (٥) : الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي .
- مرفق (٦) : استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات لأفراد عينة البحث .
- مرفق (٧) : الأنشطة الحركية المقترحة .
- مرفق (٨) : إفادة من نادي السطة الرياضي بتنفيذ البرنامج التدريبي على براعم كرة القدم (٩) سنوات للموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩م .
- مرفق (٩) : التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي من (إعداد بدني عام / خاص - المهارات الحركية الأساسية - إعداد مهاري - إعداد خططي) على أسابيع ووحدات البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (١٠) : البرنامج التدريبي المقترح .

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

أولاً : خبراء في مجال كرة القدم :

م	الاسم	الوظيفة	الجامعة
١-	أ/ حنفي محمود مختار	أستاذ كرة القدم غير المتفرغ بكلية التربية الرياضية بالهرم.	جامعة حلوان
٢-	أ.د/ فرج حسين بيومي	أستاذ كرة القدم المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية.	جامعة الإسكندرية
٣-	أ.د/ بطرس رزق الله أنندراوس	أستاذ كرة القدم المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية.	جامعة الإسكندرية
٤-	أ.د/ أشرف محمد علي جابر	أستاذ كرة القدم المتفرغ ورئيس قسم التدريب الرياضي " الأسبق " بكلية التربية الرياضية بالهرم.	جامعة حلوان
٥-	أ.د/ محمود احمد أبو العنين	أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
٦-	أ.د/ حسن السيد أبو عبده	أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية .	جامعة الإسكندرية
٧-	أ.د/ محمد شوقي كشك	أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا بكلية التربية الرياضية بالمنصورة.	جامعة المنصورة
٨-	أ.د/ عمرو أحمد أبوالمجد	أستاذ كرة القدم ورئيس قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بالأزهر .	جامعة الأزهر

(*) تم ترتيب أسماء الخبراء بالأقدمية.

م	الاسم	الوظيفة	الجامعة
٩-	أ.د/ نادر محمد شلبي	أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .	جامعة قناة السويس
١٠-	أ.د/ رفاعي حسين مصطفى	أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .	جامعة قناة السويس
١١-	أ.د/ محمد رضا الوقاد	أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
١٢-	أ.د/ جمال محمد على	أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط سابقاً والمدير الفني لنادى الكروم سابقاً.	جامعة أسيوط
١٣-	أ.م.د/ عادل عبد الحميد الفاضى	أستاذ كرة القدم المساعد بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية.	جامعة الإسكندرية
١٤-	أ.م.د/ محمد أحمد الاسناوى	أستاذ كرة القدم المساعد بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية.	جامعة الإسكندرية
١٥-	أ.م.د/ عبد المحسن زكريا أحمد	أستاذ كرة القدم المساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان

ثانياً : خبراء في مجال المهارات الحركية الأساسية :

م	الاسم	الوظيفة	الجامعة
١-	أ.د / جمال الدين الشافعي	أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
٢-	أ.د / ضياء الدين العزب	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
٣-	أ.د / عصام الدين متولي	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية بالمنوفية .	جامعة المنوفية
٤-	أ.د / صفوت على حسنين	أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
٥-	أ.د / مسعود كمال غرابية	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بطنطا .	جامعة طنطا
٦-	أ.د / محمد عاطف الأبحر	أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
٧-	أ.د / نبيل محمد حسن	أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم .	جامعة حلوان
٨-	أ.م.د / مجدي حسني أبو فريخة	أستاذ التدريب الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية بطنطا	جامعة طنطا

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الحركية الأساسية
والمهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم
كرة القدم (٩) سنوات



استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / أحمد محمد إبراهيم الهنيدى بدراسة تحت عنوان " برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم " لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية .

حيث يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى :

- ١- تطوير المهارات الحركية الأساسية .
- ٢- تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .

ولما كنتم سيادتكم من ذوى الخبرة فى هذا المجال ، فبرجاء التكرم بإبداء رأيكم السديد حول :

أولا : تحديد أهم المهارات الحركية الأساسية المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .

ثانيا : تحديد أهم المهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .

لذا نرجو من سيادتكم وضع علامة (√) أمام العبارة المناسبة ودرجة أهميتها ومد الباحث بمزيد من الخبرات العلمية والمعلومات البناءة ذات الأثر الايجابي فى نجاح هذا البحث وإضافة ما ترونه من مهارات أو معلومات تفيد الباحث .

مع خالص الشكر والاحترام

الباحث

أحمد محمد إبراهيم الهنيدى

معيد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

أولاً : تحديد أهم المهارات الحركية الأساسية المناسبة لبراعم كرة القدم (٩ سنوات) :

م	المهارات الحركية الأساسية	أبداء الرأي		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
٠١	الجري			
٠٢	الوثب			
٠٣	الرمي			
٠٤	المشي			
٠٥	الحجل			
٠٦	الركل			
٠٧	النط			
٠٨	المسك			
٠٩	التوازن الثابت			
٠١٠	التوازن المتحرك			
٠١١	التزحلق			
٠١٢	الضرب			
٠١٣	الدفع			
٠١٤	التنطيط			
٠١٥	الدرجة			
٠١٦	اللف			
٠١٧	الثنى			
٠١٨	المد			
٠١٩	السحب			
٠٢٠	المرجحة			

م	المهارات الحركية الأساسية		
	أبداء الرأي	مهم جداً	مهم
	غير مهم		
٢١.			الدوران
٢٢.			الرفع
٢٣.			السقوط
٢٤.			الاستقبال
٢٥.			القفز
٢٦.			التسلق
٢٧.			التعلق
٢٨.			الحبو
٢٩.			الحمل

برجاء إضافة ما ترونه من مهارات أخرى :

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

ثانياً : تحديد أهم المهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم كرة القدم (9 سنوات) :

م	المهارات الأساسية لكرة القدم		
	أبداء الرأي		
	مهم جداً	مهم	غير مهم
(أ) المهارات الأساسية بالكرة :			
١- الركلات :			
-			ركل الكرة بباطن القدم .
-			ركل الكرة بوجه القدم الداخلي .
-			ركل الكرة بوجه القدم الخارجي .
-			ركل الكرة بوجه القدم الأمامي .
-			ركل الكرة بأسفل القدم .
-			ركل الكرة بكعب القدم .
-			ركل الكرة بسن القدم .
٢- الجري بالكرة :			
-			الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي .
-			الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .
-			الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .
-			الجري بالكرة بأسفل القدم .
٣- السيطرة على الكرة :			
-			إيقاف الكرات المتدحرجة على الأرض بباطن القدم .
-			إيقاف الكرات المتدحرجة على الأرض بأسفل القدم .
-			إيقاف الكرات المتدحرجة على الأرض بوجه القدم الأمامي .
-			إيقاف الكرات المتدحرجة على الأرض بوجه القدم الخارجي .
-			كتم الكرة بباطن القدم .
-			كتم الكرة بأسفل القدم .
-			كتم الكرة بوجه القدم الخارجي .
-			امتصاص الكرة بباطن القدم .
-			امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي .
-			امتصاص الكرة بالفخذ .
-			امتصاص الكرة بالصدر .
-			امتصاص الكرة بالرأس .

مرفق (٢)

الأهمية النسبية للمهارات المختارة

بالمبرنامج التدريبي المقترح

الأهمية النسبية للمهارات الحركية الأساسية المختارة بالبرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية للمهارات الحركية الأساسية المختارة بالبرنامج التدريبي بناء على استطلاع رأى الخبراء (من ٧٠٪ - إلى أعلى) كما هو موضح بالجدول التالي :

الوزن النسبي = (تكرار مهم جداً × ٢) + (تكرار مهم × ١)

$$\text{الأهمية النسبية} = \frac{\text{الوزن النسبي}}{\text{مجموع التكرارات (مج ك) × أعلى تكرار}} \times ١٠٠$$

م	المهارات الحركية الأساسية المختارة بالبرنامج التدريبي المقترح	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١.	المشي	٣٦	٧٨,٢٪
٢.	الجري	٤٦	١٠٠٪
٣.	الوثب	٤٣	٩٣,٥٪
٤.	الحجل	٣٧	٨٠,٤٪
٥.	التنطيط	٤٠	٨٧٪
٦.	الضرب	٣٩	٨٤,٧٪
٧.	الركل	٤٣	٩٣,٥٪
٨.	الرمي	٣٧	٨٠,٤٪
٩.	التوازن الثابت	٣٨	٨٢,٢٪

الأهمية النسبية للمهارات الأساسية لكرة القدم المختارة بالبرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية للمهارات الأساسية لكرة القدم المختارة بالبرنامج التدريبي بناء على استطلاع رأي الخبراء (من ٧٠٪ - إلى أعلى) كما هو موضح بالجدول التالي :

م	المهارات الأساسية لكرة القدم المختارة بالبرنامج التدريبي المقترح	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
أول المهارات الأساسية بالكرة :			
١- الركلات :			
-	ركل الكرة بباطن القدم	٣٠	٪١٠٠
-	ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	٢١	٪٧٠
٢- الجري بالكرة :			
-	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي	٢٧	٪٩٠
٣- السيطرة على الكرة :			
-	إيقاف الكرات المتدحرجة على الأرض بباطن القدم	٢٨	٪٩٣,٣
-	إيقاف الكرات المتدحرجة على الأرض بأسفل القدم	٢٤	٪٨٠
-	كتم الكرة بباطن القدم	٢٥	٪٨٣,٣
-	كتم الكرة بأسفل القدم	٢٢	٪٧٣,٣
-	امتصاص الكرة بباطن القدم	٢١	٪٧٠
٤- ضرب الكرة بالرأس :			
-	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	٢٧	٪ ٩٠
٥- رمية التماس :			
-	رمية التماس من الثبات	٢٧	٪ ٩٠
ثانياً المهارات الأساسية بدون كرة :			
-٦	الجري وتغيير الاتجاه	٢٤	٪٨٠
-٧	الوثب عالياً بدون الكرة	٢٥	٪٨٣,٣

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات للمهارات
الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث)
المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .



استمارة استطلاع رأى الخبراء

المسيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ، ،

يقوم الباحث / أحمد محمد إبراهيم الهنيدى المعيد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه بعنوان " برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم "

حيث يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى :

- ١- تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث).
- ٢- تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) .

وحيث أن سيادتكم من ذوى الخبرة فى المجال الرياضي سواء العلمية أو العملية ، أرجو من سيادتكم التكرم بإفادتنا بوجه نظر سيادتكم كي يمكننا التعرف على أفضل وأنسب الاختبارات لبعض (المهارات الحركية الأساسية - ومهارات كرة القدم) والتي تناسب براعم كرة لقدم للمرحلة السنوية (٩) سنوات .

لسيادتكم جزيل الشكر على تعاونكم الصادق ، ، ،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحث

أحمد محمد إبراهيم الهنيدى

بيانات خاصة بالخبير

الاسم : الوظيفة :
الجامعة : التوقيع :

الاختبارات المقترحة لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية لبراعم كرة القدم (٩ سنوات) :

م	اسم المهارة	الاختبارات المرشحة	إبداء الرأي	
			موافق	غير موافق
-١	المشي	١- اختبار المشي لمسافة ١٠٠ م .		
		٢- اختبار المشي ٢٥ م .		
		٣- اختبار المشي لمسافة ١٥٠ م .		
-٢	الجري	١- اختبار الجري حول دائرة .		
		٢- اختبار ٣٠ م عدو .		
		٣- اختبار الجري في المكان ١٠ اث .		
-٣	الوثب	١- اختبار الوثب العمودي من الثبات .		
		٢- اختبار الوثب العريض من الثبات .		
		٣- اختبار الوثب العمودي لسارجنت .		
-٤	الحجل	١- اختبار الحجل ٢٠ م بتبادل القدمين .		
		٢- اختبار الحجل ١٠ م بالقدم اليمنى .		
		٣- اختبار الحجل ١٠ م بالقدم اليسرى .		
-٥	التنطيط	١- اختبار تنطيط الكرة بالقدم في المكان .		
		٢- اختبار تنطيط الكرة بالزمن .		
		٣- اختبار تنطيط الكرة بالمسافة .		
-٦	الضرب	١- اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة .		
		٢- اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر .		
		٣- اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس .		
-٧	الركل	١- اختبار ركل الكرة للأمام .		
		٢- اختبار ركل الكرة بالقدم اليمنى .		
		٣- اختبار ركل الكرة بالقدم اليسرى .		
-٨	الرمي	١- اختبار رمي كرة الهوكي لمسافة .		
		٢- اختبار رمي كرة طبية اكجم لمسافة .		
		٣- اختبار رمي كرة سلة على الحائط .		
-٩	التوازن الثابت	١- اختبار التوازن الثابت .		
		٢- اختبار الشكل المثمن .		
		٣- اختبار التوازن .		

رجاء إضافة ما ترونه من اختبارات :

.....

الاختبارات المقترحة لقياس بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لبراعم كرة القدم (٩ سنوات) :

م	نوع المهارة	اسم المهارة	الاختبارات المرشحة	إبداء الرأي	
				موافق	غير موافق
-١	ركل الكرة		١- اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى		
			٢- اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى		
			٣- اختبار ضرب كرة ساقطة من اليد بالقدم لأطول مسافة .		
-٢	الجري بالكرة		١- اختبار الجري بالكرة ٤٠م في خط مستقيم (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن .		
			٢- اختبار الجري بالكرة حول دائرة ٥٠م (تحكم في الكرة أثناء الجري) في أقل زمن .		
			٣- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز مسافة ٢٠م في أقل زمن .		
-٣	المهارات الأساسية بالكرة	السيطرة على الكرة	١- اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة.		
			٢- اختبار تنطيط الكرة بأي جزء من القدم لمدة ٣٠ ث .		
			٣- اختبار تنطيط الكرة بأي جزء من الجسم ماعدا اليدين لمدة ٦٠ ث.		
-٤	ضرب الكرة بالرأس		١- اختبار ضرب الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات في ٣٠ ث .		
			٢- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأطول مسافة .		
			٣- اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض		
-٥	رمية التماس		١- اختبار القدرة على رمي الكرة لأطول مسافة في الملعب من رمية التماس .		
			٢- اختبار القدرة على أداء رمية التماس نحو المربعات .		
			٣- اختبار دقة رمية التماس على دوائر أهداف.		

تابع / الاختبارات المقترحة لقياس بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لبراعم كرة القدم (٩) سنوات :

م	نوع المهارة	اسم المهارة	الاختبارات المرشحة	إبداء الرأي	
				موافق	غير موافق
٦-	المهارات الأساسية بدون الكرة	الجري وتغيير الاتجاه	١- اختبار الجري على شكل 8 .		
			٢- اختبار الجري الزجراجى بين الكراسي .		
			٣- اختبار الجري في المكان .		
٧-	الوثب بدون الكرة	الوثب بدون الكرة	١- اختبار الوثب العمودي من الثبات .		
			٢- اختبار الوثب العمودي من الجلوس .		
			٣- اختبار الوثب العمودي لسارجنت .		

رجاء إضافة ما ترونه من اختبارات :

.....

.....

.....

مرفق (٥)

الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

أولاً : إختبارات المهارات الحركية الأساسية :

- ١- إختبار المشي ٢٥ متر :
الغرض من الإختبار : قياس مهارة المشي .
الأدوات والأجهزة : ساعة إيقاف ، ٣ حارات بعرض ١٢٢ سم .
مواصفات الأداء : يقف الطفل عند بداية مسافة المشي ، وعند سماع إشارة البدء يمشى إلى خط النهاية قاطعاً المسافة في أقصر زمن ممكن .
شروط الإختبار : أثناء المشي يجب ألا ينقطع الإتصال بالأرض وفي كل خطوة يجب أن تكون القدم المتقدم للطفل ملامسة للأرض قبل أن تترك القدم الخلفية الأرض .
التسجيل : يسجل للطفل الزمن الذي يقطع فيه الطفل المسافة لأقرب ٠,٠١ ثانية .

٢- إختبار ٣٠ متر عدو (عالي) :

- الغرض من الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية (الجرى) .
١- ساعة إيقاف .
٢- طريق مستقيم ممهد طوله لا يقل عن ٥٠ م . يرسم على الطريق ٣ خطوط متوازية ، خط للبداية وعلى بعد ١٠ متر منه خط القياس وعلى بعد ٣٠ م خط النهاية .
مواصفات الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالي ، عند سماع إشارة البدء يعدو التلميذ بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية
شروط الإختبار :
١- غير مسموح باتخاذ وضع البدء المنخفض .
٢- غير مسموح باستخدام حذاء الجرى ذي المسامير .
٣- يجب أن يلتزم التلميذ بالجرى في الحارة المتخصصة له ، وفي حالة تجاوزها يعاد الإختبار بعد حصوله على الراحة الكافية .
٤- في حالة البدء الخاطيء تكرر البداية إلى أن ينجح التلميذ في ذلك .
٥- لتوفير عنصر التنافس يؤدي الإختبار في مجموعات لا يقل كل منها عن تلميذين .
التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه التلميذ المسافة المحددة إلى أقرب ١/١٠٠ من الثانية بداية من خط القياس وحتى خط النهاية .

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القوة المتفجرة (الوثب) .

الأدوات والأجهزة : شريط قياس . يرسم خط للارتقاء . كما يرسم عمودياً على خط الارتفاع خط سمك بوصتين ومقسم بالبوصات مكان الوثب (٥ × ١٢) قدم .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام قليلاً من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة للوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

شروط الاختبار : ١- يجب أن يكون الإرتقاء بالقدمين معاً والهبوط عليهما أيضاً .

٢- يجب عدم السقوط للخلف بعد الهبوط .

٣- للمختبر الحق فى ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

٤- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الإرتقاء حتى آخر أثر تركه اللاعب من خط البداية . أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض وفى حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .

التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التى يثبها بالسنتيمتر وذلك من آخر أثر تركه حتى الحافة الداخلية لخط الإرتقاء وتسجل للمختبر أفضل المحاولات الثلاث .

٤- اختبار الحجل ١٠ متر (بالقدم اليمنى - القدم اليسرى) :

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الحجل .

الأدوات والأجهزة : ١- ساعة إيقاف .

٢- طريق مستقيم ممهد طوله لا يقل عن ٣٠ م ، يرسم

على الطريق ٣ خطوط متوازية خط للبداية وعلى بعد

١٠ م منه خط القياس وعلى بعد ١٠ م من خط

النهاية .

- مواصفات الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يحجل التلميذ بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية .
- شروط الاختبار : ١- يجب أن يلتزم التلميذ بالحجل فى الحارة المخصصة له ، فى حالة تجاوزها يعاد الاختبار بعد حصوله على الراحة الكافية.
- ٢- يمكن أن يؤدى الاختبار فى مجموعات لتوفير عنصر التنافس .
- التسجيل : يسجل الزمن الذى يقطع فيه التلميذ المسافة المحددة إلى أقرب ١/١٠٠ من الثانية بداية من خط القياس وحتى خط النهاية .
- ٥- اختبار تنطيط الكرة بالقدم فى المكان :
- الفرض من الاختبار : قياس مهارة الإحساس بالكرة (التنطيط) .
- الأدوات والأجهزة : كرة قدم مقاس ٤ .
- مواصفات الأداء : يأخذ الطالب الكرة باليدين أولاً ثم يبدأ تنطيطها بالقدم ويظل يلامس الكرة بالقدم التى بدأ بها ولا يسمح بالتبديل ، ولا يجوز للكرة أن تلمس الأرض . وإذا لمست الأرض أو أى شىء يوقف الإختبار .
- التسجيل : يحتسب عدد مرات لمس الكرة بالقدم .
- توجيهات : يعطى لكل طالب محاولتين وتحتسب له أكثر المحاولتين عدد مرات .
- ٦- اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة :
- الفرض من الاختبار : - قياس مهارة الضرب .
- قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .
- الأدوات والأجهزة : - ملعب .
- كرة قدم مقاس ٤ .
- مواصفات الأداء : - يقف الناشئ على خط المنتصف ممسكاً الكرة بيديه .
- ثم يقوم بقذفها عالياً لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه لأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل : - تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عمودياً على خط المنتصف .

- يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل أفضلها .

توجيهات : عدم ترك القدمين للأرض أثناء ضرب الكرة بالرأس .

٧- اختبار ركل الكرة للأمام :

الفرض من الاختبار : قياس قدرة وقوة القدم (الركل).

الأدوات والأجهزة : كرة قدم - وخط لبداية الركل - شريط قياس .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف ركل الكرة وتكون الكرة على خط قدم الارتكاز

خلف الكرة قليلاً . تمرجح القدم الراكلة للخلف ويتم ركل الكرة بباطن القدم للأمام بقوة .

شروط الأداء : - عدم التحرك قبل ركل الكرة .

- يتم الركل بباطن القدم الراكلة الضاربة .

التسجيل : تسجل المسافة التي قطعها الكرة من خط البداية حتى مكان وقوفها بالسنتيمتر .

٨- اختبار رمي كرة طبية اكجم لمسافة :

الفرض من الاختبار : قياس مهارة الرمي .

الأدوات والأجهزة : شريط قياس لأقرب سم - كرة طبية تزن اكجم .

مواصفات الأداء : يرسم خط على الأرض ، يحدد أمام هذا الخط قطاع للمرمى

حيث يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة بينها ٢م على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة .

- يقف الناشئ خلف الخط المرسوم على الأرض الذي يحدد

بداية الرمي ثم يقوم الناشئ برمي الكرة الطبية بيديه مثل رمية التماس لأقصى مسافة ممكنة .

التسجيل : يعطى الناشئ ثلاث محاولات تسجل له أفضلها من مكان سقوط

الكرة عمودياً على خط البداية .

توجيهات : يراعى ثبات القدمين على الأرض أثناء الرمي

- عدم تخطي الناشئ لخط لبداية .

٩- اختبار التوازن الثابت :

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت.

الأدوات والأجهزة : ساعة إيقاف - جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبتت في منتصفها عارضة بأرتفاع (٢٠سم) وطولها (٦٠) سم وسمكها (٣) سم .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، والقدم الثانية على اللوحة أو على الأرض . عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة . ويستمر في الإتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .

شروط الاختبار :

١- يؤدي المختبر الإختبار وهو مرتدى الحذاء .

٢- تكون اليدين ثبات الوسط أثناء تأدية الإختبار .

٣- نزول القدم الحرة معناه إنتهاء الإختبار .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الإحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم (يحسب الزمن بالثانية ١/١٠٠ من الثانية)

ثانياً : اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :

١- اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة :

الغرض من الاختبار قياس القدرة على ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة (يمينى - يسرى) .

الأدوات كرة قدم مقاس ٤ - جير - شريط قياس .

الإجراءات - يرسم خط البداية بطول ٥ متر ويرسم خطان طوليان بزاوية ٤٥° من خط البداية .

- تقسم هذه المسافة بين الخطان الطويلان بخطوط عرضية موازية لخط البداية .

- يرسم الخط الأول من خط البداية على بعد ٨ متر ثم الخط الثانى على بعد ١٢ متر وهكذا .

- يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه كرة على الأرض .

طريقة الأداء - يقوم المختبر بأداء ركل الكرة لأطول مسافة بحيث يكون مسار الكرة وسقوطها بين هذين الخطين الطويلان .

تعليمات الاختبار - يجب أن يؤدى المختبر ركل الكرة من خلف خط البداية ومن نقطة بين الخطان الطويلان .

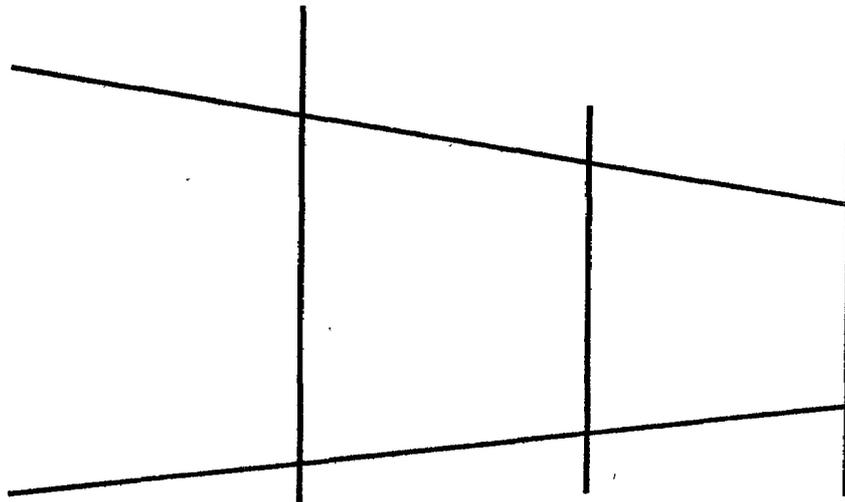
- يؤدى المختبر ركل الكرة بأي جزء من القدم بحيث يكون مسارها وسقوطها على الأرض بين الخطان الطويلان .

- يتم قياس المسافة من خط البداية ومن نقطة أول لمسة للكرة للأرض .

- يعطى لكل مختبر ٣ محاولات .

إدارة الاختبار مسجل : يتم قياس المسافة التى حققها المختبر .

التسجيل يتم تسجيل أفضل المحاولات فى المسافة التى حققها المختبر فى الاختبار .



× اللاعب

٢) اختبار الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم في أقل زمن:

الفرض من الاختبار قياس القدرة على الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم (تحكم في

الكرة أثناء الجري) في أقل زمن .

كرة قدم مقاس ٤ - ساعة إيقاف - جير - صفارة .

الأدوات

يرسم خط البداية وعلى بعد ٤٠ ياردة يرسم خط النهاية ويرسم

الإجراءات

خطان طوليان المسافة بينهما ١٠ ياردة .

طريقة الأداء

- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية .

- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة إلى خط

النهاية على أن يتم التحكم في الكرة أثناء الجري بها .

- يجب أن يؤدي المختبر الجري بالكرة وهي تحت سيطرته

تماماً وعدم خروجها من الخطان الجانبيين .

تعليمات الاختبار

- تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرجت الكرة خارج الخطان

الجانبيين .

- يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط

البداية إلى أن يجتاز خط النهاية .

- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة .

إدارة الاختبار

ميقاتي : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن من لحظة

البداية إلى النهاية .

يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء الاختبار إلى ١٠/١

التسجيل

من الثانية .

اللاعب ×

٣- اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة :

الفرض من الاختبار قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عن طريق الامتصاص أو الكتم .

الأدوات كرة قدم - جير .

الإجراءات دائرتان متحدتا المركز ونصف قطر الصغرى ١م ونصف قطر الكبرى ٢م وعلى بعد ١٠ م من الدائرة يرسم خط طوله ٢ م هو خط رمى الكرة .

طريقة الأداء - يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمى الكرة .

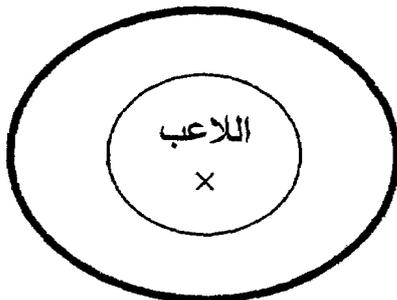
- عند إعطاء الإشارة بالبداية يقوم لاعب معين برمي الكرة في مسار اللاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول أن يسيطر عليها بأي جزء من الجسم .

القياس - يعطى ٣ محاولات لكل لاعب .

- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣٠ درجة والدائرة الكبرى ٢٠ درجة .

- إذا خرجت من الدائرتين ينال صفر .

- تكون درجة اللاعب هي مجموع الدرجات للمحاولات الثلاث .

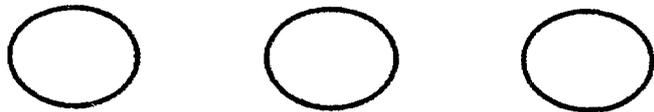


× رمى الكرة

٤- اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض :

قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض .	الغرض من الاختبار
٣ كرات قدم مقاس ٤ - شريط قياس - جير - شرائط ملونة .	الأدوات
- يرسم خط البداية وطوله ٥ م . - يرسم ثلاث دوائر من خط البداية بحيث يكون نصف قطر كل دائرة ياردة واحدة .	الإجراءات
- تكون الدائرة الأولى على بعد ٣ ياردات من خط البداية والدائرة الثانية على بعد ٤ ياردات والدائرة الثالثة على بعد ٥ ياردات من خط البداية .	طريقة الأداء
- يقف المختبر ومعه الكرة ممسكاً بها بيديه خلف خط البداية . - يقوم المختبر بقذف الكرة لأعلى وضرب الكرة بالرأس من الثبات نحو الدوائر الثلاث أو أى منها .	تعليمات الاختبار
- يجب ألا يتجاوز المختبر خط البداية خلال أداء الاختبار إلا بعد ضرب الكرة بالرأس . - تحدد الدائرة التي سقطت فيها الكرة وتسجل درجتها . - يعطى للمختبر ٥ محاولات يمكن أدائها جميعاً على الدائرة الثالثة "أبعد دائرة" .	إدارة الاختبار
مسجل : يقوم بتسجيل وتحديد مكان سقوط الكرة فى أى من الدوائر الثلاث أو خارجها .	التسجيل
- يعطى للمختبر إذا سقطت الكرة فى الدائرة الأولى درجة واحدة . - يعطى للمختبر إذا سقطت الكرة فى الدائرة الثانية درجة ونصف . - يعطى للمختبر إذا سقطت الكرة فى الدائرة الثالثة درجتان . - أقصى درجة للاختبار ١٠ درجات .	

خط البداية
× اللاعب



٥- اختبار رمى الكرة لأطول مسافة في الملعب من رمية التماس :

الغرض من الاختبار قياس القدرة على رمى الكرة لأطول مسافة في الملعب من رمية التماس .

الأدوات كرة قدم مقاس ٤ - شريط قياس - جير .

الإجراءات

- يرسم خط البداية وطوله ٥م .
- يرسم من خط البداية وعلى بعد ٣ متر الخط الأول ، والخط الثانى على بعد متر واحد من الخط الأول ، والخط الثالث على بعد متر واحد من الخط الثانى وهكذا .

طريقة الأداء

- يقف المختبر خلف خط البداية ممسكاً بالكرة باليدين معاً .
- يقوم المختبر برمي الكرة باليدين معاً ومن خلف الرأس وهو مواجه الملعب .
- يجب أن تظل القدمين على الأرض أثناء رمى الكرة ولأبعد مسافة .

تعليمات الاختبار

- يجب ألا يتجاوز المختبر خط البداية إلا بعد رمى الكرة بكتفا يديه .
- تقاس المسافة التى حققها المختبر من خط البداية ونقطة أول لمسه للكرة عند سقوطها على الأرض .
- تحتسب المحاولة فاشلة إذا تعدت قدم المختبر لخط البداية قبل رمى الكرة ، وإذا رفع المختبر أحد قدميه عن الأرض أثناء الأداء .
- يعطى لكل مختبر محاولتين .

إدارة الاختبار

- مسجل : يقوم بقياس المسافة التى حققها المختبر .
- يتم تسجيل أفضل المحاولتين فى المسافة التى حققها المختبر فى التسجيل الاختبار .

اللاعب

x شريط قياس

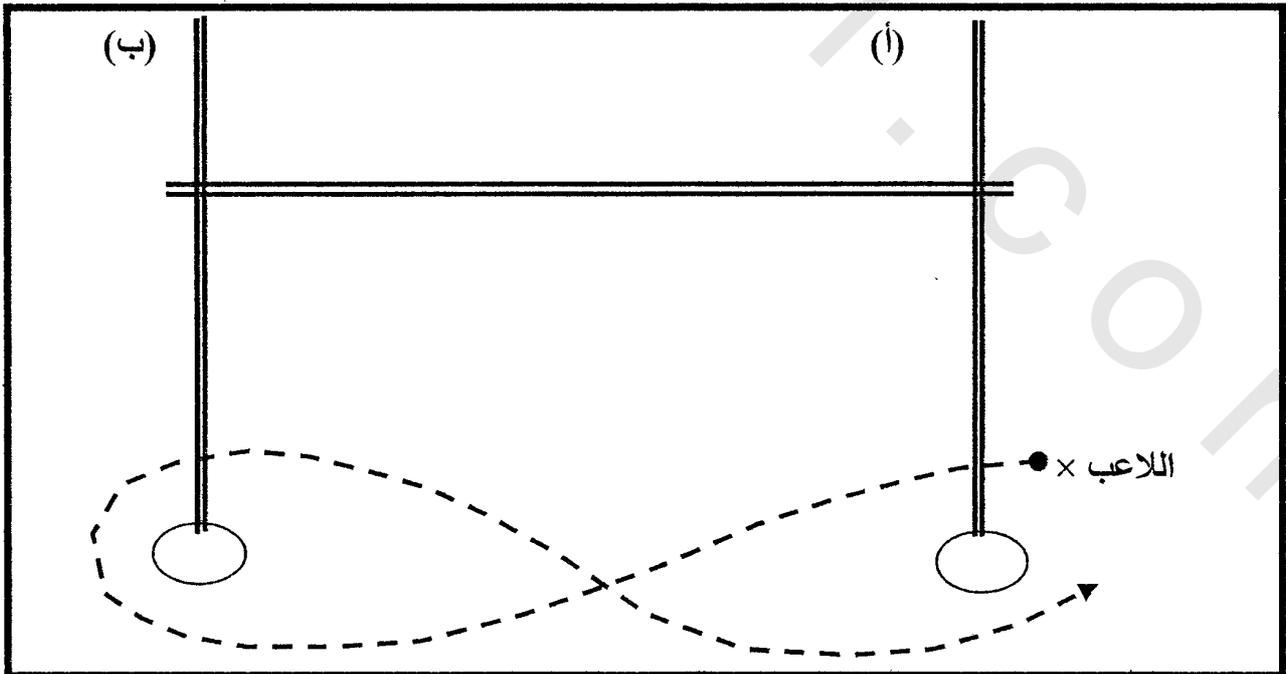
٦- اختبار الجري على الشكل 8 :

الفرض من الاختبار قياس قدرة اللاعب على الجري وتغيير الاتجاه (الرشاقة - التوافق) .

الأدوات ملعب كرة - قائمتان بينهما مسافة ٣ : ٣,٥ م توضع عليهما عارضة على ارتفاع صدر اللاعب - ساعة إيقاف - صفارة.

طريقة الأداء يقف اللاعب بجانب القائم (أ) - عند سماع صفارة البدء يجرى اللاعب ليمر من تحت العارضة للجهة الأخرى ويجرى ليلف حول القائم (ب) ثم يمر تحت العارضة للجهة الأخرى ليصل إلى القائم (أ) ويكرر الأداء خمس مرات تنتهي بلمس القائم (أ) باليد ، يعطى اللاعب ثلاث محاولات بينها فترة راحة كافية لعودة اللاعب لحالته الطبيعية قبل بدء كل محاولة - يلاحظ رفع الجذع بعد المرور من تحت العارضة .

التسجيل يحسب للاعب الزمن الذي قطعه في كل محاولة مسجلاً له أحسن زمن.



٧- اختبار الوثب العمودي الثبات :

الغرض من الاختبار قياس القوة المتفجرة (الوثب) .

الأدوات

شريط قياس وحائط بارتفاع مناسب - مانيزيا - سلم أو كرسي .

مواصفات الأداء

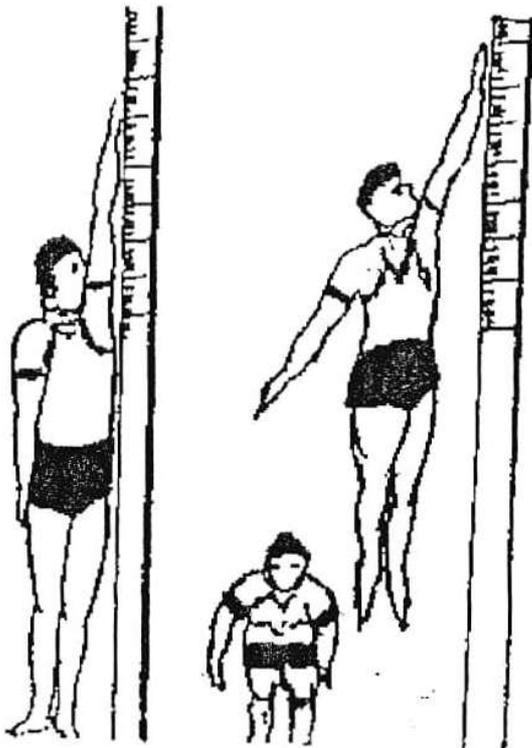
- يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن (أو كتف الذراع المميّزة).

- يقوم المختبر برفع ذراعه التي جهة الحائط عالياً (بعد غمس أصابع اليد في المانيزيا) لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع .

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لأقصى مسافة لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاور للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع .

شروط الاختبار للمختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

التسجيل تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية بالسنتيمتر حيث تعتبر رقم المختبر في هذا الاختبار .



مرفق (٦)

استمارة تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات
لأفراد عينة البحث

مرفق (٧)

الأنشطة الحركية المقترحة

١- المشى :

١. المشي مع رفع الذراعين عالياً ثم خفض الذراعين .
٢. المشي مع الوثب بخطوات متدرجة (طويلة ، متوسطة ، قصيرة) .
٣. المشي مع تغير مستوى ارتفاع الجسم (المشي الخفيف ، المشي بسرعة) .
٤. المشي مع فرد الجسم لأعلى (كالعلاق) أو المشي مع تقصير الجسم (كالقزم) .
٥. المشي على الكعبين مع استخدام حركات المرجحة للذراعين .
٦. المشي على أجزاء مختلفة مع القدم ، على الكعب فقط ، على المشط فقط ، على جانب القدم ، على داخل القدم .
٧. المشي ببطء على أجزاء مختلفة من القدم .
٨. المشي السريع على أجزاء مختلفة من القدم .
٩. المشي مع ثني بعض أجزاء الجسم .
١٠. المشي سريعاً للأمام ، للخلف ، للجانب ، مائلاً .
١١. المشي للأمام ببطء ثم بسرعة متوسطة ، ثم بسرعة عالية .
١٢. المشي أماماً على كعب القدم فقط بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية .
١٣. المشي في دائرة أو مثلث أو على شكل 8 .
١٤. اتبع زميلك وتقليده في مشيية ، ثم غير الأماكن وأطلب من زميلك يقلدك في مشيتك .
١٥. من وضع الانبطاح المائل التحرك أماماً وخلفاً ثم جانبياً .
١٦. عمل دوائر بالحبل والتحرك داخل هذه الدوائر وخارجها مع التقدم للأمام .
١٧. هل يمكنك ابتكار طرق مختلفة للتحرك للأمام باستخدام الأطواق .
١٨. المشي أماماً ثم ثني الجذع أماماً أسفل ومسك طرف الحذاء أو أصابع القدم وبدون ترك أصابع القدم .
١٩. المشي للأمام والتحرك داخل (الطوق) دون ملامسة الطوق .
٢٠. المشي ببطء مع دوران الطوق حول الجسم ثم الجذع ثم معصم اليد ثم الركبتين .
٢١. المشي بالكرة لتوصيلها إلى الزميل من خلال دفعات متتالية حتى الوصول إليه .
٢٢. المشي للأمام ثم المرور من أسفل الحبل دون ملامسته مع جعل الحبل أقل ارتفاعاً ثم العبور فوق الحبل مع اتخاذ أشكال مختلفة للجسم .
٢٣. المشي بخطوة العسكرى (وقوف) التحرك للأمام مع تبادل دفع الركبتين زاوية ٩٠ .

- ٢٤ . المشى بخطوة الأوزة (الركبتين ممتدتان والذراع تتمرجح أمام الصدر)
- ٢٥ . المشى بخطوة الكتكوت (انثناء تشبيك اليدين حول الساقين تبادل المشى للأمام) .
- ٢٦ . المشى بخطوة الدب (جلوس على أربع التحرك للأمام القدم اليمنى مع اليد اليمنى والقدم اليسرى مع اليد اليسرى) .
- ٢٧ . المشى بخطوة الفيل (وقوف فتحاً - ثنى الجذع أماماً أسفل - تشبيك اليدين معاً على شكل خرطوم الفيل المشى ببطء مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين ومرجحة الخرطوم قريباً من الأرض) .
- ٢٨ . المشى بخطوة الغوريلا (وقوف - ثنى الجذع أماماً أسفل ثنى الركبتين والذراعان متدليتان جانباً - المشى أماماً مع لمس الأرض بأصابع القدم)
- ٢٩ . المشى مع دوران الذراعين من الأمام ومن الخلف .
- ٣٠ . المشى مع التصفيق أمام الجسم وخلف لجسم .
- ٣١ . المشى مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً .

٢- الجرى :

- ٣٢ . الجرى أماماً فى مسار حركى مستقيم ثم الجرى للخلف فى مسار حركى منحنى .
- ٣٣ . الجرى أماماً فى مسار حركى منحنى ثم الجرى للخلف فى مسار حركى مستقيم .
- ٣٤ . الجرى ببطء ثم بسرعة متوسطة ثم بسرعة عالية .
- ٣٥ . البدء بالجرى من مستوى منخفض .
- ٣٦ . البدء بالجرى من مستوى عالى .
- ٣٧ . الجرى على الكعبين .
- ٣٨ . الجرى على أطراف الأصابع .
- ٣٩ . الجرى ثم التوقف عقب سماع الصفارة مع التكرار .
- ٤٠ . الجرى مع أداء وثبة الفجوة ويكرر عدة مرات مع تبديل القدمين .
- ٤١ . الجرى أماماً ثم الوثب مع دوران الجسم فى الهواء ثم الثبات أربع عدات ثم التكرار .
- ٤٢ . الجرى أماماً ثم الوثب مع رفع رجل للأمام والأخرى للخلف .
- ٤٣ . الجرى مع تنويع وضع الذراعين (عالياً ، جانباً ، فى الوسط) .
- ٤٤ . الجرى أماماً ثم الوثب مع تحريك الرجلين فى الهواء (المشى فى الهواء) .
- ٤٥ . الجرى مع الدوران حول أداه من الأدوات فى شكل دائرة والجسم منحنيًا مع زيادة معدل السرعة قليلاً .

- ٤٦ . درجة الطوق على الأرض والجري خلفه ملاحقة .
- ٤٧ . الجري مع الدوران حول الطوق وهو ثابت ثم وهو متحرك .
- ٤٨ . الجري مع تبادل رفع الركبتين زاوية ٩٠ درجة (الجري فى المكان)
- ٤٩ . الجري بخطوات القط (وقوف على أربع ثنى الركبتين والذراعين قليلاً - تبادل الخطوات فى جميع الاتجاهات بالذراعين والرجلين) .
- ٥٠ . الجري بخطوات الجرو (وقوف على أربع - ثنى الركبتين والذراعين قليلاً - تبادل الخطوات بالذراعين والرجلين) .
- ٥١ . الجري مع تبادل ثنى الركبتين خلفاً .
- ٥٢ . الجري أماماً عدتين مع خطوة طويلة فى العدة الثالثة .
- ٥٣ . الجري فى المحل مع تغيير التوقيت (سريع - متوسط - بطئ - سريع جداً) .
- ٥٤ . الجري أماماً مع دوران الذراعين فى عدتين من الأمام ، ومن الجانب .

٣- الوثب :

- ٥٥ . الوثب بالقدمين معاً مع فتح القدم تدريجياً مع كل وثبه .
- ٥٦ . الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين معاً ثم الوثب لأعلى مع الهبوط على إحدى القدمين .
- ٥٧ . الوثب فى المكان ولكن بسرعة مختلفة .
- ٥٨ . أداء الوثب بسرعة بطيئة ثم بسرعة متوسطة .
- ٥٩ . الوثب العمودى والهبوط فى نفس النقطة .
- ٦٠ . الوثب فتحاً ثم ضمّاً مع استخدام وثبات قصيرة .
- ٦١ . (وقوف فتحاً) الوثب عالياً مع لمس الكعبين فى الهواء باليدين والهبوط مع تباعد الرجلين .
- ٦٢ . الوثب داخل الأطواق الموضوعة لقدم واحدة حتى الانتهاء من كافة الأطواق ثم العودة بالقدم الأخرى بنفس الأداء .
- ٦٣ . الوثب فوق صندوق للأمام ثم للخلف وللجانب .
- ٦٤ . الوثب باستخدام الطوق مع التقدم للأمام .
- ٦٥ . أداء وثبه الفجوة مع رمى الكرة .
- ٦٦ . الوثب بالقدمين معاً مع التقدم للأمام مع مرجحة الحبل لأعلى ولأسفل .

- ٦٧ . الوثب مع الزميل باستخدام أو بدون (حبال) .
- ٦٨ . الوثب لأعلى بالخطوة الواسعة للأمام .
- ٦٩ . الوثب مع دوران الجسم فى الهواء .
- ٧٠ . الوثب لمسافة خلال المراتب الأسفنجية .
- ٧١ . الوثب عالياً مد الركبتين كاملاً وتباعد القدمين ورفع الذراعين جانباً (وثب العفريت)
- ٧٢ . الوثب لأعلى مع عمل دربل (تنطيط الكرة باليد)
- ٧٣ . الوثب فى المحل
- ٧٤ . الوثب فى المكان مع تغيير القدمين .
- ٧٥ . الوثب بالقدمين معاً (أماماً - خلفاً - جانباً)

٤- الحجل :

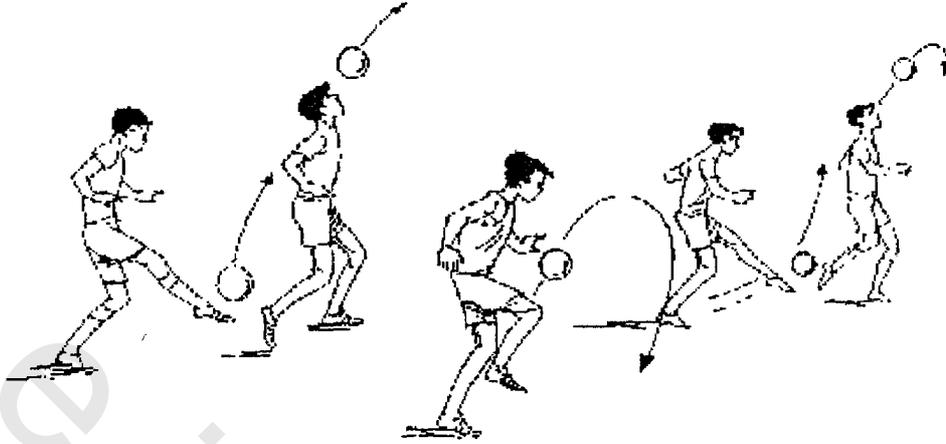
- ٧٦ . الحجل للأمام ثم الخلف عبر الحبل ثم استخدام القدم الأخرى .
- ٧٧ . الحجل فى مسار مستقيم ثم فى دائرة مع التبديل على القدم الأخرى .
- ٧٨ . الحجل على جانبى حبل مستقيم على الأرض ذهاباً وإياباً .
- ٧٩ . الحجل فى المكان مع عمل ربع لفة مع كل حجلة .
- ٨٠ . الحجل فى المكان ثم زيادة الارتفاع مع كل حجلة .
- ٨١ . الحجل على أشياء صغيرة مثل (الحبال - كور - زجاجات ملونه)
- ٨٢ . الحجل ببطئ للأمام مع أخذ خطوات كبيرة .
- ٨٣ . الحجل ثم أخذ خطوة ثم الحجل على نفس القدم .
- ٨٤ . الحجل أماماً مع وضع اليدين فوق الرأس ثم للجانب ثم للخلف .
- ٨٥ . الحجل أماماً مع نظ الحبل .
- ٨٦ . الحجل أماماً مع تنطيط الكرة .
- ٨٧ . الحجل عالياً أنظر إلى يدك كيف استطعت الحجل لمستوى أعلى .

٥- التنطيط :

- ٨٨ . تنطيط الكرة باستخدام قدم ثم باستخدام القدمين معاً .
- ٨٩ . تنطيط الكرة أكبر عدد من المرات .
- ٩٠ . تنطيط الكرة بقدم واحدة باستمرار للأمام فى مسار مستقيم ثم العودة مع تبديل القدم الأخرى .
- ٩١ . تنطيط الكرة أثناء أخذ وضع معين للجسم .
- ٩٢ . تنطيط الكرة أثناء التحرك (للأمام ، للخلف) .
- ٩٣ . تنطيط الكرة بأسفل القدم من الثبات .
- ٩٤ . تنطيط الكرة بمشط القدم من الثبات ثم من الحركة .
- ٩٥ . تنطيط الكرة على الفخذ من الثبات .
- ٩٦ . تنطيط الكرة على الفخذ من الحركة .
- ٩٧ . تنطيط الكرة بكل أجزاء الجسم .
- ٩٨ . تنطيط الكرة بعد رمى الكرة عالياً لارتفاع ٢-٣ م .

العاب ترويحية بهدف تنمية مهارة التنطيط :

٩٩. لعبة : مداعبة الكرة



الهدف : تنمية مهارة التنطيط .

الملعب والأدوات : دائرة نصف قطرها ١٠م - كور قدم .

عدد المشتركين : من ١٠ - ٢٠ لاعبا .

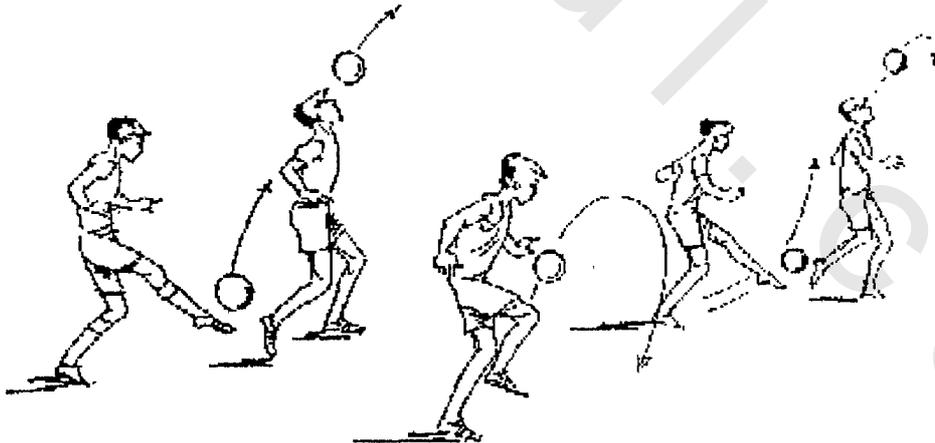
طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون داخل الدائرة بتنطيط الكرة على كل أجزاء الجسم

(القدم - الركبة - الرأس - الكعب - الكتف) وفي حالة وقوعها

منه خارج الدائرة وهكذا حتى يبقى لاعبا واحدا .

تحديد الفائز : أخر لاعب يبقى .

١٠٠. لعبة : التنطيط



الهدف : تنمية مهارة التنطيط .

الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل ٣٠×٥١م ومجموعة من الكرات .

عدد المشتركين : ١٠ لاعبين أو أي عدد يضمن ضيق المساحة نسبياً .

طريقة اللعب وشروطه : يبدأ اللاعبون في تنطيط الكرة على جميع أجزاء الجسم دون

وقوعها على الأرض لمدة ٢ : ٥ دقائق .

تحديد الفائز : اللاعب الذي سيبقى إلى النهاية دون وقوع الكرة رغم المزاومة .

٦- الضرب :

١٠١ . ضرب الكرة بالرأس باستخدام الكرة المعلقة من الثبات والحركة .

١٠٢ . ضرب الكرة بالرأس بين لاعبين من البراعم المسافة بينهما (٦م) .

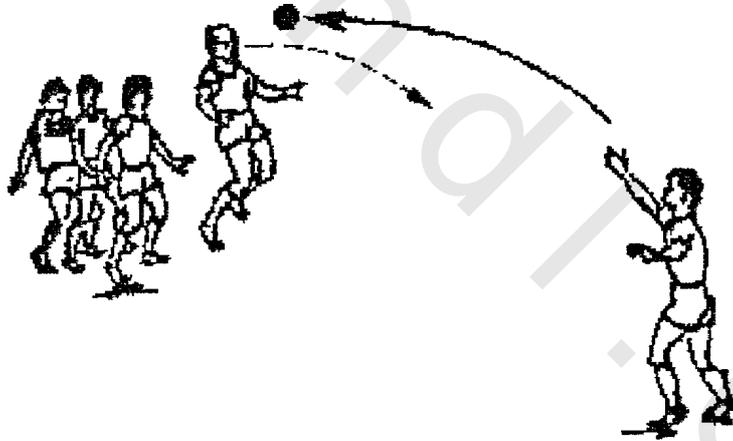
١٠٣ . ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة ممكنة .

١٠٤ . ضرب الكرة بالرأس بين ثلاث براعم واقفين على شكل مثلث والمسافة بينهم مناسبة .

١٠٥ . ضرب الكرة بالرأس بين لاعبين من البراعم حيث يرمى اللاعب الأول الكرة عالية لنفسه ثم يقوم بضربها بالرأس من الثبات إلى زميلة مع تبديل المراكز .

العب ترويحية بهدف تنمية مهارة الضرب :

١٠٦ . لعبة : القطار الزمنى



الهدف : تنمية مهارة الضرب - ضرب الكرة بالرأس .

الملاعب والأدوات : مفتوح .

عدد المشتركين : أكثر من قطار، كل قطار ٤ أفراد أمام كل قطار قائد .

طريقة اللعب وشروطه : يقف القائد على بعد ٥م من القطار أمامه - يبدأ اللعب برمى

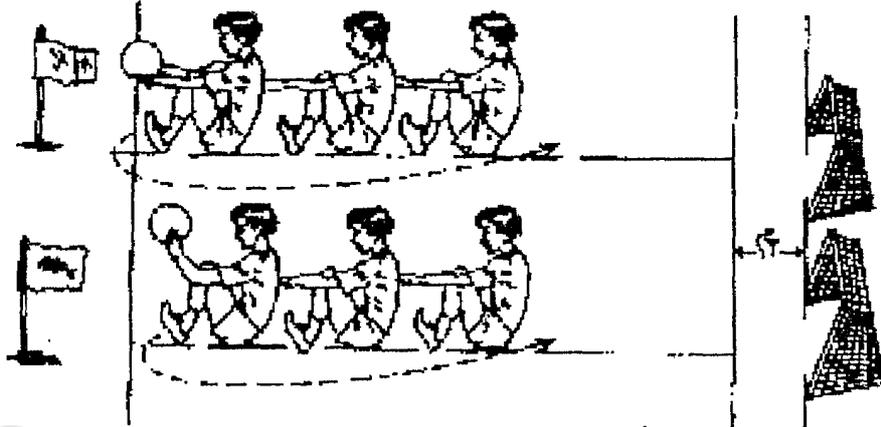
القائد الكرة بيده للاعب الأول الذى يردها برأسه للقائد ثم يجلس

فوراً يكرر القائد العمل مع الثانى والثالث والرابع وهكذا دوراً

وأثنين مع حساب الزمن .

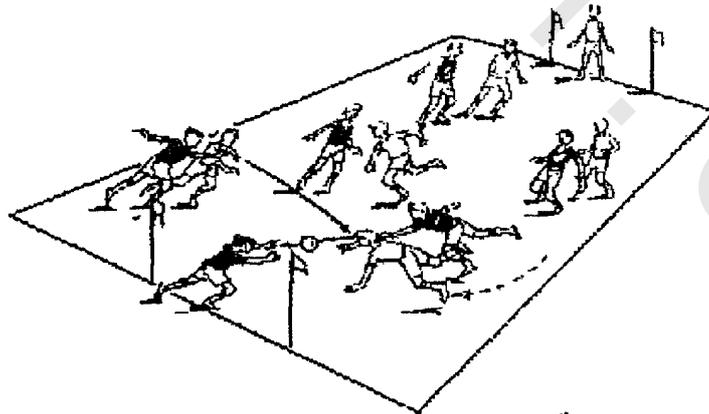
تحديد الفائز : المجموعة التى تنهى عدد دوراتها أولاً .

١٠٧. لعبة : قطار الدحرجات



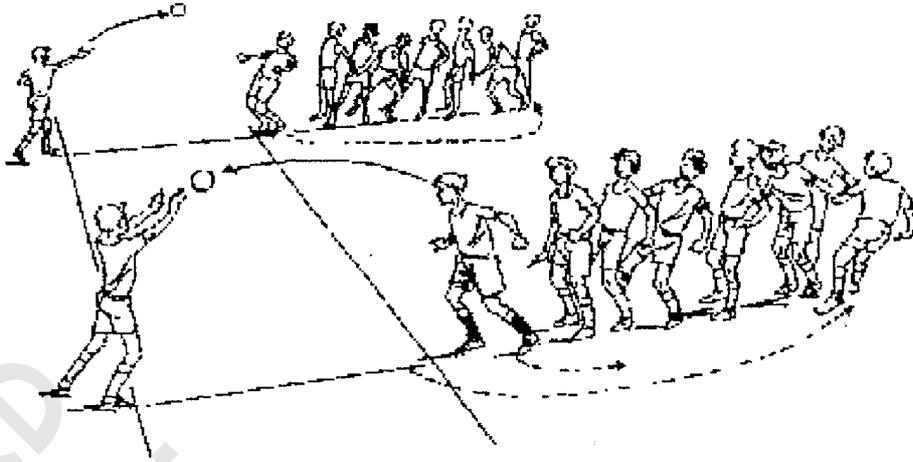
- تنمية مهارة الضرب . : الهدف
- ملعب مستطيل الشكل طوله ١٠م ويتوقف عرضه على عدد الفرق + كرة قدم لكل فريق في نهاية كل طريق مرمى وفي بداية كل طريق راية . : الملعب والأدوات
- أى عدد من الفرق كل فريق مكون من ٣-٥ لاعبين . : عدد المشتركين
- يبدأ اللعب بجلوس الثلاثة لاعبين وظهرهم للملعب في شكل قاطرة والأول يمسك الكرة ويتدحرج للخلف ثم يلعب الكرة للخلف بالرأس لزميلة التالي الذى يمسكها ويؤدى نفس الدور فى نفس الوقت يجرى الأول خلف المجموعة وهكذا حتى يصل الأخير إلى خط التصويب فيلعبها بخلف رأسه فى المرمى ثم يستحوذ عليها ويجرى الثلاثة ليبدأ الجميع من جديد ويحدد وقت من ٥-١٠ دقائق كمباراة . : طريقة اللعب وشروطه
- من يحقق أكبر عدد من الأهداف . : تحديد الفائز

١٠٨. لعبة : كرة القدم المعلقة

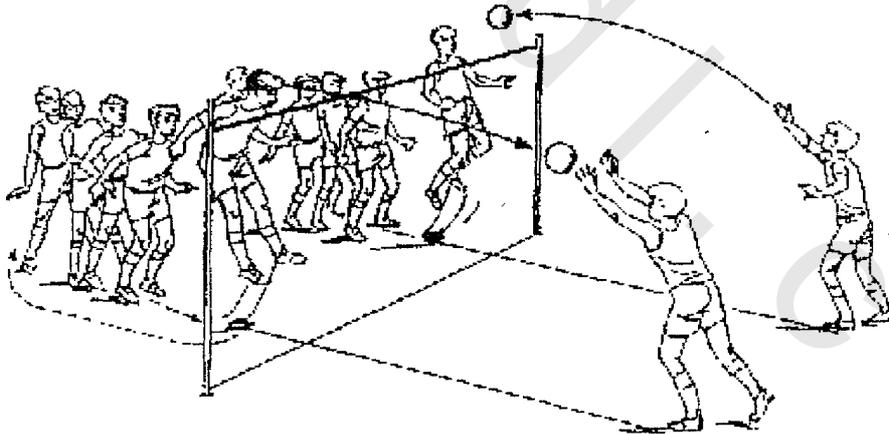


- تنمية مهارة الضرب . : الهدف
- ملعب مستطيل الشكل عرضه من ١٥-٢٥ وطوله من ٢٥-٣٥م . : الملعب والأدوات
- فريقان مكونان من ٣-٦ لاعبين . : عدد المشتركين
- يبدأ اللعب تمرير الكرة عالية دون أن تلمس الأرض أكثر من لمسة واحدة ولا تحرز الأهداف إلا بالرأس ، المباراة على أشوط ثلاثة كل شوط ١٠ دقائق ويمكن تعديل الوقت . : طريقة اللعب وشروطه
- الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف . : تحديد الفائز

١٠٩. لعبة : سباق ضربات الرأس

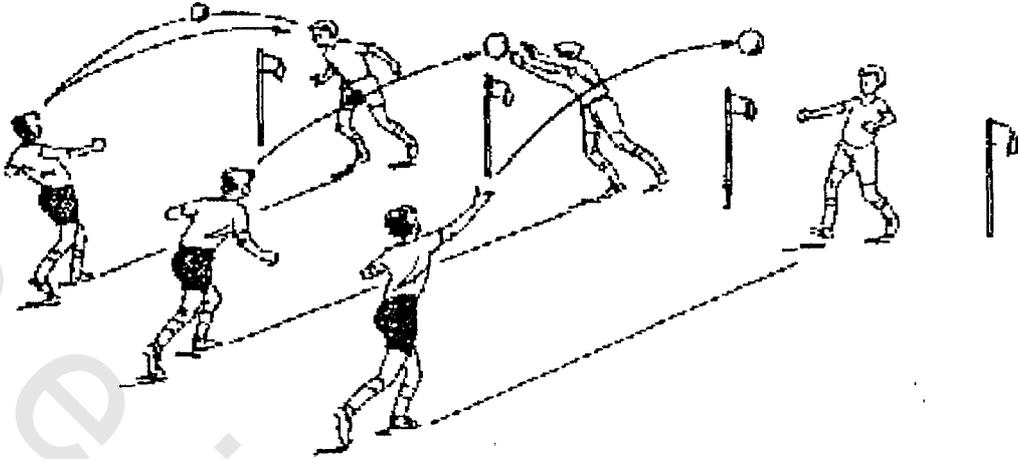


- الهدف : تنمية مهارة الضرب .
الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل + كرتان .
عدد المشاركين : فريقان كل فريق ٧ لاعبين + معد .
طريقة اللعب وشروطه : يلعب اللاعب المعد الكرة للاعب الأول ، يردها له برأسه ويعود خلف المجموعة وهكذا .
تحديد الفائز : من ينهي اللعبة أولاً (اي كل لاعبي الفريق) .
١١٠. لعبة : الوثب والضرب



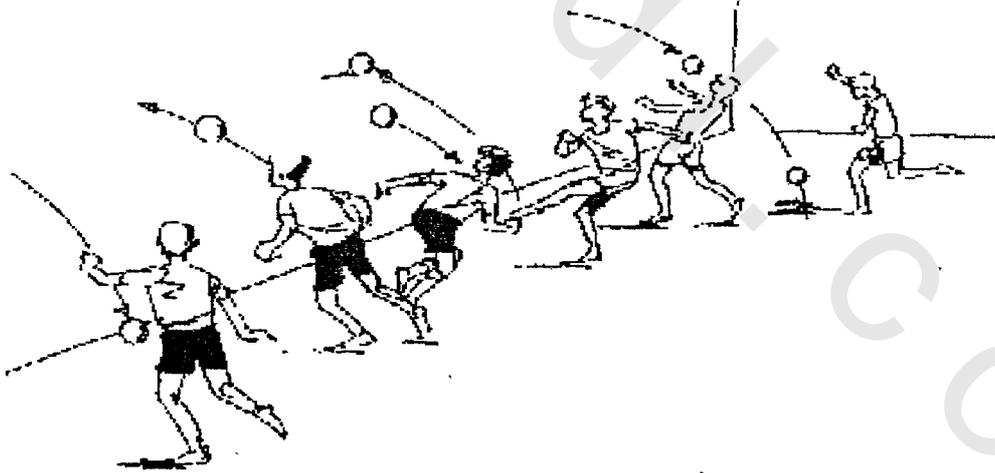
- الهدف : تنمية مهارة الضرب .
الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل وسطه قائمين وحبل على ارتفاع مناسب لمسافة الوثب .
عدد المشاركين : فريقان كل فريق مكون من ٥-٧ لاعبين + معد .
طريقة اللعب وشروطه : يقف المعد في الجهة العكسية للعائق وتبدأ المباراة بان يلعب المعدان الكرة عالية فيثب اللاعب الأول من كل فريق ليعيدها إليه ويعود خلف مجموعته ويكرر حتى تنتهي المجموعة .
تحديد الفائز : من ينتهي من العمل أولاً بنجاح .

١١١. لعبة : الدفاع بالرأس



- الهدف : تنمية مهارة الضرب - ضرب الكرة بالرأس .
- الملعب والأدوات : مساحة مفتوحة تتناسب وعدد اللاعبين لكل لاعبين كرة ومجموعة من الرايات تمثل الأهداف .
- عدد المشتركين : مفتوح على شكل فريقين .
- طريقة اللعب وشروطه : يبدأ اللعب بأن يمرر لاعبو الفريق داخل المرمى الكرة للزميل المواجه من الفريق الآخر عالياً فيصوبها بالرأس بقوة محاولاً إحراز هدف أو تصعب مهمة الحارس ليلمسها بقدمه .
- تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في مقابل عدد مرات أقل من الدفاع بالرأس ويتم التبديل كشوط ثان .

١١٢. لعبة : الضربات المتتالية



- الهدف : تنمية مهارة الضرب - ضرب الكرة بالرأس .
- الملعب والأدوات : حائط صد ومجموعة من الكرات .
- عدد المشتركين : حسب مساحة الحائط
- طريقة اللعب وشروطه : يبدأ كل لاعب معه كرة ويبعد عن الحائط ٣م تقريباً ويبدأ مع إشارة المدرب بتصويب الكرة بشكل متتال بشرط إلا تلمس الكرة الأرض إلا مرة واحدة لمدة دقيقة يخرج خارج اللعبة من تلمس كرته الأرض مرتين متتاليتين .
- تحديد الفائز : من يصوب أكثر على الحائط دون خطأ .

٧- الركل :

- ١١٣ . ركل الكرة في اتجاهات مختلفة (للأمام ، للخلف ، للجانب ، مائلاً) .
- ١١٤ . ركل الكرة بأجزاء مختلفة من القدم (وجه القدم ، باطن القدم) .
- ١١٥ . ركل الكرة بين الحبال كحدود .
- ١١٦ . ركل الكرة في اتجاه الصناديق كأهداف .
- ١١٧ . ركل الكرة في اتجاه مجموعة من (الصولجانات ، الكور ، الزجاجات الملونة) .
- ١١٨ . ركل الكرة لمسافة متدرجة بطول وعرض الملعب .
- ١١٩ . تبادل ركل الكرة لمسافات متدرجة (يمين - شمال) .
- ١٢٠ . الركل بدون استخدام أداه (ركل تمثيلي أو تخيلي) .

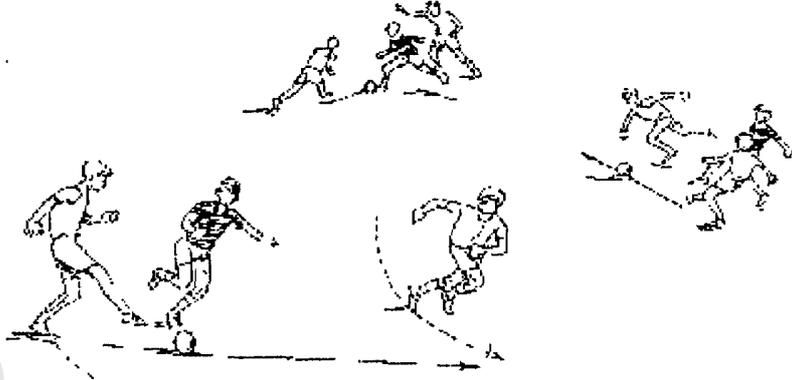
ألعاب ترويحوية بهدف تنمية مهارة الركل :

١٢١ . لعبة : الأسير



- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والأدوات : دائرة قطرها ٢ متر تقريباً بداخلها لاعب - كرة قدم .
- عدد المشتركين : من ٦ - ٨ لاعبين .
- طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون على حدود الدائرة بينما يقف أحدهم بداخلها يحاول لاعبو المحيط تمرير الكرة فيما بينهم عبر الدائرة في حين يحاول لاعب داخل الدائرة قطع الكرة ، يمكن التمرير في أي اتجاه عبر الدائرة ويتم التمرير في الحال (على الطائر) عند قطع لاعبا لمنتصف الكرة يبدل المكان مع اللاعب الذي مررها ، لا يسمح إلا باستخدام الجزء الداخلي للقدم ، ويخطأ اللاعب إذا كانت التمريرة أعلى من مستوى الرأس .
- تحديد الفائز : اللاعب صاحب أقل زمن في التواجد داخل الدائرة أو الذي لم يدخلها قط .

١٢٢. لعبة : قاطع طريق



الهدف : تنمية مهارة الركل .

الملعب والأدوات : ملعب ٨×٨م ذو ثلاثة أقسام متساوية - كرة قدم .

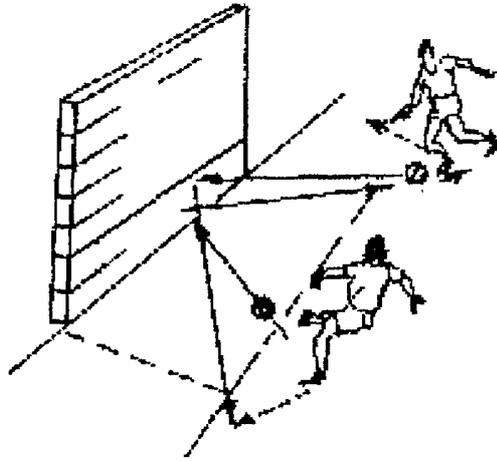
عدد المشتركين : ثلاثة فرق في كل قسم ثلاثة لاعبين .

طريقة اللعب وشروطه : يحاول لاعبو المساحتين الخارجيتين من التمرير فيما بينهم عبر

لاعبى منطقة الوسط مع محاولة عدم السماح لهم بلمس الكرة بينما يحاول هو اعتراضها ، يلمس اللاعب الكرة مرة واحدة لإعادتها ، يجب ألا ترتد الكرة العالية على الأرض أكثر من مرة واحدة ، يحتسب الخطأ على اللاعب إذا لمس الكرة أكثر من مرة أو تركها ترتد أكثر من مرة أو قطعها لاعب الوسط أو خرجت كرتة خارج الحدود ، يجب تبديل المراكز بين اللاعبين بانتظام .

تحديد الفائز : يفوز الفريق صاحب أقل أخطاء ، ويتم تبديل الفرق .

١٢٣. لعبة : اسكواش كرة القدم



الهدف : تنمية مهارة الركل .

الملعب والأدوات : حائط مواجه عرض ١٠م عليه خط بارتفاع ٢م عن الأرض وعلى

بعد ٤م من الحائط رسم خط خلف منطقة لعب بعرض ١٠م .

فريقان كل فريق مكون من لاعبين - كرة قدم .

عدد المشتركين :

تبدأ المباراة بركلة أمامية من خط الـ ٤م وتتغير خدمات الإرسال بعد كل خطأ ، ويحتسب الخطأ في الحالات الآتية : عندما ترتد الكرة من الأرض بين الجدار وخط الأربعة أمتار ، عندما تصطدم الكرة بالحائط أسفل خط ٢م ، عندما تلعب الكرة من الأرض في منطقة اللعب أكثر من مرة واحدة ، عندما تلعب الكرة أكثر من مرة واحدة في منطقة اللعب قبل إعادتها بعد إرسالها تجاه الحائط من على خط الأربعة بواسطة الفريق الآخر ، ويحتسب الخطأ بنقطه واحدة للمنافس .

طريقة اللعب وشروطه

يفوز باللعب الفريق الأكثر نقاطاً

تحديد الفائز :

١٢٤. لعبة : الكرة المتحركة



تنمية مهارة الركل .

الهدف :

نصف ملعب كرة القدم - دوائر نق ١٠م - كور قدم .

الملاعب والأدوات :

مفتوح - كل دائرة بها ٥ لاعبين .

عدد المشتركين :

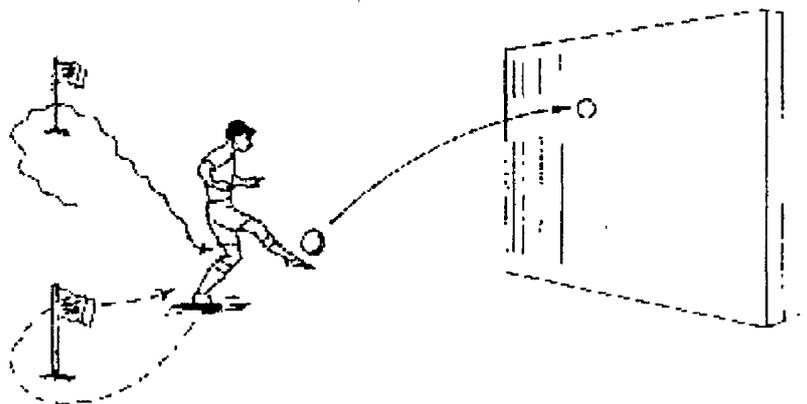
اللاعبون في دوائر كل دائرة معها كرة تمرر الكرة من اللاعب للزميل المجاور له عندما يذكر المدرب كلمة قف فإن اللاعب الذي معه الكرة يخرج خارج الدائرة ، يكرر اللعب حتى يبقى لاعب واحد مع ملاحظة التحرك .

طريقة اللعب وشروطه

اللاعب الذي يبقى هو الفائز .

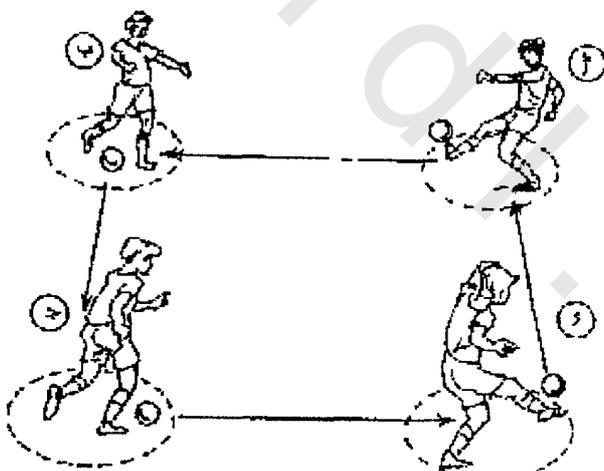
تحديد الفائز :

١٢٥. لعبة : الكرة المرتدة

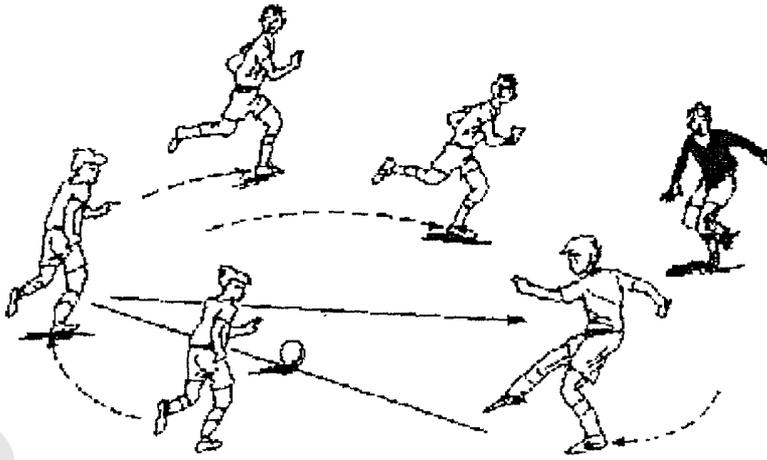


- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والأدوات : حائط أمامه مسافة ٣٠ م على بعد ١٠ م منه خط بدء لفريقيين .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق ١٠ لاعبين - كور قدم .
- طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون قاطرتين أمام الحائط خلف خط البدء أمام الدليل لكل قاطرة كرة عليه عند البدء أن يركلها تجاه الحائط بقوة ويجري ليقف خلف قاطرته فترتد الكرة للاعب الثاني الذي يسيطر عليها ثم يركلها مرة أخرى ويتكرر العمل .
- تحديد الفائز : القاطرة التي تنهى عملها أولاً .

١٢٦. لعبة : كرة المحطات

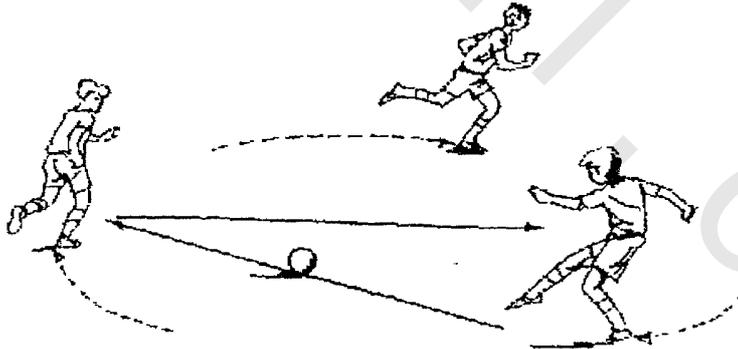


- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والأدوات : ٤ دوائر على شكل مربع طول ضلعه ٥ م - كرات قدم .
- عدد المشتركين : أكثر من مجموعة - كل مجموعة ٤ لاعبين - كل لاعب فى دائرة .
- طريقة اللعب وشروطه : يقف كل لاعب فى دائرته قطر الدائرة ١ م - كل دائرة على رأس مربع الكرة فى الدائرة (أ) يقوم اللاعب (أ) بركلها إلى (ب) الذى يسيطر عليها ويكرر إلى (ج) وهكذا حتى (د) مع حساب الزمن .
- تحديد الفائز : المجموعة صاحبة الزمن الأقل فى الدورة الواحدة .



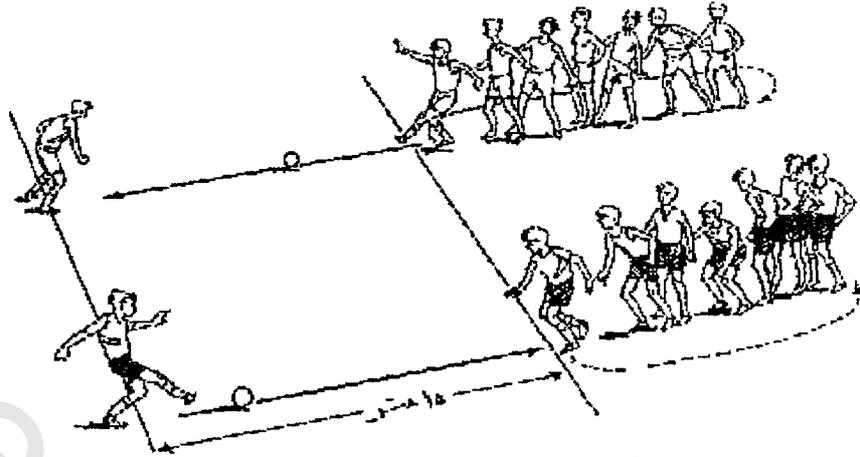
- الهدف : تنمية مهارة ركل .
- الملعب والادوات : دائرة نصف قطرها ١٠ م .
- عدد المشتركين : اللاعبون في دائرة من ٥ - ١٠ لاعبين .
- طريقة اللعب وشروطه : يقف اللاعبون على محيط الدائرة ويقف لاعب خارج الدائرة ، يحاول اللاعبون التمرير فيما بينهم مع التغيير المستمر لنوع الركل وارتفاع الكرة ، يحاول اللاعب خارج الدائرة وهو في حركة مستمرة خارج الدائرة الدخول فجأة واقتناص الكرة ، إذا نجح يبدل مكانه اللاعب الذي أخطأ التمرير لا يسمح إلا بلمسة واحدة فقط للاعب على المحيط .
- تحديد الفائز : اللاعب الذي يبقى بلا أخطاء .

١٢٨. لعبة : الدوران الدائم

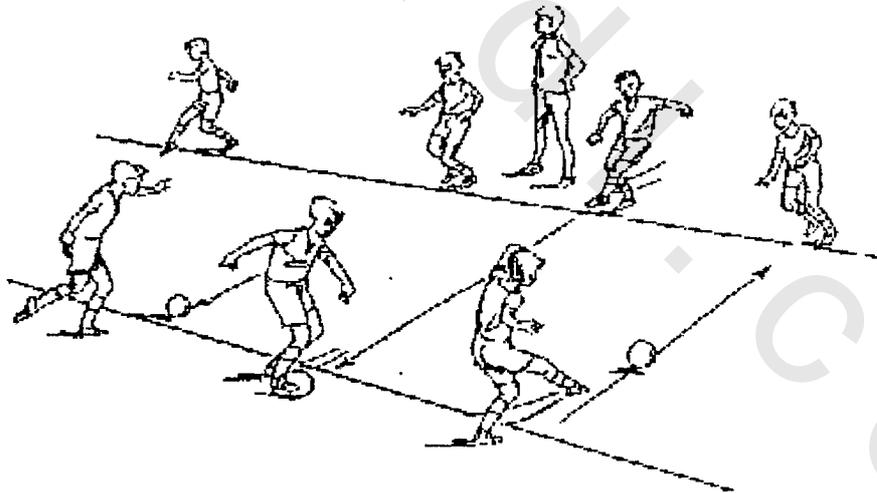


- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والادوات : دائرة منتصف الملعب + كرة .
- عدد المشتركين : ثلاث لاعبين في كل فريق .
- طريقة اللعب وشروطه : يمرر اللاعبون الثلاثة التمرير المباشر السريع بترتيب ثابت يحدده المدرب مع استمرار الدوران مع الجرى السريع لمدة يحددها المدرب لا تزيد عن دقيقة وتحسب عدد التمريرات لكل فريق .
- تحديد الفائز : الفريق الذي يؤدي أكبر عدد من التمريرات .

١٢٩. لعبة : قاطرة التمرير

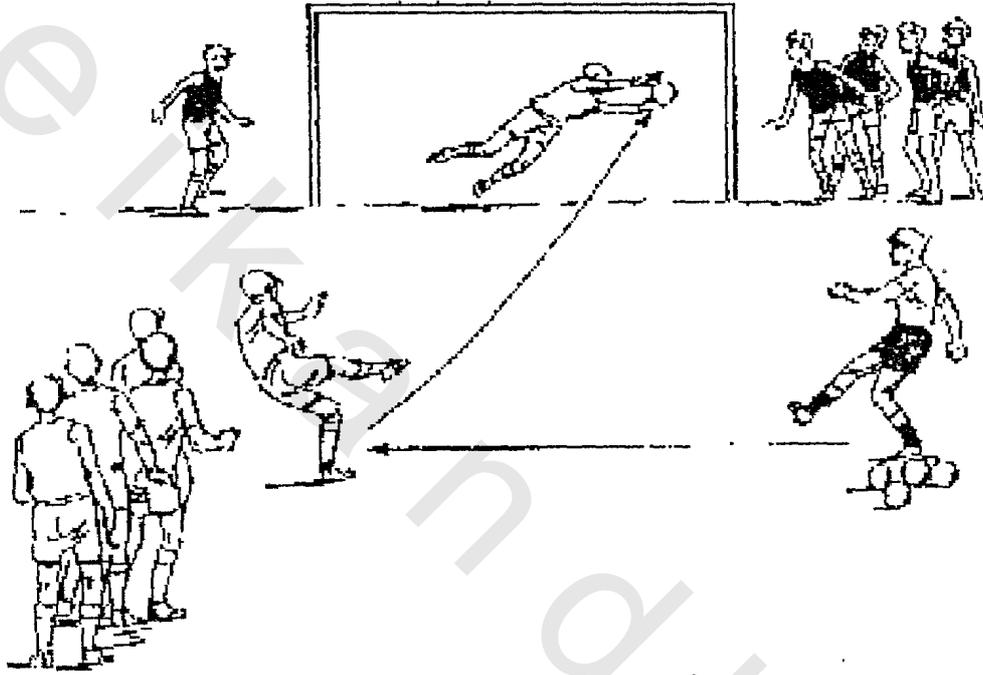


- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والأدوات : ملعب مستطيل الشكل ، ٣٠ × ١٥ م + كرتان .
- عدد المشتركين : فريقان كل فريق ٨ لاعبين .
- طريقة اللعب وشروطه : يبدأ كل فريق بأن يقف أمامه لاعب زميل يمرر له الكرة اللاعب الأول من الفريق ويعود خلف القاطرة وهكذا من اللاعب المقابل إلى التالي في القاطرة يردها ويقف خلف المجموعة .
- تحديد الفائز : الفريق الذي ينهي أولاً .
١٣٠. لعبة : سباق الركل



- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والأدوات : خطان متوازيان المسافة بينهما ١٥ م وكرة لكل لاعبين .
- عدد المشتركين : عدد زوجي
- طريقة اللعب وشروطه : يبدأ كل لاعبين مع الإشارة تمرير الكرة فيما بينهما بأقصى سرعة لمدة دقيقة ومع نهاية الدقيقة يتم معرفة كم تمريرة بين كل لاعبين .
- تحديد الفائز : اللاعبان صاحباً أكبر عدد من التمريرات .

١٣١. لعبة : الكرة والمرمى



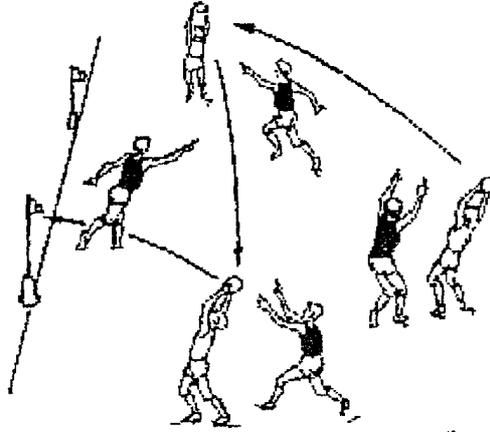
- الهدف : تنمية مهارة الركل .
- الملعب والأدوات : منطقة المرمى ومجموعة من الكرات .
- عدد المشتركين : فريقان كل منهما خمسة لاعبين .
- طريقة اللعب وشروطه : يمرر المدرب الكرة في منطقة ١٨ وفي مكان محدد يجرى اللاعب الأول من القاطرة ليحرزها هدفاً ويعود خلف المجموعة وهكذا ثم يقوم الفريق الآخر بنفس العمل .
- تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدداً من الأهداف .

٨- الرمي :

- ١٣٢ . رمى الكرة من أسفل وبقوة لمسافة .
- ١٣٣ . رمى الكرة بيد واحدة ، باليدين ، من أعلى - من أسفل - من الجانب .
- ١٣٤ . رمى الكرة للأمام من فوق الرأس ثم الجرى لالتقاطها .
- ١٣٥ . رمى الكرة لأبعد مسافة ممكنة من فوق الرأس .
- ١٣٦ . رمى الكرة باليد من أعلى ثم من أسفل .
- ١٣٧ . رمى الكرة عالياً ثم أداء الشقلبة الأمامية محاولاً لقف الكرة .
- ١٣٨ . رمى الكرة عالياً ولقفها مع ثنى الجذع أماماً .
- ١٣٩ . رمى الكرة لأعلى ولقفها بعد ارتدادها من الأرض عدة مرات متتالية .
- ١٤٠ . رمى الكرة لأعلى ثم الوثب بالقدمين معاً للقفهما والهبوط على القدمين ثم على قدم واحدة .
- ١٤١ . رمى الكرة على الأرض والتقاطها من مسافات متدرجة .
- ١٤٢ . رمى الكرات إلى الأطواق المرسومة كأهداف على الحائط .
- ١٤٣ . رمى كرة طبية اكجم لأبعد مسافة .
- ١٤٤ . رمى الحلبة لأبعد مسافة .
- ١٤٥ . رمى الكرة إلى الحائط وتمسك .

الغاب ترويحية بهدف تنمية مهارة الرمي :

١٤٦. لعبة : تمرير رمية التماس



تنمية مهارة الرمي .

الهدف :

أعلام ، كرة قدم ، منطقة الـ ١٨ .

الملعب والأدوات :

فريقان ، كل فريق ٤ لاعبين .

عدد المشتركين :

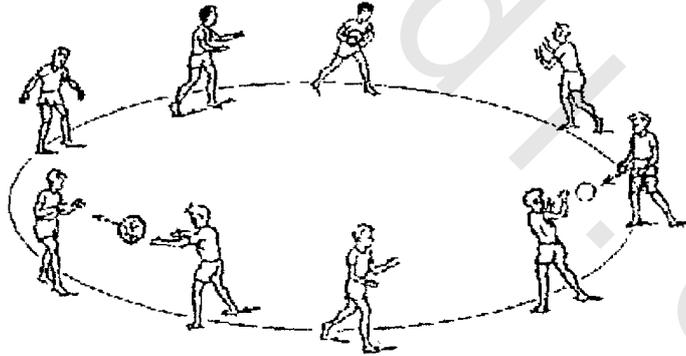
يتبادل لاعبو الفريقين رميات التماس لمحاولة تسجيل هدف في مرمى الفريق الآخر .

طريقة اللعب وشروطه :

الفريق الذي يسجل لاعبه أكبر عدد من الأهداف .

تحديد الفائز :

١٤٧. لعبة : الساقية



تنمية مهارة الرمي .

الهدف :

دوائر نصف قطرها ٥ م .

الملعب والأدوات :

من ٥-١٠ اللاعبين في كل دائرة .

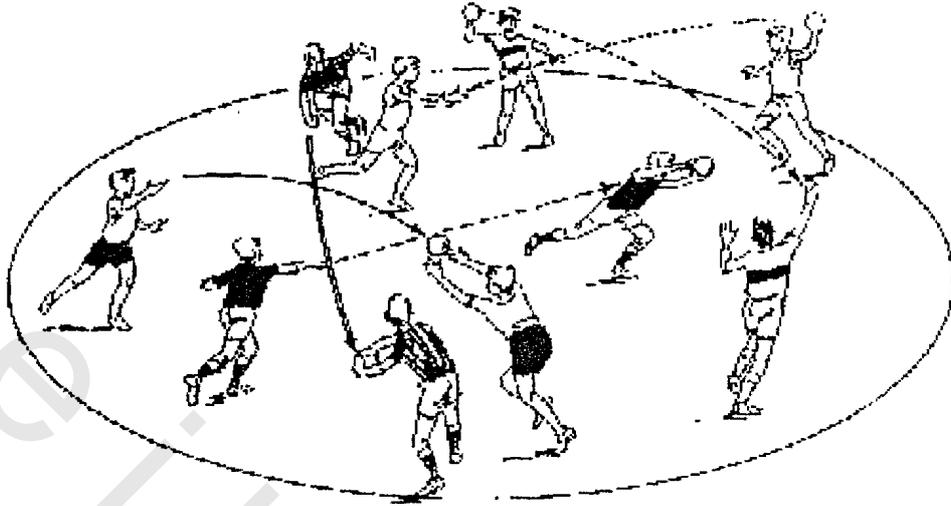
عدد المشتركين :

يقسم اللاعبون لدوائر متساوية العدد مع كل لاعب كرة عند سماع الإشارة يقوم لاعبي كل دائرة بتمرير الكرة فيما بينهم مع عقارب الساعة أو عكسها حسب ما اتفق عليه مع تحديد نوع التمرير وعند سماع الإشارة الأخرى يتم التمرير عكس الأول حتى تصل الكرة لأول لاعب كانت معه .

طريقة اللعب وشروطه :

الدائرة التي تصل كرتها أولاً للاعب الأول .

تحديد الفائز :



- الهدف : تنمية مهارة الرمي .
- الملعب والأدوات : دائرة منتصف الملعب + عدد من كرات القدم .
- عدد المشتركين : ١٠ لاعبين كل اثنين زملاء معهم كرة .
- طريقة اللعب وشروطه : يبدأ كل لاعبين تمرير الكرة في الأيدي فيما بينهما عالياً ويحاول كل الزملاء أن يصطادوا الكرة في الهواء وفي هذه الحالة يخرج اللاعبان اللذان تم اصطياد كرتهم ليلفوا حول الدائرة مع ملاحظة عدم توقف الكرة في يد أى لاعب أكثر من خمس ثوان .
- تحديد الفائز : من يبقى أخيراً .

٩- التوازن :

- ١٤٩ . الوقوف على مسدس خشبي مع رفع الرجل جانباً والثبات .
- ١٥٠ . الوقوف على مقعد مقلوب مع رفع الذراعان جانباً ورفع الرجل خلفاً مع الثبات .
- ١٥١ . الوقوف على مقعد مقلوب ورفع العاصا خلف الكتف مع رفع الرجل جانباً .
- ١٥٢ . الوقوف على مقعد مقلوب والرمح أمام الجسم مع رفع الرجل جانباً .
- ١٥٣ . الوقوف على مقعد مقلوب مع الثبات لأطول زمن ممكن .
- ١٥٤ . الوقوف مع رفع الرجل خلفاً لمسكها باليد ورفع الذراع الأخرى أماماً عالياً .

- ١٥٥ . (وقوف على قدم واحدة ، مواجهه ، الذراعان تشبيك أمام الصدر) دفع الزميل بالكتف لإخلال توازنه .
- ١٥٦ . (وقوف على قدم واحدة ، مواجهه ، مسك اليد المقابلة للزميل) عند الإشارة محاولة لمس الذراع الأخرى أو شد الزميل لجعل يضع قدمه المرفوعة على الأرض من الثبات .
- ١٥٧ . (إقعاء والاستناد على العقبين) - الذراعان متقاطعتان أما الصدر قذف الرجلين أماماً بالتبادل .
- ١٥٨ . (وقوف . الذراعان عالياً) - ميل الجذع أماماً مع رفع أحد الرجلين خلفاً وثنى الأخرى قليلاً .

مرفق (٨)

إفادة من نادي السنطة الرياضي بتنفيذ البرنامج التدريبي على
بواعم كرة القدم (٩) سنوات للموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩م

محافظة القريش
تدريب الشباب والرياضة
نادي المنطقة الرياضي
مقر رقم ١١٤ لحيه ١٩٨٢

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

تحية طيبة وبعد

بناء على خطتكم الموجهة إلينا بشأن تسهيل أمورنا

نسخت / أحمد محمد إبراهيم الهندي في تنفيذ البرامج التدريبية الخاصة ببحث

تدريب / بيت نادي المنطقة الرياضي بأن السيد المذكور قام بتنفيذ البرامج

تدريبية على برامج كرة القدم (٩) سنوات بالنادي خلال الموسم الرياضي

٢٠٠٩ / ٢٠٠٨ لمدة (١٢ أسبوع) من ٦ / ٧ / ٢٠٠٨م إلى ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٨م .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

مدير النادي

أ. هيثم بكر

مرفق (٩)

التوزيع الزمني لحتوى البرنامج التدريبي من (إعداد بدني عام /
خاص - المهارات الحركية الأساسية - إعداد مهاري - إعداد خططي)
على أسابيع و وحدات البرنامج التدريبي المقترح .

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي من (إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص - المهارات الحركية الأساسية - إعداد مهاري - إعداد خططي) على أسابيع ووحدات البرنامج وفقاً لنسب توزيعها :

$$\frac{\text{النسبة المئوية} \times \text{الزمن الكلي للإعداد}}{100} = \text{الزمن}$$

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الأول" :

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٢٥ق	٢٢ق	٢٠ق	٦٧,٥ق	إعداد بدني عام (تمرينات بنائيه عامه)
١٣ق	١٣ق	١٥ق	٤٠,٥ق	إعداد بدني خاص (تمرينات بنائيه خاصة)
٣٢ق	٣٢ق	٣٠ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٣ق	١٤ق	١٤ق	٤٠,٥ق	الإعداد المهاري
٧ق	٩ق	١١ق	٢٧ق	الإعداد الخططي
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الثاني" :

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٢٣ق	٢٠ق	٢٤ق	٦٧,٥ق	إعداد بدني عام
١٤ق	١٣ق	١٤ق	٤٠,٥ق	إعداد بدني خاص
٣٢ق	٣٠ق	٣٢ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٢ق	١٧ق	١٢ق	٤٠,٥ق	الإعداد المهاري
٩ق	١٠ق	٨ق	٢٧ق	الإعداد الخططي
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الثالث":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٦ق	١٤ق	١١ق	٤٠,٥ق	إعداد بدنى عام
٢٠ق	٢٠ق	١٤ق	٥٤ق	إعداد بدنى خاص
٣٠ق	٣٠ق	٣٤ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٦ق	١٨ق	٢٠ق	٥٤ق	الإعداد المهارى
٨ق	٨ق	١١ق	٢٧ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الرابع":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٥ق	١٤ق	١٢ق	٤٠,٥ق	إعداد بدنى عام
٢٤ق	٢٣ق	٢٠ق	٦٧,٥ق	إعداد بدنى خاص
٣٢ق	٣٢ق	٣٠ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١١ق	١٢ق	١٨ق	٤٠,٥ق	الإعداد المهارى
٨ق	٩ق	١٠ق	٢٧ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الخامس":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٠ق	٧ق	١٠ق	٢٧ق	إعداد بدنى عام
٢١ق	١٣ق	٢٠ق	٥٤ق	إعداد بدنى خاص
٣٢ق	٣٢ق	٣٠ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٨ق	٢٠ق	١٦ق	٥٤ق	الإعداد المهارى
٩ق	١٨ق	١٤ق	٤٠,٥ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع السادس":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٦ق	١٥ق	١٠ق	٤٠,٥ق	إعداد بدنى عام
٢٠ق	٢٠ق	١٤ق	٥٤ق	إعداد بدنى خاص
٣٢ق	٣٠ق	٣٢ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٥ق	١٥ق	٢٤ق	٥٤ق	الإعداد المهارى
٧ق	١٠ق	١٠ق	٢٧ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع السابع":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٩ق	١٠ق	٨ق	٢٧ق	إعداد بدنى عام
٢٠ق	٢٢ق	١٢ق	٥٤ق	إعداد بدنى خاص
٣٠ق	٣٠ق	٣٤ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٦ق	١٨ق	٢٠ق	٥٤ق	الإعداد المهارى
١٥ق	١٠ق	١٦ق	٤٠,٥ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الثامن":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٠ق	٩ق	٨ق	٢٧ق	إعداد بدنى عام
٢٨ق	١٢ق	١٤ق	٥٤ق	إعداد بدنى خاص
٣١ق	٣١ق	٣٢ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١١ق	١٠ق	٢٠ق	٤٠,٥ق	الإعداد المهارى
١٠ق	٢٨ق	١٦ق	٥٤ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع التاسع":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
١٤ق	١٢ق	١٤ق	٤٠ق	إعداد بدنى عام
٩ق	١٦ق	١٦ق	٤١ق	إعداد بدنى خاص
٣٤ق	٣٠ق	٣٠ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
١٨ق	١٦ق	٢٠ق	٥٤ق	الإعداد المهارى
١٥ق	١٤ق	١٢ق	٤٠,٥ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع العاشر":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٧ق	١٠ق	١٠ق	٢٧ق	إعداد بدنى عام
١١ق	١٦ق	١٤ق	٤٠,٥ق	إعداد بدنى خاص
٣٤ق	٣٠ق	٣٠ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
٢٦ق	٢١ق	٢٠ق	٦٧,٥ق	الإعداد المهارى
١٢ق	١٣ق	١٦ق	٤٠,٥ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال "الأسبوع الحادى عشر":

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٨ق	١٠ق	٩ق	٢٧ق	إعداد بدنى عام
١٥ق	١٦ق	١٠ق	٤٠,٥ق	إعداد بدنى خاص
٣٢ق	٣٠ق	٣٢ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
٢٣ق	٢٨ق	٣٠ق	٨١ق	الإعداد المهارى
١٢ق	٦ق	٩ق	٢٧ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

التوزيع الزمني لمحتويات وحدة التدريب اليومية خلال " الأسبوع الثاني عشر "؛

أيام التدريب			زمن التدريب بالدقائق	أجزاء الوحدة التدريبية
الخميس	الثلاثاء	الأحد		
٨ق	٧ق	٩ق	٢٤ق	إعداد بدنى عام
٨ق	٩ق	٣ق	٣٠ق	إعداد بدنى خاص
٣٤ق	٣٠ق	٣٠ق	٩٤,٥ق	المهارات الحركية الأساسية
٢٢ق	٢٤ق	٢٢ق	٦٧,٥ق	الإعداد المهارى
١٨ق	٢٠ق	١٦ق	٥٤ق	الإعداد الخططى
٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٢٧٠ق	المجموع بالدقائق

موفق (١٠)

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية رقم (١)

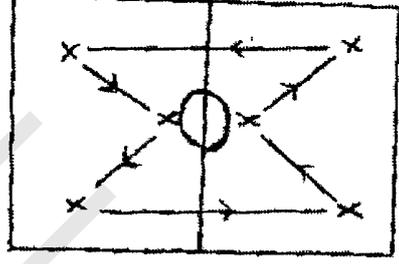
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

- التاريخ : الأحد ٦/٧/٢٠٠٨ م
- المكان : ملعب كرة القدم .
- حاصل التدريب : متوسط .
- الأول : بوع
- ٩٠ ق
- ١ - تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (المشي)
- ٢ - تحسين الأداء المهارى (تدريبات الإحساس بالكرة)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإجراءاتها	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	تنشيط الدورة الدموية	١	١ق	١ق ٥	١ق ٥	
	تحمل عام مرونة سرعة	١	١ق ٥	١ق ٥	١ق ٥	
أقماع بلاستيك	رشاقة	١	١ق	١ق ٥	١ق ٥	إعداد بدنى عام ٢٠ ق

- الوثب فى المكان على المشطين .
- الجري فى المكان .

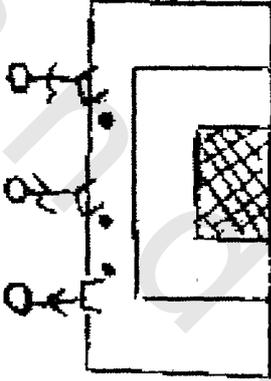
- يقوم اللاعبون بالجري كما بالشكل داخل ملعب كرة القدم
- (وقوف) لف الجذع جانباً .
- (وقوف) الجرى السريع فى المكان .
- لعبة الصيد تقف مجموعة من اللاعبين داخل منطقة الجراء ويحدد لاعب وهو الصيد يبدأ التدريب بأن يجرى الصيد محاولاً لمس أى لاعب واللاعب الذى يلمس يشبك أحد يديه معه تلمس اللاعب الثالث واللاعب الذى يبقى دون أن يلمس هو الذى يفوز .



تابع / الوحدة التدريبية رقم (١)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		الأداء	محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة				
كرة قدم مقاس (٤) حبال وثيب	تحمل قوة تحمل قوة	٢ ١	١ق ١ق	٣ق ٣ق	<p>يقيم اللاعب بالوثب من فوق زميله ثم تمرير الكرة للمقابل والعودى بنفس الطريقة .</p> <p>(وقوف ، ثبات الوسط) الوثب بالقدمين ١٠ م .</p> <p>نظ الحبل باستمرار مع رفع الركبتين عاليًا .</p>	١ق	إعداد بدنى خاص
	تنمية مهارة المشي				(٣) ، (١٣) ، (٢١) ، (٢٣) ، (٣١)	٣ق	المهارات الحركية الأساسية
كرات قدم مقاس (٤)	الإحساس بالكرة بالتمرير الأزوجي	٢ ٢ ١	٣٠ث ٣٠ث ١ق	٢ق ٢ق ٣ق	<p>* من وضع الانتشار الحر وكل لاعب معه كرة و المسافة بينهم مناسبة يؤدي التمرينات التالية :</p> <p>- التحرك بالكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر باستخدام أسفل القدم .</p> <p>- تمرير الكرة بين القدمين والتقدم بها للأمام ثم للخلف .</p> <p>* لاعبان المسافة بينهم ٦-٨ م والكرة مع اللاعب ٢ الذي يستلمها ثم يعيدها إليه مرة أخرى .</p>	٤ق	إعداد مهاري

تابع / الوحدة التدريبية رقم (١)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرات قدم مقاس (٤)	التصويب الهاتف	٢	١ق	٤,٥ق	<p>عدة كور توضع على حدود منطقة الجزء في أماكن مختلفة يحددها المدرب ويبدأ التدريب بتصويب الكور واحداً تلو الأخرى مع التركيز على التصويب في زوايا مختلفة وبعيداً عن متناول حارس المرمى</p> 	١ق	إعداد خطى
	التهنية العامة	١	-	٣ق	-الجرى الخفيف حول الملعب في قطارين مع استرخاء جميع العضلات .	٣ق	الختام

الوحدة التدريبية رقم (٤)

من البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية

التاريخ: الأحد ١٣/٧/٢٠٠٨م

الاسم: _____

الملعب كرة القدم .

الوقت: _____

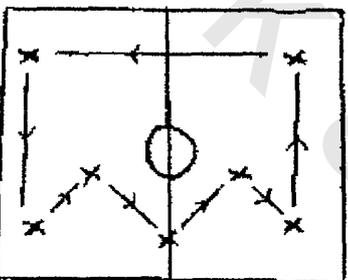
حاصل التدريب: عالي .

الهدف الوحدة: _____

١- تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الجرى)

٢- تحسين الأداء المهارى (تدريبات الإحساس بالكرة)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريب وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	تنشيط الدورة الدموية	١	١ق	٤ق		الإحماء
كرات قدم مقاس (٤)	تحمل عام	١	٢ق	١ق		إعداد بنى عام
	رشاقة	٢	٣٠ث	١ق		
	قوة	٢	٣٠ث	١ق		
	سرعة	٢	٣٠ث	١ق		



- الجرى حول الملعب
- الجرى بسالكرة داخل الملعب كما بالشكل.
- (وقوف ، ثبات الوسط) الجرى فى المكان .
- (وقوف) رفع الرجلين ٤٥° .
- (رفود) النهوض للجرى أماما

تابع / الوحدة التدريبية رقم (٤)

الأوت	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
	تحمل قوة مرونة قوة مميزة بالسرعة	٢	١ق	٢ق	١ق	٤ق	إعداد بدنى خاص
	تنمية مهارة الجري					٣ق	المهارات الحركية الأساسية
كرات قدم مقاس (٤)	الإحساس بالكرة تنمية الجرى بالكرة	٢	٣٠ث	٢ق		١ق	إعداد مهاري
		٢	٣٠ث	٢ق			

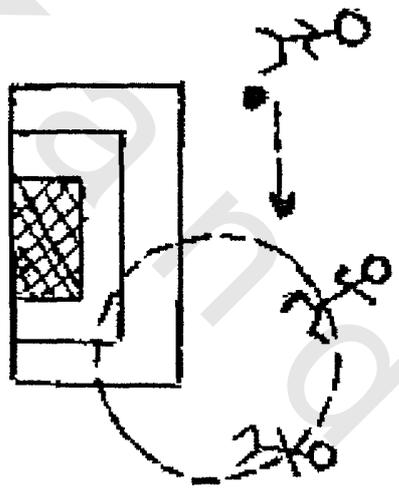
نظ الحبل باستمرار مع رفع الركبتين
 - (وقوف ، فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل لمحاولة لمس الأرض .
 - الوثب عالياً والتصفيق بين لاعبين والذراعين عالياً .

(٣٤) ، (٣٩) ، (٤١) ، (٤٨) ، (٥٣)

* يقف اللاعبون صف على خط المرمى ومع كل لاعب كرة والمسافة بينهم مناسبة وتؤدي التمرينات التالية :
 - الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلي إلى منتصف الملعب .
 - الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجى بالتبادل حتى منتصف الملعب .
 - الجرى بالكرة فى مسار متعرج حتى منتصف الملعب .

تابع / الوحدة التدريبية رقم (٤)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرات القدم ، مرمى كرة قدم	ربط مهارة التمرير مع التصويب على المرمى	٢	١٠ اق	٣ اق	<p>يسرر اللاعب (١) الكرة أرضية إلى اللاعب (٢) الواقف عند زاوية منطقة الجراء ويجرى اللاعب ثم يصوب بقوة مباشرة على المرمى ثم يجرى ليلف حول ركن منطقة الجراء ليعود ويستقبل تمرير الكرة الثانية ليقوم بالجرى إليها والتصويب على المرمى وهكذا .</p> <p>- التنوع بين المشى والجرى الخفيف</p>	٨ اق	إعداد خطى
	التهدئة العامة	١	-	٣ اق			الختام



الوحدة التدريبية رقم (٧)

من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ٢٠/٧/٢٠٠٨ م
 المكان : ملعب كرة القدم .
 حمل التدريب : متوسط .

الأسبوع : الثالث
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
 هدف الوحدة : ١ - تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الوثب)
 ٢ - تنمية مهارة الاستلام والتمرير

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الراحة	الاداء			
	التهيئة الأولية	١	١٠ ق	الوثب في المكان . الجرى لمسافة طويلة ٢ ق .	٥ ق	الإحصاء
	قوة	١	٣٠ ث	(وقوف) الوثب أماماً لتعدية الكرات والعودة بالجرى الخفيف لتكرار الأداء .		
	قوة	١	١ ق	(وقوف ، مسك كرة طبية) قذف الكرة عالياً والوثب للقفها .	١ ق	إعداد بدنى عام
	رشاقة	١	٣٠ ث	(وقوف خلف كرة طبية) الوثب حول كرة طبية .		
	مرونة	١	١ ق	(وقوف) الطعن أماماً ثم جانباً .		
كرات	رشاقة	٢	٣٠ ث	(وقوف) العدو بالكرة بين الأعلام .		إعداد بدنى خاص
قدم	تحمل قوة	١	٣٠ ث	(وقوف - مسك الكرة) ثنى ومد الرجلين .	٤ ق	

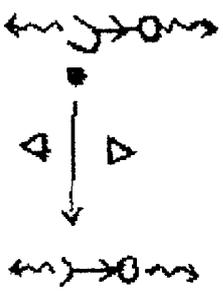
تابع / الوحدة التدريبية رقم (٧)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	تحمل قوة	٢	٣٠	١٥		تابع / إعداد بدني خاص
	تحمل سرعة	١	١ق	٤ق		
	تنمية مهارة الوثب				٤ق	المهارات الحركية الأساسية
	الإحساس بالكرة	١	١ق	٣ق		
	تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس	٢	١ق	٣ق		
كرات قدم مقاس ٤	إتقان الاستلام والتمرير	٢	١ق	٣ق		إعداد مهاري

(٥٦) ، (٥٧) ، (٦٢) ، (٦٨) ، (٧٣)



* تنطيط الكرة بوجه القدم بالتبادل بين القدمين .
 * يقف اللاعب (١) أمام اللاعب (٢) الذي يكون معه الكرتان . يقوم (٢) برمى الكرتين متتابعين بسرعة إلى (١) الذي يضرب الكرة بالرأس إلى (٢) الذي يلقفها ويمررها ثانية إلى (١) وهكذا
 * التمرير بين زميلين من الجري في المكان وللخلف مع استخدام علامتين .



تابع / الوحدة التدريبية رقم (٧)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
كرات قدم، مرمي كرة قدم	استقبال الكرة، الجرى بدون الكرة، التصويب المباشر	٢	١٠,٥ اقل	٤	١٠ اقل	إعداد خططي
	التهديته العامة	١	-	٣	٣	الختام

* يجرى اللاعب (١)
بالكرة في خط المرمى
ناحية الراية الركنية ثم
يلعب الكرة عالياً التي
اللاعب (٢) الواقف
عند زاوية منطقة
الجزاء الأخرى الذي
يجري لإستقبال الكرة
والتصويب مباشرة على
المرمي .



الوحدة التدريبية رقم (١٠)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ٢٧/٧/٢٠٠٨ م

ملعب كرة القدم :

اللاعبون :

المرجع : حاصل التدريب

الإعداد : الربيع : ١٠٠ ق

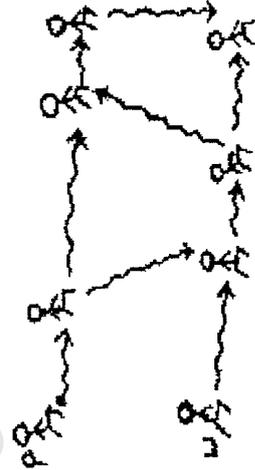
١- تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الربط بين مهارات المشي - الجري - الوثب)

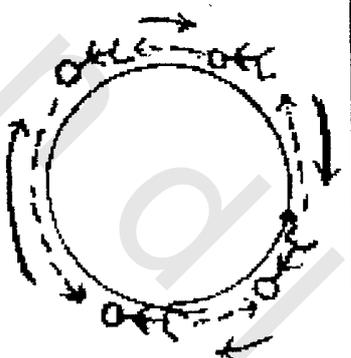
٢- تنمية مهارة السيطرة على الكرة .

الهدف : ٥٠ دقيقة

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
	تنشيط الدورة الدموية ، تهيئة العضلات	١	١ق	١،٥	الجرى فى المكان . الجرى عكس الإشارة .	٥ق	الإحصاء
	رشاقة قوة	١ ٢	٣٠ ٣٠	١،٥ ٢ق	- (وقوف ، الوثب لأعلى) ضم الركبتين على الصدر - (وقوف) تبادل الحجل والجرى مع الوثب . مجموعات - (أ) يمرر - (ب) الكرة إلى - (ب) من أسفل الحاجز	٢ق	إعداد بنى عام
حواجز ، أعلام وكرات قدم مقاس ٤	مرونة ورشاقة وإتقان الاستلام والتمرير	٢	٣٠	٢ق	ويجرى زجراجى بين الأعلام ليقف فى نهاية (ب) ويمرر (ب) الكرة بنفس الطريقة .		

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرات قدم مقاس (٤)	تحمل سرعة ، تحمل أداء، اتقان الاستلام والتمرير تحمل سرعة	٢	١ق	٣ق	<p>- لاعبان (أ،ب) المسافة بينهما (١) م يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١ م ثم يمررها الى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام ، حيث يسيطر على الكرة أثناء الجرى ويكرر الأداء .</p>		
	تحمل قوة	٢	٣٠ث	١،٥	<p>- نفس التمرين على أن يكون اللاعب الذي يمرر الكرة يجرى خلف اللاعب الذي معه الكرة . - جلوس تكور تأدية وثبات عالية بالرجلان معاً .</p>	٢٠ق	إعداد بدنى خاص
	تنمية مهارات (المشي-الجرى -الوثب)				(٧٥) ، (٥٦) ، (٤٢) ، (٣٢) ، (١٠)	٣٠ق	المهارات الحركية الأساسية

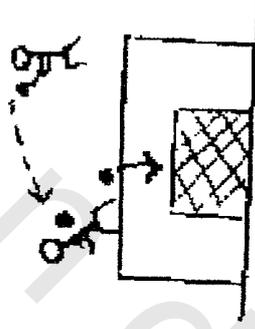


الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
جير + كرات قدم	الجرى بدون الكرة ، السيطرة على الكرة	٣	٣٠ ث	٣ ق		
	إتقان مهارة الإستلام والتمرير	٢	٥٥ ث	٣ ق		
				 <p>مجموعه مكونه من ٤ لاعبين مع كل لاعب كرة يقفون حول دائرة قطرها ١٥م ويبدا التدريب بالجرى بالكرة حول الدائرة بسرعة الى أن يصل كل لاعب الى العلامة التي يبعد مسافة ١٠-١٥م ثم يقوم بتغيير الإتجاه والعودة لمكانه الأصلي بالجرى مع السيطرة على الكرة وتكرار التدريب في اتجاه آخر * أربعة لاعبين يقفون في شكل مربع يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة الى (٢) ، (٢) الى (٤) ويتبادلون المواقع بحيث يمرر اللاعب (١) الكرة دائما الى (٢) ، (٢) الى (٤) ، (٤) الى (١) وهكذا يكون التمرير .</p>	١٨ ق	إعداد مهاري

تابع / الوحدة التدريبية رقم (١٠)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
مرمى كرة قدم كرات قدم	إمتصاص الكرة السيطرة على الكرة	٢	١ق	٤ق	١٠ق	خطى
	راحة إيجابية	١	-	٣ق	٣ق	الختم

يرمى المدرب الكرة
عالياً إلى اللاعب الواقف
على حدود منطقة الجزاء
الذي يمتصها بالصدر
تسقط الكرة أمامه ثم
يقوم بالتصويب نحو
المرمى ويكرر التدريب
باستخدام أنواع أخرى من
السيطرة قبل التصويب .



- المشى بالكرة في اتجاهات مختلفة .

الوحدة التدريبية رقم (١٣)

من البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ٢٠٠٨/٨/٣م

الملعب : ملعب كرة القدم .

حاصل التدريب : متوسط .

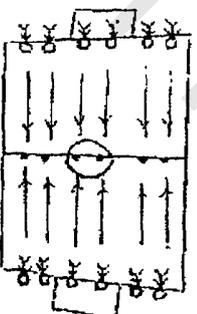
الأستاذ : الخاسم بوع

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ اق

هدف الوحدة

١- تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الحجل)
٢- تنمية مهارة الجري بالكرة .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	التهيئة الأولية	١	١ق	المشي حول الملعب ثم الجرى فى المكان	٥ق	الإحماء
	سرعة مرونة قوة	١	٣٠ث	(وقوف) العدو أماماً ٥٠م . (وقوف فتحة) تثنى الجذع أماماً أسفل . (وقوف) الوثب المستمر فى المكان مع الوثب عالياً . - فريقان من ٦ لاعبين ملعب ٢٠ × ٤٠م فى منتصفه خط و ٦ كرات على خط المنتصف ، يقف الفريقان مواجهان وعند سماع إشارة المدرب يجرى كل لاعب نحو الكرة التى بينه وبين منافسه ويحاول الوصول إليها قبله .	١ق	إعداد بنى عام
كرات قدم	سرعة الإطلاق	١	١ق			



تابع / الوحدة التدريبية رقم (١٣)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
كسرات + قدام حواجز	تحمل سرعة	٢	١ق	١,٥ق	- 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 .	٢٠ق	إعداد بأنى خاص
	تحمل سرعة	٢	١ق	١,٥	- نفس التمرين السابق ولكن من خط ١٨ ياردة إلى خط المنتصف .		
	قوة	٢	١ق	١,٥	- لاعبان (أ ، ب) مع كل لاعب كرة وحاجزين على بعد ١٠ م يقوم اللاعبان بالجرى بالكرة وعند الوصول للحاجزين يمرران الكرة من بين الحاجزين ثم يثبت ليحقق بكرة زميله الأخرى .		
	مميزة بالسرعة	٢	١ق	٢ق			
	تنمية مهارة الحجل				(٧٧) ، (٨٠) ، (٨١) ، (٨٦)	٣٠ق	المهارات الحركية الأساسية

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة	
		التكرار	الراحة				الأداء
كرات قدم + أقصاع	تحسين مهارة الجرى بالكرة	٢	٣٠ ث	٢ق	<p>* الجرى بالكرة حول دائرة المنتصف وزيادة سرعة التحرك بالكرة .</p> <p>* الجرى بالكرة بين قوائم المسافة بينها م٢ .</p>  <p>* الجرى السريع بالكرة مع النظر لإشارة المدرب .</p> <p>* الجرى بالكرة والدوران بها حول نفسه ثم الاستمرار فى الجرى ثم التكرار .</p>	١٦ق	إعداد مهارى
		٢	٣٠ ث	٢ق			
		٢	٣٠ ث	٢ق			
		٢	٣٠ ث	٢ق			
	تحمل أداء خطى	٢	١ق	٢ق			
	العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	١	-	٣ق			
				* تقسيمه ٧x٧ فى ثلاث الملعب .			
				-التنوع بين المشى والجرى الخفيف .			
					٤ق	خطى	
					٣ق	الختام	

الوحدة التدريبية رقم (١٦)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ١٠/٨/٢٠٠٨ م

الاسم : السادس

المكان : ملعب كرة القدم .

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

حاصل التدريب : عالي .

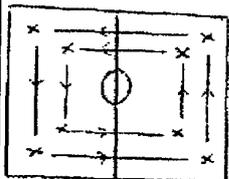
هدف الوحدة

١- تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (التنظيم)

٢- تحسين الاداء المهارى .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	تنشيط وتهيئة العضلات والأجهزة الداخلية	١	١ق	١,٥ق	٥ق	الإحماء
	التحمل مرونة قوة مرونة	١	١ق	١,٥ق	١٠ق	إعداد بدنى عام

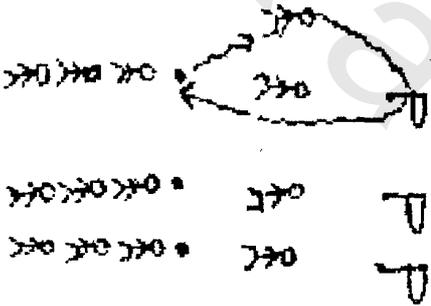
الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	تحمل أداء	٤	١ق	٢,٥ق		إعداد بنى خاص
	تنمية مهارة التخطيط					المهارات الحركية الأساسية
كرات + قدم + اعلام	إتقان مهارة الجري بالكرة	٤	١ق	٢ق	٤ق	إعداد مهاري



-توضع الأقماع في شكل مربع كبير ثم أصغر ويأخذ اللاعب في الجري بالكرة كما بالشكل .

(٨٨) ، (٨٩) ، (٩٨) ، (١٠٠)

* ٣ مجموعات من اللاعبين يتكون كل منها من ٥ لاعبين وأمام كل مجموعة علم يبعد عن اللاعب الأول ١٥ ياردة وفي منتصف المسافة يقف اللاعب الأول بالكرة ويمرر اللى اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة فيرد لها له يستلمها ويدور حول العلم ثم يمرر اللاعب الذي يليه وهكذا.



تابع / الوحدة التدريبية رقم (١٦)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
					<p>*مجموعتان من اللاعبين يتكون كل منها من ٣ لاعبين والمسافة بينهم ٢٠ ياردة والكرة مع (١) يجرى اللاعب (١) بالكرة في اتجاه القطاع المقابل حتى منتصف المسافة ثم يمرر الكرة الى (٤) ثم يجرى ليقف خلف (٦) على أن يسيطر عليها (٤) ويجرى بها فسي اتجاه (٢) ليكرر الأداء.</p> 		تابع / إعداد المهاري
	تحمل أداء خططي	٢	١ق	٤ق	*تقسمة ٧ × ٧ على ثلث الملعب	١٠ق	خططي
	استرخاء	١	-	٣ق	-الوقوف مع استرخاء جميع عضلات الجسم	٣ق	الختام

الوحدة التدريبية رقم (١٩)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ١٧/٨/٢٠٢٠م

السابع : السابع

ملعب كرة القدم .

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

مهدف الوحدة : ١- تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الضرب) حمل التدريب : متوسط

٢- تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الاداء			
كرات قفم	سرعة التحرك بالكرة قوة سرعة قوة	٢ ١ ١	١ق ٣٠ث ٣٠ث	١ق ١ق ١ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري في قاطرة حول الخطوط الطولية للملعب . - الجري في مجموعات داخل منطقة الجراء . - العدو بسرعات مختلفة . - لاعبان (أ ، ب) ومع كل منهما كرة وتوضع علامته في منتصف المسافة يبدأ التمرين بأن يجري اللاعبان بالكرة نحو العلامة وعند الوصول اليها يمرر (أ) الكرة أماما في اتجاه بداية اللاعب الآخر ؛ يقوم كل لاعب بالدوران والبدء السريع والعدو للحاق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين . - (وقوف ، ثبات الوسط) الوثب للأمام . - (وقوف) الجري السريع في المكان . - وقوف ، رفع الرجلين عاليا . 	٥ق	الإحصاء
كرات قفم	تحمل سرعة ورشاقة	٢	١ق	٢ق	<ul style="list-style-type: none"> - لاعبان (أ ، ب) خارج منطقة الجراء والمدرّب داخل منطقة الجراء يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (ب) الكرة التي (أ) يمررها إليه بالرأس ثم يستدير ليجري أمامي لينتقل تمريرة المدرب ويسيطر عليها ويصوب على المرص . 	١٢ق	إعداد بدني خاص

تابع / الوحدة التدريبية رقم (١٩)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
كرات قدم + مقعد سويدي + مرمرى كرة قدم	تمرير الكرة، تنطيط الكرة، التصويت من الارتداد	٣	٥ اقا	٤ اقا		خطى
	تهديئة الجسم	١	-	٣ اقا		الختام

*يجرى اللاعب (١) بالكرة على حدود خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة على مقعد سويدي مقوب لتريد إليه الكرة مرة أخرى ١-٢ من المقعد ثم يجرى مرة أخرى تجاه المرمرى وقبل خط منطقة الجزاء يقوم بتنطيط الكرة وعند ارتدادها يقوم بتصويبها.

- التنوع بين المشى والجري الخفيف .



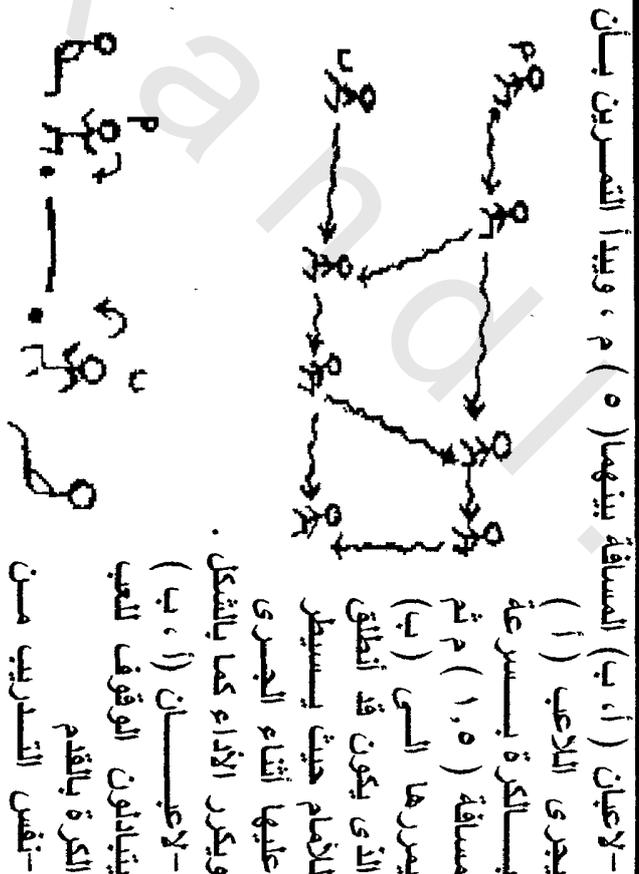
الوحدة التدريبية رقم (٢٢)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

- التاريخ : الأحد ٢٤/٨/٢٠٠٨ م
- المكان : ملعب كرة القدم .
- حاصل التدريب : عالي .
- الاسم : الثامن
- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
- هدف الوحدة : ١ - تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الربط بين مهارات الحجل - التنطيط - الضرب)
- ٢ - تنمية مهارة التصويب .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	التهيئة العامة	١	١ق	١,٥ق		الإحصاء
	سرعة	١	١ق	١,٥ق	٥ق	
	مرونة	١	٣٠ث	٢ق	٨ق	إعداد بدني عام
	قوة	١	٣٠ث	٢ق		

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
كرات قدم	تحمل سرعة	٢	١ق	٣ق		
	قوة مميزة بالسرعة	٢	٣٠ث	١ق		
	تتمية المهارات الحركية الأساسية	٢	٣٠ث	١ق		



(٧٦) ، (٨٠) ، (٩٧) ، (٩٩) ، (١١١)

٣٢ق

المهارات الحركية الأساسية

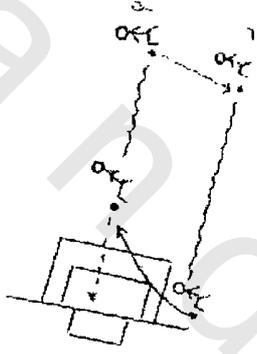
إعداد بنى خاص

تابع / الوحدة التدريبية رقم (٢٢)

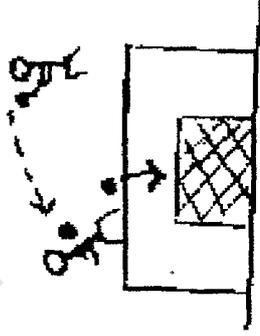
الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الراحة	الأداء			
كرات قدم + مرمى كرة قدم	إتقان مهارة التصويب	٢	١ق	٣ق	٢٠ق	إعداد مهاري
		٣	١ق	٣ق		
	إمتصاص الكرة، التصويب من الحركة	٣	١ق	٤ق	١٥ق	خطى
	تهديئة الجسم	١	-	٣ق	٣ق	الختام

توضع ٤ كرات على خط من خطوط منطقة الجزاء بين كل كرة وأخرى ٢م ويقف عند كل مجموعة كور لاعب ويقوم بتصويب الكرة بالتتابع .

*يمرر (أ) الكرة إلى (ب)
 (ب) بباطن القدم تمريرة قشرية
 يجرى (ب) بالكرة حتى خط المرمى
 ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلى
 عالياً الى (أ) يقوم (أ) بالتصويب
 نحو المرمى مباشرة .



يرمى المدرب الكرة عالياً الى اللاعب الواقف على حدود منطقة الجزاء الذى يمتصها بالصدر لتسقط الكرة أمامه ثم يقوم بالتصويب نحو المرمى ويكرر التدريب باستخدام أنواع أخرى من السيطرة على الكرة قبل التصويت على المرمى .



-المرجحة العمودية من المشى

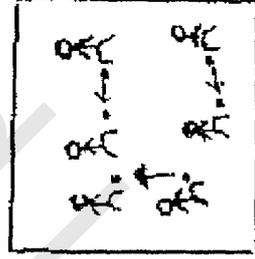
الوحدة التدريبية رقم (٢٥)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأستاذ : التاسع : ٩٠ ق
التاريخ : الأحد ٢٠٠٨/٨/٣١ م
المكان : ملعب كرة القدم .
الأسس : زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
مهدف الوحدة : ١ - تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الركل) حمل التدريب : متوسط .
٢ - التدريب على بعض المهارات الاساسية .

الأوقات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإجراءاتها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرات قدم	التهيئة الأولية والتخمين وتحمل رشاقة دقة رشاقة قوة تحمل سرعة ، تحمل أداء	١	٣٠ ث	٢ ق	-المشى حول الملعب ثم الجرى فى المكان -الجرى مع محاولة لمس الزميل -الجرى بالكرة داخل خطوط الملعب - (وقوف مسك الكرة) قذف الكرة عالياً والوثب لمسك الكرة -التصويب على مرعى كرة اليد من خط رمية الجراء . - (وقوف) الوثب فوق كرة طبية . - (وقوف ، الذراعان أماماً) تثنى الركبتين كاملاً - (أجبان (أ ، ب) المسافة بينهم ١٠ م يبدأ التمرين بان يجرى اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٠ م ثم يمررها الى (ب) الذى يكون قد إنطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجرى ويكرر الأداء .	٥ ق	إعداد الإحصاء
		١	٣٠ ث	٢ ق		٤ ق	إعداد بنى عام
		١	٣٠ ث	٢ ق			
		١	٣٠ ث	٢ ق			
		٢	١ ق	٢ ق		٦ ق	إعداد بنى خاص

تابع / الوحدة التدريبية رقم (٢٥)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
	مرونة	١	٣٠ ث	١ق	-وقوف فتحاً ثنى ركبته إحدى القدمين عالياً ، مع ميل الجذع والضغط على الركبتين بالذراعين . -ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) ، (أ) يواجه (ب) ، ومع (ب) كرة يبدأ التمرين بأن يقوم (ب) برمي الكرة عالياً السى (أ) الذى يقوم بضربها بباطن القدم ويجرى ليأخذ مكان خلف (ج) ، و (ب) يجرى ليأخذ مكان (أ) . - (جلوس طويل) الكرة فوق القدمين ورفع الرجلين ٤٥ ° .	٣٠ق	المهارات الحركية الأساسية
كرات قدم	تنمية الركل التصويب الدقيق ، التحرك فى منطقة محددة	٣	٢٠ ث	٤ق	*مجموعة من اللاعبين مكونة من (٤-٦) لاعبين مع كل لاعب كرة يتحركون فى مربع طول ضلعه ١٥ م ، يحاول كل لاعب أن يصوب كرتة فى كرة اللاعب الآخر ويستمر التدريب لمدة يحددها المدرب واللاعب الذى تلمس كرتة يخرج خارج اللعب .	١٦ق	إعداد مهارى
	تحمل أداء خطى	٢	١ق	٦ق	*تقسيمه ٨ × ٨ فى ثلث الملعب .	٤ق	خطى
	تهنئة الجسم	١	-	٣ق	-الجرى الخفيف حول الملعب + تمرينات الإسترخاء	٣ق	الختام



الوحدة التدريبية رقم (٢٨)
من البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ٧/٩/٢٠٠٨ م
الملعب : ملعب كرة القدم .

حاصل التدريب : على .

محتوى التدريبات وإخراجها

العاشر :
الأسبوع :
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق
مهدف الوحدة :
١- تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية (الرمي)
٢- التدريب على بعض المهارات الأساسية .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	التهيئة الأولية تنشيط الدورة الدموية	١	٣٠ ث	١ ق	١ ق	الإحماء
كرات قدم	تحمل الأداء قوة رشاقة سرعة سرعة	١	٣٠ ث	١ ق	١ ق	إعداد بنى عام
كرات قدم	تحمل سرعة تحمل سرعة	٣	٣٠ ث	٣ ق	٤ ق	إعداد بنى خاص

الجرى بالكرة في اتجاهات مختلفة داخل دائرة المنتصف .
- (وقوف مواجِه - تشبيك) دفع الزميل
- (وقوف) الوثب عاليًا مع الدوران وزيادة الدوران .
- (وقوف) الجرى للمس الكرة ثم العودة سريعًا
- الجرى المتعرج بين علامات الجير .
- الجرى بالكرة بسرعة حتى خط (٦) ياردة والعودة خفيف ثم
الجرى بسرعة بالكرة حتى خط (١٨) ياردة والعودة خفيف
الجرى السريع بالكرة حتى خط ٦ ياردة والعودة سريع .

تابع/ الوحدة التدريبية رقم (٢٨)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	اجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
	تنمية مهارة الرمي				٣٠ ق	المهارات الحركية الأساسية
كرات قدم (٤)	تنمية مهارة رمية التماس	٢	١ ق	٤ ق	٢٠ ق	إعداد مهاري
كرات قدم	تنمية مهارة الاستلام والتمرير والتصويب	٢	١ ق	٤ ق	١٦ ق	خططي
	تهنئيه الجسم	١	-	٣ ق	٣ ق	الختام

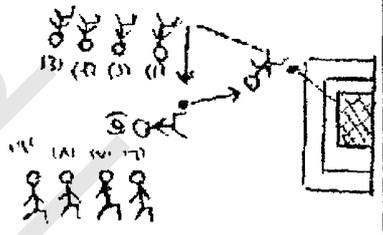
(١٣٥) ، (١٤٣) ، (١٤٦) ، (١٤٨)

* يقف لاعبان المسافة بينهما ١٠-١٥ م
يمسك أحدهما الكرة ويقوم بإداء رميه التماس ، ويقوم اللاعب الآخر بكتم الكرة بباطن القدم أو أسفل القدم مع التقدم بالتمريرين تزداد المسافة بين اللاعبين .



* ٥ ضد ٥ في مربع ٣٠ x ٣٠ ، حارس مرمي لكل فريق وتجري تقسيمه بين الفريقان ويقوم كل فريق بالتمرير فيما بينه ومحاوله التصويت على المرمى بعد الاستلام أو الجري بالكرة .

* اللاعب رقم (١) يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٥) الذي يمررها ثانية إلى اللاعب (١) الذي يجري بالكرة ثم يصوب من على حدود منطقة الجراء ويعود ليوقف خلف مجموعته (١) ومن الجهة الثانية لوسط الملعب اللاعب (٦) يمرر الكرة إلى رقم (٥) الذي يمررها إليه ثانية ويجري اللاعب (٦) بالكرة إلى حدود منطقة الجراء في نصف الملعب الآخر ويصوب على المرمى ثم يعود ليوقف خلف مجموعته وهكذا .



-الوقوف في صفوف مرجحات بزوايه .

الوحدة التدريبية رقم (٣١)
من البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ١٤/٩/٢٠٠٨ م

الملعب : ملعب كرة القدم .

متوسط : حصل التدريب

الإعداد : الحادي عشر

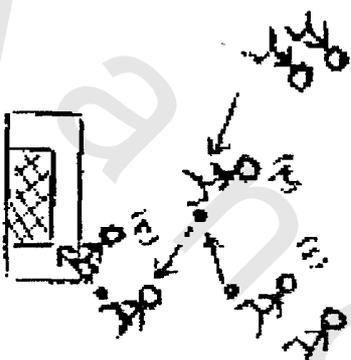
الوقت : ٩٠ دقيقة

الهدف : هدف الوحدة التدريبية

٢- تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الراحة	التكرار			
التهيئة الأولية	١	١٥	١٥	الجرى بين خطي الملعب الطولين . الجرى عكس الإشارة . العدو أماما ٢٥ م من البدء المنخفض . (وقوف قفحا) الطعن أماما . (رقوق الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماما . (وقوف) أمام الكرة محاولة الوقوف على الكرة والإتزان . يقف كل لاعبان معا ويجوزتهما كرة يحاول لاعب إستخلاص الكرة (مدافع) من اللاعب الأخر (مهاجم) الذي يقاومه بإيجابية ثم يتبادلون الأدوار	٥٥	الإحصاء
سرعة مرونة قوة	١	٣٠	٣٠		٩٠	إعداد بنى عام
رشاقة	١	٣٠	٢			
تحميل قوة	١	١٥	٢			
قوة مميزة بالسرعة المرونة	١	١٥	٢		١٠	إعداد بنى خاص
تنمية مهارة التوازن	١	٣٠	٣	اللاعبون (أ ، ب) يتبادلون الوقوف للعب الكرة بالقدم . نفس التدريب من الإبتطاح . (١٥٠) ، (١٥٢) ، (١٥٤) ، (١٥٥) ، (١٥٨)	٣٢	المهارات الحركية الأساسية

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرات قدم مقاس (٤) + مرمرى كرة قدم	الجرى السريع بالكرة ، التمرير التصويبي على المرمرى	٢	١ق	٣,٥ق	<p>* يجرى اللاعب (١) بالجرى السريع بالكرة أماماً ثم يمررها الى اللاعب (٣) الذى يتحرك لاستقبال الكرة ثم يمررها ثانية الى اللاعب (١) الذى يخذع المدافع (٢) ، يصوب (١) مباشرة على المرمرى ويعود ليقف فى الصف الآخر.</p>	٩ق	خطى
	تهيئة الجسم	١	-	٣ق	-التنوع بين المشى والجرى الخفيف	٣ق	الختام



الوحدة التدريبية رقم (٢٤)

من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التاريخ : الأحد ٢١/٩/٢٠٠٨م

المكان : ملعب كرة القدم .

حاصل التدريب : عالى .

اليوم : الثانى عشر

زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

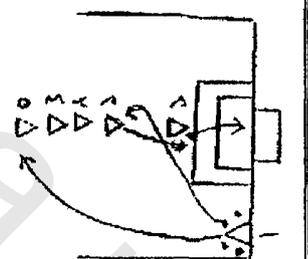
١ - الربط بين مهارات (الركل - الرمي - التوازن) .

٢ - تدريبات تشبه ما يحدث فى المباراة .

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الراحة	الأداء			
	التهيئة الاولى تنشيط الدورة الدموية	٣٠ ث	١٠٥ ق	- التوب على المشطين . - الجرى حول الملعب .	٥ ق	الإحماء
	سرعة مرونة قوة	٣٠ ث	١٠٥ ق	(وقوف) الجرى المتعرج بين العلامات . (وقوف) دوران الذراعان اماماً دورة كاملة بجانب الجسم .	٩ ق	إعداد عام
	سرعة قوة	٣٠ ث	١٠٥ ق	(وقوف ، الذراعان اماماً) ثنى الركبتين كاملاً . (وقوف) قذف الكرة عالياً الجرى للمس الكرة قبل لمس الأرض . (وقوف ، مسك الكرة) محاولة أخذ الكرة من الزميل .		
كرات قدم	تحمل سرعة	٤٥ ث	٢ ق	- قطاران (ا ، ب) يقوم (ا) بركل الكرة الى (ب) ويجرى اللاعب باقصى سرعة ليوقف خلف (ب) بنفس الأداء .		
	تحمل سرعة	٣٠ ث	١٠٥ ق	مجموعتان من اللاعبين الأولى عند خط المنتصف والثانية عند خط المرمرى وبينهم كرة قدم يجرى اللاعب الاول من كل مجموعة مع إشارة المدرب لخطف الكرة اولاً . (وقوف جنباً) رمى الكرة والجرى بسرعة وأخذ الكرة .	٣ ق	إعداد خاص

تابع / الوحدة التدريبية رقم (٢٤)

الأدوات	الهدف	زمن التدريب		محتوى التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	الراحة			
كرات قدم مقاس (٤) + امرمي كرة قدم	تنمية المهارات الحركية الأساسية			(١٢١١) ، (١٢٥) ، (١٤٦) ، (١٥٦)	٣٠ ق	المهارات الحركية الأساسية
كرات قدم مقاس (٤) + امرمي كرة قدم	تنمية المهارات الأساسية للكرة القدم	٢	١ق	٥ق	٢٢ ق	إعداد مهاري
كرات قدم + ملعب كرة قدم + امرمي كرة قدم	إعداد خططى	٢	١ق	٤ق	٢٢ ق	إعداد خططى
التهدئة العامة	١	-	٣ق		٣ق	الختام



* قطار يتكون من أربع لاعبين خارج منطقة الجزاء واللاعب (١) يقف بجانب القائم وجانبية عدد مناسب من الكرات ويبدأ التمرين بأن يمرر (١) الكرة الى (٢) الذي يجرى اليها ويسيطر عليها ويجرى بها فى اتجاه المرمي ويصوب اليه ويجرى ليوقف مكان (١) الذي انطلق ليوقف خلف (٥) فى القطار .

* فريقين داخل الملعب كل منهما أربع لاعبين فى الملعب تبادل التمريرات وضرب الكرة بالرأس وقيل إعراز الهدف لابد أن تكون مسن الجرى ومن على بعد ٥م وذلك بوجه القدم .

* مباراة تجريبية تجمع بين المهارات الأساسية مع التأكيد على الجانب الخططى فى تنفيذ المهارات ويشكل سليم من خلال التمريرات الجانبية وضرب الكرة بالرأس والجرى بدون الكرة ويكرة ثم التصويب .

-المشى مع المرجحة العمودية .

ملخصات البحوث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .



- ٢ -

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم

بحث مقدم من

أحمد محمد إبراهيم الهنيسي

معيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

ماجيد مصطفى أحمد
أستاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب
الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم
جامعة حلوان

دكتور

محمد إبراهيم الهنيسي
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم
التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٩ م

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث :

تلاحظ من خلال الواقع التطبيقي لكرة القدم ومتابعة مختلف البطولات وتدريب البراعم أن المواهب في كرة القدم بدأت في الاندثار وأنه لا يوجد اهتمام بالبراعم في كرة القدم حالياً بالشكل التدريبي والعلمي المعروف ، وهذا نابع من قلة المهارات الحركية للطفل وبالتالي لا يوجد اكتساب للمهارات الحركية الأساسية في المدارس أو الشوارع ولا توجد مساحات خالية في البيوت للعب والحركة ، وحيث أن الطفل لا يستطيع أن يمارس حريته الحركية ويفرغ طاقته الحركية وطاقته في اللعب ، وذلك من خلال المهارات الحركية الأساسية حيث أن اللعب غريزة من غرائز الإنسان ولها نظرياتها التي تعضد هذا الرأي وأنه لم يعد الآن وجود اللاعب الموهوب ليس فقط في كرة القدم بصفة خاصة ولكن في الرياضات الأخرى بصفة عامة حيث قلت المواهب ، وحيث أن ضغوط الحياة اليومية للطفل في هذه المرحلة السنية من تكس داخل الفصول الدراسية وعدم وجود أفضية بالمدارس وانشغال الطفل في هذه المرحلة السنية بالواجبات الدراسية المقدسة والتي تؤدي إلى انتهاء اليوم وعدم إتاحة الفرصة للطفل للعب حتى داخل منزلة الذي يكتظ بمحتوياته وعدم تواجد مساحات للعب بداخله .

كما أن الشوارع حالياً بامتلائها بالسيارات والناس وعدم وجود أماكن للعب واستنفاد طاقة الطفل من الناحية الحركية وعدم وجود المساحات الشعبية وارتفاع وغلو أسعار الاشتراك في الأندية ومراكز الشباب وعدم مقدرة ولي الأمر على دفع الاشتراكات لأبنائه أو الذهاب بهم إلى الأماكن العامة أو المفتوحة نتيجة قلت الوقت وضغوط العمل والظروف المعيشية الصعبة للأسرة في الوضع الراهن أدت إلى عدم تمكن الطفل من ممارسة حياته الطبيعية بصفة عامة وفي الجانب الحركي بصفة خاصة مما ساعد على عدم ظهور المواهب في كرة القدم .

وهذا ما أسترعى انتباه الباحث في إعداد هذا البحث محاولة منه للارتقاء والتطوير الحركي والمهاري للبراعم مما سيعود بالنفع على مستقبل كرة القدم.

أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية للتعرف على :

- (١) تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية (عينة البحث) .
- (٢) تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) للمجموعة التجريبية (عينة البحث) .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تم وضع الفروض التالية :

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والثانية ضابطة وذلك بطريقة القياسات القبلية البعدية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات بنادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية مرفق (٨) والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) برعم بينهم حارسين للمرمى وقد تم استبعادهما في الإحصاء ليصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٢٨) برعم حيث أن حراس المرمى لهم برنامج تدريبي خاص يتناسب مع مهارات حارس المرمى ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعددهم (١٤) لاعب والثانية تجريبية وعددهم (١٤) لاعب .

عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي بلدية المحلة بمحافظة الغربية وكان عدد العينة (١٢) لاعب من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات وهم من خارج عينة الدراسة الأساسية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- (١) المسح المرجعي .
- (٢) الاستبيان .
- (٣) المقابلة .
- (٤) الأدوات المستخدمة في البحث :

- أقماع بلاستيك.
- شريط قياس.
- أعلام صغيرة.
- كرات قدم مقاس ٤.
- كرات طبية .
- مرمى كرة يد.
- ساعة إيقاف .
- عصي .
- أطواق.
- أحبال .
- صافرة.
- مقعد سويدي .

(٥) الاختبارات المستخدمة في البحث :

أ- اختبارات المهارات الحركية الأساسية :

- (١) اختبار المشي ٢٥ م .
- (٢) اختبار ٣٠ م عدو .
- (٣) اختبار الوثب العريض من الثبات.
- (٤) اختبار الحجل ١٠ م بالقدم اليمنى.
- (٥) اختبار الحجل ١٠ م بالقدم اليسرى.
- (٦) اختبار تنطيط الكرة بالقدم في المكان.
- (٧) اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة.
- (٨) اختبار ركل الكرة للأمام.
- (٩) اختبار رمي كرة طبية ا كجم لمسافة.
- (١٠) اختبار التوازن الثابت.

ب- اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم :

- (١) اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليمنى.
- (٢) اختبار ركل الكرة لأطول مسافة بالقدم اليسرى.
- (٣) اختبار الجري بالكرة ٤٠ م في خط مستقيم في أقل زمن.
- (٤) اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة.
- (٥) اختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر.
- (٦) اختبار القدرة على رمي الكرة لأطول مسافة في الملعب من رمية التماس.
- (٧) اختبار الجري على شكل 8.
- (٨) اختبار الوثب العمودي من الثبات.

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء ثلاث دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٠٠٨/٥/٣١م إلى ٢٠٠٨/٦/٢٦م وكان من أهم نتائج هذه الدراسات إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات الاختبارات (المهارات الحركية الأساسية - المهارات الأساسية لكرة القدم) قيد البحث.

وكذلك تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي ، ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي ، وملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح ، وتحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي وتحديد الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي ، وتحديد أيام التدريب وكانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع وذلك الساعة العاشرة صباحاً بما يتفق مع مواعيد تدريب اللاعبين .

البرنامج التدريبي المقترح :

خطوات بناء البرنامج

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :

هدف البرنامج :

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية إلى محاولة تحقيق ما يلي :

- (١) تنمية وتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (قيد البحث) .
- (٢) تطوير وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث).

أسس تصميم البرنامج التدريبي :

حاول الباحث مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) تحقيق أهداف البحث .
- (٢) مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- (٣) مراعاة مناسبة المهارات المستخدمة في برنامج كرة القدم مع البراعم .
- (٤) مراعاة تناسب المهارات الحركية الأساسية المختارة مع المهارات المطلوبة تتميتها.
- (٥) مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث .
- (٦) توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث .
- (٧) توفير عنصر التنوع في الأنشطة والتدريبات المستخدمة .
- (٨) توفير عنصر التشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة .
- (٩) التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- (١٠) محاولة إشباع حاجات البراعم من الحركة والنشاط .
- (١١) استخدام الألعاب الصغيرة لأهميتها في تلك المرحلة السنية.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- (١) اختيار وتحديد المهارات الحركية الأساسية ، والمهارات الأساسية لكرة القدم المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .
- (٢) تحديد اختبارات المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم (قياس البحث) المناسبة لبراعم كرة القدم (٩) سنوات .
- (٣) تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- (٤) تحديد عدد الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية .
- (٥) تحديد الزمن اللازم لتنفيذ المهارات الحركية الأساسية داخل كل وحدة تدريبية.

التجربة الأساسية :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٨/٧/٥ إلى يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/٧/٦ قبل تنفيذ البرنامج التدريبي .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين (عينة البحث) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٨/٧/٦ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٨/٩/٢٥ .

٣- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٨/٩/٢٦ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٨/٩/٢٩ بعد الأسبوع الثاني عشر (انتهاء البرنامج التدريبي) .

٤- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - الوسيط - التفلطح - اختبار (ت) - نسبة التحسن)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- (١) نتيجة انتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية والمجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي أدى ذلك إلى تحسن في المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة .
- (٢) هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات الحركية الأساسية بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المهارات الحركية الأساسية مما يدل على أنه أكثر تأثيراً من البرنامج التدريبي التقليدي.
- (٣) نتيجة انتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية والمجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي أدى ذلك إلى تحسن في المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة.
- (٤) هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات الأساسية لكرة القدم بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المهارات الحركية الأساسية مما يدل على أنه أكثر تأثيراً من البرنامج التدريبي التقليدي.
- (٥) هناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المهارات الحركية الأساسية مما يدل على أنه يعطى نسب تحسن أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي.

التوصيات :

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية :

- (١) ضرورة استخدام المهارات الحركية الأساسية أثناء عملية التدريب في جميع الرياضات عامة وكرة القدم خاصة .
- (٢) البعد عن التدريب التقليدي والعمل على زيادة الدافعية للممارسة من قبل البراعم والناشئين .
- (٣) استخدام البرنامج التدريبي المقترح للمهارات الحركية الأساسية لدى مدربي براعم كرة القدم .
- (٤) التعامل مع براعم كرة القدم على أنهم صغار وليس كبالغين وكبار من حيث سماتهم ومتطلباتهم في اللعب والحركة .
- (٥) العمل على تجديد مواقف التدريب لإبعاد الملل من نفوس اللاعبين .
- (٦) اعتبار المهارات الحركية الأساسية موضوع ومشروع وطني يجب الاهتمام به في المجال الرياضي حيث أن الطفل المصري يفتقد ذلك في حياته بصفة عامة نظراً لما اشرنا إليه في مقدمة هذا البحث .
- (٧) يجب تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية في كافة الرياضات لإنقاذ الرياضة المصرية من عدم اندثار الموهبة الرياضية في الرياضات المختلفة .

مستخلص البحث

بحث مقدر من

أحمد محمد إبراهيم الهندي

بعنوان

برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها

في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية

لبراعم كرة القدم

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للمهارات الحركية الأساسية للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم للمجموعة التجريبية (عينة البحث) .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات بنادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية مرفق (٨) والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٠٨/٢٠٠٩م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) برعم بينهم حارسين للمرمى قد تم استبعادهما في الإحصاء ليصبح عدد أفراد العينة الأساسية (٢٨) برعم حيث أن حراس المرمى لهم برنامج تدريبي خاص يتناسب مع مهارات حراس المرمى ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعددهم (١٤) لاعب والثانية تجريبية وعددهم (١٤) لاعب .

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نادي بلدية المحلة بمحافظة الغربية وكان عدد العينة (١٢) لاعب من براعم كرة القدم تحت (٩) سنوات وهم من خارج عينة الدراسة الأساسية وكان من أهم الاختبارات المستخدمة اختبارات المهارات الحركية الأساسية ، اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم وبرنامج تدريبي لهذه المهارات .

وكان من أهم النتائج :

تحسن المهارات الحركية الأساسية ، و المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد الدراسة) نتيجة انتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي ، وهناك فروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الحركية الأساسية وبين المجموعة الضابطة التي انتظمت في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المهارات الحركية الأساسية مما يدل على أنه يعطى نسب تحسن أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي .

Tanta University
Physical Education Faculty
Physical Training Dept.



**A Training Programme Of The
Basic Movement Skills And Its
Effect On The Performance
Level Of Some Basic Skills
Of Soccer Beginners.**

Presented by

Ahmed Mohammed Ibrahim El-Hineidy

Graduate Lecturer in the Department of Sports Training –Faculty of
Physical Education-Tanta University
Among the requirements of getting M.D in physical education

Supervision

Dr.

Hamdy Ibrahim Yehelya

Prof. of Field and Track Competitions
Dept. of Sports Training Faculty
of Physical Education
Tanta Univ.

Dr.

Maged Mostafa Ahmed

Prof. of Soccer Training Dept. of
Sports Training Faculty of
Physical Education El-Haram
Helwan Univ.

1430A.H-2009 A.D

Research Summary

Introduction And Research Problem:

Through the practical aspect of soccer and watching many different championships and beginners' training ,you can see that talented elements in soccer have started to vanish and that there is hardly any care of the soccer beginners according to the acknowledged training and scientific way which is the result of lack of motor skills of the child ;consequently, there is no gaining of the basic primary skills in schools or streets and no empty spaces available at homes for playing and movement .Also ,since the child is unable to practice his motor freedom and empty his motor power in playing through the basic motor skills as playing is considered one of the basic instincts of man ;which has its theories that support such an opinion ,and that there is no longer a talented player ;not only in soccer in particular but I other sports in general as talents have become less in number .Also ,the pressures of daily life to which the child is exposed to during that age stage such as accumulation in the school classrooms and the lack of playgrounds in addition to the children's busy lives during this age stage because of the sacred home assignments which leads to ending the day without giving the child the opportunity to play even inside his own home which is usually full of contents and does not have empty spaces suitable for playing .Moreover , the fact that streets now are full of cars and people and that there are no suitable places for playing and consuming the child's energy from the motor aspect , the lack of popular courtyards , the rise in the fees of joining clubs and youth centres and the parents' inability to afford subscription fees of his children or even taking them to public or open places as a result of lack of time ,work pressures and the difficult living circumstances under which families live nowadays led to the child's inability to practice his normal life in

general and make use of the motor aspect in particular which helped in the lack of talents in soccer which in its turn attracted the researcher's attention to prepare this research as an attempt of his side to develop the motor and skillful aspects of the beginners which consequently will impart beneficial results to the future of soccer.

Research Objectives:

Designing a training programme of the basic motor skills to identify:

- (1) The effect of the training programme in developing some basic motor skills (under research) of the experimental group (the research sample).
- (2) The effect of the training programme in developing some basic skills of soccer (under research) of the experimental group (the research sample).

Research Hypotheses:

In the light of the research objectives, the following hypotheses were developed:

- (1) There are statistically significant differences between the pre- and post- measurement of the experimental group and the control group in relation to some basic motor skills (under research) in favour of the post- measurement.
- (2) There are statistically significant differences in the post- measurement of the experimental group and the control group in relation to some basic motor skills (under research) in favour of the experimental group.

- (3) There are statistically significant differences between the pre- and post- measurement of the experimental group and the control group in relation to some basic skills of soccer (under research) in favour of the post- measurement.
- (4) There are statistically significant differences in the post- measurement of the experimental group and the control group in relation to some basic skills of soccer (under research) in favour of the experimental group.

Research Procedures:

Research Method:

The researcher made use of the experimental method which has an experimental design and applied it on the two groups one: an experimental group and a control group by the method of the pre-, post- measurements as it suits the research nature.

Research Community and Sample:

The basic study sample:

The research sample was chosen in the purposive way from the beginners of soccer (under 9 years old) in El-Santa Sports Club og El-Gharbeiya Governorate (Attachment 8) and those registered into the club's records and El-Gharbeiya Region of Soccer in the sports season of 2008/2009 A.D .The sample members were thirty (30) beginners with two goalkeepers who were excluded in the statistics that the members of the basic sample were twenty-eight (28) beginners as goalkeepers have a special training programme that suit the skills characteristic of goalkeepers .The sample was divided into

two groups ;the first of which was a control one consisting of fourteen (14) players and the second was an experimental group consisting of fourteen (14) players .

Sample of the preliminary study:

The sample of the preliminary study was chosen from El-Mahala Municipality Club in El-Gharbeiya and the sample consisted of twelve (12) players of soccer beginners under the age of nine(9) who do not belong to the sample of the basic study.

Means and Tools of Data Collection:

- (1) Referential survey.
- (2) Survey.
- (3) Interview.
- (4) Tools used in the research:

Plastic funnel	Stop watch
Measurement tape	Sticks
Small flags	Hoops
Football balls of size 4	Ropes
Medical balls	Whistle
Handball goal	Swedish seat

Tests used in the research:

A-Tests of the basic motor skills:

- (1) Walking 25 m. test.
- (2) Running 30 m. test.
- (3) Broad jump from steadiness test.

- (4) Jumping 10 m. with the right foot test.
- (5) Jumping 10 m. with the left foot test.
- (6) Punting the ball test.
- (7) Head hitting the ball for a certain distance test.
- (8) Kicking the ball forward test.
- (9) Kicking a medical ball for a distance of 1 kg. test.
- (10) (10)Static balance test.

B-Tests of basic skills of soccer:

- (1) Kicking the ball to the longest distance possible with the right foot test.
- (2) Kicking the ball to the longest distance possible with the left foot test.
- (3) Running with the ball 40m. in a straight line in the least time possible test.
- (4) Controlling the ball within a specific area.
- (5) Head hitting of the ball in circles test.
- (6) Ability of throwing the ball to the longest distance possible in the playground from the out kick.
- (7) Running in the shape of number 8 test.
- (8) Upright static jump test.

Preliminary Studies:

The researcher performed three preliminary studies from 31st May, 2008 A.D to 26th June, 2008 A.D and the most important results of these studies were performing the scientific processes to confirm the validity and reliability of the tests (the basic motor skills/the basic skills of soccer) under research.

Also ,the suitability of applying the parts of the training programme units were checked ;in addition to the suitability of the distribution of training loads according to the parts of the training programme units ,and the suitability of the exercises and drills related to the proposed training programme ,specifying the factors of safety and security during the application of the training programme units and specifying the difficulties that could face the application of the training programme units in addition to specifying training days to be the days of (Sunday – Tuesday – Thursday) each week at 10 am in accordance with the training dates of the players.

The proposed training programme:

Steps of developing the programme:

Before developing the programme ,there was a necessity to specify the purpose of the programme and the bases to be followed when developing the training programme embodied in:

The purpose of the programme:

The application of the proposed training programme by using the basic motor skills aims at achieving the following:

- Developing the basic motor skills.
- Developing and improving the performance level of some basic skills of soccer.

Bases of designing the training programme:

The researcher tried to consider the following bases while designing the training programme:

- (1) Accomplishing the research objectives.
- (2) Taking the physical, skillful and psychological characteristics and qualities characterizing this stage into consideration.
- (3) Taking the suitability of the skills used in the soccer programme with the beginners into consideration.
- (4) Taking the suitability of the chosen basic motor skills with the skills that need to be developed into consideration.
- (5) Taking the individual differences among the players representing the research sample into consideration.
- (6) Making sure that all the materialistic capabilities (equipments and tools) needed for the application of research procedures are available.
- (7) Making the element of variation in the activities and exercises used available.
- (8) Making the element of suspense in the activities and exercises used available.
- (9) Developing performance in a regular way;from easy to difficult and from simple to complicated.
- (10) Trying to satisfy the beginners' needs of movement and activity.
- (11) Making use of small games as they are important during this age stage.

Steps of designing the training programme:

- (1) Choosing and specifying the basic motor skills and the basic skills of soccer suitable for the nine (9) years old soccer beginners.
- (2) Specifying the tests of basic motor skills and the basic skills of soccer (under research) suitable for the nine (9) years old soccer players.

- (3) Specifying the total time needed for carrying out the proposed programme.
- (4) Specifying the number of training units and the total time of the training unit.
- (5) Specifying the time needed for the application of the basic motor skills within each training unit.

The main experiment;

1) The Pre-measurement;

The researcher performed the pre-measurement from Wednesday, 2nd July, 2008 to Saturday, 5th July, 2008 before applying the training programme.

2) Application of the training programme;

The training programme was applied on the players (research sample) from Sunday, 6th July, 2008 A.D to Thursday, 25th September, 2008 A.D .

3) The post-measurement;

The researcher performed the post-measurement on Friday, 26th September, 2008 A.D to Monday, 29th September, 2008 A.D after the twelfth week (end of the training programme).

4) Statistical processes :

The researcher used the Statistical Package for Social Science programme (SPSS) to statistically process the data and he made use of the following statistical methods: (Arithmetic Mean –Standard

Deviation—Coefficient of Torsion(Skewness) – Coefficient of Correlation –Median –Kurtosis –(T) Test –Percentage of Improvement).

Conclusions and Recommendations:

In the light of the objectives and hypotheses of the research and based on the scientific procedures related to the research subject in addition to the results achieved through the application and statistical processes ,the researcher could achieve the following conclusions:

Conclusions:

- (1) As a result of the organized way in which the experimental group followed the proposed training programme by using the basic motor skills and the control group's orderly commitment to carry out the traditional training programme, there was an improvement in the basic motor skills under study.
- (2) There are statistically significant differences in the post-measurement of the basic motor skills between the experimental group who were regular in following the proposed training programme by using the basic motor skills and the control group who were regular in following the traditional training programme in favour of the experimental group who used the basic motor skills which denotes that it is more effective than the traditional training programme.
- (3) As a result of the organized way in which the experimental group followed the proposed training programme by using the basic motor skills and the control group's orderly commitment to carry out the traditional training programme,

there was an improvement in the basic skills of soccer under study.

- (4) There are statistically significant differences in the post-measurement of the basic skills of soccer between the experimental group who were regular in following the proposed training programme by using the basic motor skills and the control group who were regular in following the traditional training programme in favour of the experimental group who used the basic motor skills which denotes that it is more effective than the traditional training programme.
- (5) There are differences in the percentage of improvement between the experimental group who were regular in following the proposed training programme by using the basic motor skills and the control group who were regular in following the traditional training programme in favour of the experimental group who used the basic motor skills which denotes that it is more effective than the traditional training programme.

Recommendations:

On the basis of the conclusions related to the research subject, the researcher presents the following recommendations:

- (1) It is necessary to use the basic motor skills during the training process in all sports in general and in football in particular.
- (2) Keeping away from traditional training and seeking the increase of motivation of practice by the beginners and juniors.
- (3) Using the proposed training programme of the basic motor skills by the coaches of soccer beginners.
- (4) Dealing with soccer beginners on the basis that they are youngsters and not adults and grown-ups in relation to their qualities and requirements in playing and movement.

- (5) Working on renewing training situations to keep the players' spirits away from boredom.**
- (6) Regarding the basic motor skills as national subject and project that should be taken care of in the sports field as the Egyptian child lacks that in his life in general as a sequence of what we previously mentioned in the introduction of that research.**
- (7) Such training programmes related to the basic motor skills in all sports should be applied to save the Egyptian sport of the disappearance of sports talent in different kinds of sports.**

ABSTRACT

A research presented by:Ahmed Mohammed Ibrahim El-Hinaidy

Entitled: A Training Programme Of The Basic Movement Skills And Its Effect On The Performance Level Of Some Basic Skills Of Soccer Beginners.

This research aims at designing a training programme of the basic motor skills to identify the effect of the training programme on developing some basic motor skills and the basic skills of soccer of the experimental group (the research sample).

The research sample was chosen in the purposive way from the beginners of soccer (under 9 years old) in El-Santa Sports Club of El-Gharbeiya Governorate (Attachment 8) and those registered into the club's records and El-Gharbeiya Region of Soccer in the sports season of 2008/2009 A.D .The sample members were thirty (30) beginners with two goalkeepers who were excluded in the statistics that the members of the basic sample were twenty-eight (28) beginners as goalkeepers have a special training programme that suit the skills characteristic of goalkeepers .The sample was divided into two groups ;the first of which was a control one consisting of fourteen (14) players and the second was an experimental group consisting of fourteen (14) players .

The sample of the preliminary study was chosen from El-Mahala Municipality Club in El-Gharbeiya and the sample consisted of twelve (12) players of soccer beginners under the age of nine(9) who do not belong to the sample of the basic study.

AND THE MOST IMPORTANT RESULTS WERE:

There was an improvement in the basic motor skills and the basic skills of soccer under study as a result of the organized way in which the experimental group followed in carrying out the training programme .Also ,there are differences in the percentage of improvement between the experimental group which were organized in following the proposed training programme by using the basic motor skills and the control group which was organized in carrying out the traditional training programme in favour of the experimental group which denotes that it gives percentages of improvement higher than the traditional training programme.