

## قائمة المراجع

أولا المراجع العربية  
ثانيا المراجع الأجنبية

## أولا : المراجع العربية

- ١ أبو العالاحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٥م.
- ٢ أبو العالاحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣ أبو العالاحمد عبد الفتاح ، محمد : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم ، ط١ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٤ أسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٥ إسلام مسعد علي : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م
- ٦ أشرف فكرى عبد العزيز : أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ٧ اللجنة العلمية الفنية للمشروع القومي للناشئين : وزارة الشباب ، جمهورية مصر العربية ، ٢٠٠٤م.

- ٨ أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة  
"المندمجة" في بعض الألعاب الجماعية خلال  
المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٩ أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء  
المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات  
، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،  
جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٠ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة  
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ١١ أمر الله أحمد البساطي : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم تخطيط  
تدريب - قياس" ، دار الجامعة الجديدة للنشر ،  
الإسكندرية ، ٢٠٠١م.
- ١٢ ايلين وديع فرج : خبرات في الألعاب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية  
، ١٩٩٦م.
- ١٣ بطرس رزق الله : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار  
المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٤م.
- ١٤ بكر محمد أحمد سلام : تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض  
وظائف الرئتين والمستوى الرقمي للمسافات  
القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،  
١٩٩٢م.

- ١٥ بهاء الدين ابراهيم سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ١٦ بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١٧ بهاء الدين ابراهيم سلامة : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٨ بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والآداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٩ جمال عبد الله حسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء البدني والمهاري وحجم وظائف القلب للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٢٠ جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث، ١٩٩٠م.
- ٢١ جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ : علم الحركة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢٢ حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٢٣ حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط ٤ ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفيزية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.

- ٢٤ حسين أحمد حشمت ، نادر : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط ١ ، مركز الكتاب محمد شلبي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٢٥ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٦ حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٢٧ حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٨ رفاعي مصطفى حسين : أصول تدريب كرة القدم ، ط ١ ، عامر للطباعة والنشر . المنصورة ، ٢٠٠٥م.
- ٢٩ سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز ، مكتبة الحسنا ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٣٠ شريف إبراهيم عبده : دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في بطولة كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م.
- ٣١ طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٣٢ طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد : كرة القدم بين النظرية والتطبيق = الإعداد البدني ، إبراهيم شعلان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

- ٣٣ عادل عبد البصير : التدريب الرياضي - التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بور فؤاد ، ١٩٩٦م.
- ٣٤ عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٣٥ عبد الباسط محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأدعاءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٣٦ عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضي ة، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ١٣، الجزء الأول ، نوفمبر ٢٠٠١م.
- ٣٧ عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ٧ ، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
- ٣٨ علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٣٩ عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، ط ١، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٤٠ عويس الجبالي : التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

- ٤١ فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٤٢ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٤٣ مجدي محمود وكوك : علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الاعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعب كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م.
- ٤٤ محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد ٥٣ ، ٢٠٠٤م.
- ٤٥ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧م.
- ٤٦ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٤٧ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضى ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٤٨ محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

- ٤٩ محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٥٠ محمد شوقي كشك : توجيه بعض المؤشرات الزمنية و المكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٥١ محمد شوقي كشك : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٥٢ محمد كشك ، أمر الله البساطي : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، بدون ، ٢٠٠٠م.
- ٥٣ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م.
- ٥٤ محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م
- ٥٥ محمد عبده صالح الوحش ، مفتي ابراهيم حماد : أساسيات في كرة القدم ، ط١ ، دار عالم المعرفة، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٥٦ محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، ١٩٩٩م.

- ٥٧ محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٥٨ محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي : اللياقة البدنية للجميع ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٥٩ محمود السيد أحمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
- ٦٠ مسعد علي محمود ، عمرو حسن بدران : مدخل التربية البدنية والرياضة ، مطبعة جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٦١ مسعد علي محمود ، أمر الله البساطي ، محمد شوقي كشك : محاضرات في التدريب الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م.
- ٦٢ مسعد علي محمود ، محروس قنديل : التربية البدنية والرياضة للتعليم الأساسي ، دار الكتب القومي ، ٢٠٠٥م.
- ٦٣ مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٦٤ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

٦٥ مفتى إبراهيم ، محمود أحمد : أثر برنامج مقترح لفترة الإعداد على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة حلوان ، العدد الخامس ، ١٩٨٥م.

### ثانيا: المراجع الأجنبية

- 66 Adam Brewer : The Need For Soccer Speed: A 9-Week Program That Will Add Skip To Your Steps And Spring To your Jumps, MA, CSCS, NSCA's Performance Training Journal: A Free Publication Of The NSCA, 2004.
- 67 Aziz AR, Mukherjee S, Chia MY, Teh KC : Relationship between measured maximal oxygen uptake and aerobic endurance performance with running repeated sprint ability in young elite soccer players, Exercise Physiology Unit, Sports Medicine and Research Center, Sports Medicine and Sports Science Division, Singapore Sports Council National Stadium,2007.
- 68 Bryan Rospon's : Soccer Skills, The Hamlyn Publishing Comp, Italy, 1987.
- 69 Dey.R.NBiswas : A study Of Aerobic Capacity Of Soccer Players With Respect To Different Field Position In Soccer At Inter zonal Inter Varsity Level, 2002

- 70 DradStrand&Peter Mathesius : **"Physical Education With A heart Beat"** , Journal Of Physical Education , Recreation&Dance , Vol 66 , No . 1995.
- 71 Fiona Hayes : **Cross Training** , A&C Black , London . 1998
- 72 Gissis and others : **Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players**, sport medicine: an international journal,2006.
- 73 Helgard , Engine , Weslove : **Endurance and strength training for soccer players: physiological consideration**, Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway,2004.
- 74 Hoff J, Wisløff U, Engen LC, Kemi OJ, Helgerud J : **Soccer Specific Aerobic Endurance Training**, Department of Physiology and Biomedical Engineering, Norwegian University of Science and Technology, N-7489 Trondheim, Norway, 2002.
- 75 Impellizzeri,F.M.,Marcora,S.M., Castagna,C.,Reilly,T., Sassi,A.,Laia,F.M., Rampinini,E., : **Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players**, International Journal of Sports Medicine 27 (6), pp. 483-492, 2006.

- 76 Maher&Alan. E : **“Finishing “up your practice , Coach and Athletic Director, V11,no 5 . Dec 2001.P, 46.9.**
- 77 Marc Evance : **Endurance Athlete's Edge,** Human Kinetics, U.S.A, 1997
- 78 Mark Roozen : **Lllinois agility test,** Nsca's performance training journal \ nsca ptj article .htm, 2004.
- 79 Martin Bidzinski : **The soccer coaching Hand book,** the Crowood press, JW Arrow smith ltd, Bristol, 1996.
- 80 McIntyre MC, Hall M : **Physiological profile in relation to playing position of elite college Gaelic footballers,** Institute of Technology Tralee, Science Department, Clash, Tralee, County Kerry, Republic of Ireland,2005.
- 81 McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, Hoff J : **Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players,** Glasgow Celtic Football Club, Medical Department,2005.
- 82 Med. D ,& Turner,M : **Factors Limiting Depth Of Maximal In Spiratio In Human Subjects,**Journal Of Applied Physiology , 1988

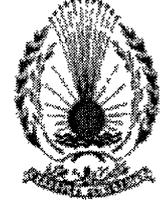
- 83 Rainer Martens : **Successful coaching** ,  
HumanKinetics, U.S.A, 1997
- 84 Roy Ress&Corvan Dermeer : **Coaching soccer successfully**, human Kinetics  
, 1997.
- 85 Scehober.PH, : **Sports And Physical Training In Childhood Goneiell Principles**,  
German, 1993.
- 86 Sharkey, B.J : **Coaches Guide To Sport Physiology**,Human Kinetic  
Publishers, illionis, 1986.
- 87 Singer , Robert , Flora , Lynn A. : **The effect of a five-step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task**, J.of  
appl. Sport psychol,2,S.98-108,abb., Lit,1989.
- 88 Tami Benham& Laurence Deal : **"Using Heart Rate Telemetry To Met Physical Education Out Comes"**,  
Journal Of Physical Education ,Recreation &Dance, Vol  
66,March,1995.
- 89 Vivan H, Heywerd PhD : **Advanced fitness Assessment Exercise Prescription** , university of  
new mexico , 2003

- 90 Willmor, J.H. & Stanforth, P.R. & Gagnon, J. & Lean, A.S. & Rao, D.C. & Skinner, J.S. & Bouchard, C. : **Endurance Exercise Training Has A Minimal Effect On Resting Heart Rate** "The Heritage Study" Journal Of Medicine And Science In Sports And Exercise (Indianapolis, Ind) United. States, July, 1996.
- 91 Yangsop, J. : **influenza della incrementata concentrazione plasmatica di beta endorfine sul ciclo mestruale di calciatrici durante, 2004.**
- 92 <http://www.topendsports.com/testing/tests/illinois.htm>, 2007
- 93 [www.betersoccermorefun.com/dwtext/buckley.htm](http://www.betersoccermorefun.com/dwtext/buckley.htm), 2007

## قائمة الملحقات

## ملحق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبرة في أسس وضع البرنامج



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

# استمارة استطلاع رأي الخبراء في أسس وضع البرنامج التدريبي

ضمن متطلبات الحصول على  
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

الباحث / أحمد عبدالمولى السيد ابراهيم  
المعيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

إشراف

أستاذ مساعد دكتور  
خالد محمد زيادة  
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي  
بكلية التربية الرياضية جامعة  
المنصورة

أستاذ مساعد دكتور  
عبدالباسط محمد عبدالحليم  
أستاذ مساعد بقسم التدريب  
الرياضي بكلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

## استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور / .....

بعد التحية

يقوم الباحث / أحمد عبد المولى السيد إبراهيم المعيد بقسم التدريب الرياضي بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لدى ناشئ كرة القدم "

وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لدى ناشئ كرة القدم

ولقد قام الباحث عن طريق المسح المرجعي بتحديد الأداءات المهارية المركبة الأكثر تكراراً والمناسبة مع طبيعة البحث والمرحلة السنية وهي :

- الاستلام ثم التمير .
  - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير .
  - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير .
  - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .
  - التصويب المباشر من الحركة .
- ويأمل الباحث في الاستفادة من خبرات سيادتكم باعتباركم من خبراء هذا المجال نحو تحديد:
- أنسب طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة .
  - المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بتلك الأداءات المهارية المركبة في تلك المرحلة السنية تحت ١٤ سنة .
  - الفترة الزمنية للبرنامج .
  - زمن الوحدة التدريبية .
  - عدد الوحدات التدريبية .
  - الأحمال المناسبة لوحدة البرنامج التدريبي .
- لذا نرجو من سيادتكم بإبداء آرائكم البناءة والمجدية فيما تحتويه هذه الاستمارة وإبداء أي ملاحظات ترون إضافتها .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق التقدير والاحترام ،

الباحث

أحمد عبد المولى السيد إبراهيم

أنسب طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة:

ملاحظات	درجة مناسبتها للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة		طريقة التدريب
	غير مناسبة	مناسبة	
			طريقة التدريب المستمر
			طريقة التدريب الفترة (منخفض الشدة)
			طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة)
			طريقة التدريب التكراري

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

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

المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بالأداءات المهارية المركبة في تلك المرحلة

السنوية تحت ١٤ سنة

ملاحظات	درجة أهميتها	درجة ارتباطها بالأداءات المهارية المركبة في المرحلة السنوية			المتغيرات البدنية
		غير مرتبطة	مرتبطة	مرتبطة جداً	
					القوة القصوى
					سرعة الأداء
					السرعة الانتقالية
					سرعة رد الفعل
					قدرة قدم
					قدرة قدمين
					القوة المميزة بالسرعة
					الرشاقة
					التوافق
					الدوري التنفسي
					تحمل السرعة
					تحمل القوة
					المرونة

متغيرات أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

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

أنسب فترة تحقق تأثيراً إيجابياً متوقفاً لمحتوى البرنامج:

ملاحظات	غير مناسبة	مناسبة	الفترة الزمنية للبرنامج
			١٢ أسبوع
			٨ أسابيع
			٦ أسابيع
			٤ أسابيع
			أسبوعان

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع:

ملاحظات	غير مناسبة	مناسبة	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
			٦ وحدات
			٥ وحدات
			٤ وحدات
			٣ وحدات

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

زمن الوحدة التدريبية اليومية:

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	الزمن
			١٠٠ : ١٣٠ دقيقة
			٨٠ : ١٠٠ دقيقة
			٦٠ : ٨٠ دقيقة

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

.....

**الأحمال المناسبة للبرنامج التدريبي:**

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	الأحمال المناسبة لوحدات البرنامج التدريبي
			متوسط
			فوق متوسط
			عالي
			أقصى

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

## ملحق (٢)

استمارة أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في وضع البرنامج التدريبي

م	أسم الخبير	الوظيفة
١	د/ أشرف عثمان عبد المطلب	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٢	ا.م.د/ جمال إسماعيل مطاوع	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٣	ا.د/ حسن السيد أبو عبده	أستاذ تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
٤	ا.د / عثمان رفعت	أستاذ التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٥	ا.م.د/ محمد إبراهيم سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

\* تم ترتيب السادة الخبراء حسب الترتيب الأبجدي

## ملحق (٣)

استمارة تسجيل بيانات اللاعبين







## ملحق (٤)

اختبارات قياس القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية قيد البحث

## أولاً: الاختبارات الوظيفية

### الاختبار الأول

#### قياس معدل نبض القلب Pluse Heart Rate

- الغرض من القياس : قياس معدل نبض القلب .
- اسم الأداة : ساعة بولر Polar Watch .
- طريقة الاستخدام : يتم ارتداء الحزام الحساس بحيث يكون المحول الذي به في المنتصف أسفل الصدر حيث انه يعمل أوتوماتيكيا عند ارتدائه ويغلق بعد خلعه ، ثم ارتداء الساعة كالساعة العادية باليد ، ثم ضبط الساعة لتوضيح معدل النبض خلال الـ ٥ ثوان الأولى ، ١٥ ثانية الأولى ، ٦٠ ثانية الأولى .
- تعليمات الاختبار : يجب وضع المحول على الجلد مباشرة ، وفي حالة ارتداء ملابس يفضل أن تكون مبللة .
- كيفية التسجيل : القراءة الظاهرة على شاشة الساعة بعد انتهاء الأداء .

## الاختبار الثاني

### اختبار السعة الحيوية

الغرض من الاختبار : قياس السعة الحيوية .

اسم الجهاز : جهاز الاسبيروميتر الجاف .

طريقة الاستخدام : يتم قياس السعة الحيوية بمحاولة اخذ شهيق عميق قبل القياس ثم النفخ فى جهاز الاسبيروميتر الجاف عن طريق اخراج اقصى زفير ، ويتم حساب السعة الحيوية عن طريق قراءة مؤشر عداد الجهاز والذى يوضح مستوى السعة الحيوية عند اللاعب .

تعليمات الاختبار : يراعى عند القياس أن يكون اللاعب فى وضع رأسى .

يؤدى اللاعب محاولتين ويحتسب للاعب المحاولة الأفضل.

( ٣ : ١١٩-١٢٠ )

### الاختبار الثالث

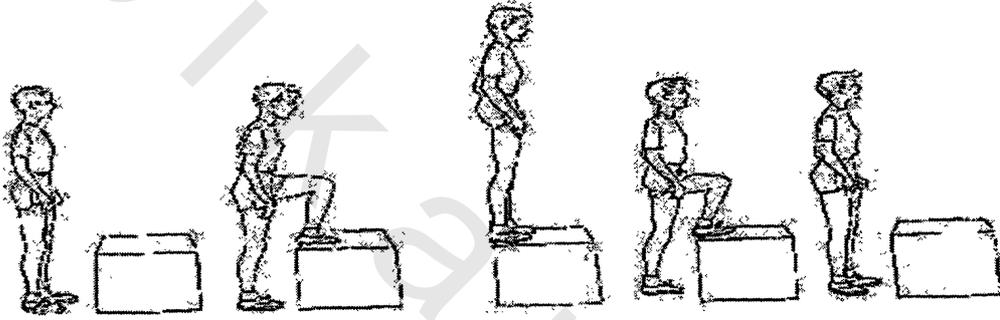
#### الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين :

اسم الاختبار : اختبار استرا ند اللياقة الهوائية.

الغرض من الاختبار : قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باستخدام نوم جرام (مخطط

الأدوات : - مقعد ارتفاعه ٤٠سم - ساعة إيقاف

- جهاز مترو نوم - جهاز تسجيل - جهاز عليه اتباع رقم الأداء



#### وصف الأداء :

- يقف اللاعب أمام المقعد وعند سماع إشارة البدء يصعد بأحدي قدميه فوق المقعد ثم يصعد بالأخرى حتى يقف ووقفاً كاملاً فوق المقعد ثم يهبط بالقدم الذي صعد بها أولاً إلي أسفل ثم بالأخرى بحيث يؤدي التمرين في أربع عدات .

#### تعليمات الأداء :

- يجب الحفاظ علي إتباع ١٢٠ عده في الدقيقة (٣٠ خطوة/ق) باستخدام منظم الخطوة .
- يستمر أداء الاختبار بالسرعة السابقة لمدة لا تقل عن ٥ دقائق ولا تزيد عن ١٠ دقائق مع حساب معدل النبض في الدقيقة.
- يتوقف اللاعب عن الأداء فور الانتهاء من زمن أداء الاختبار ثم يجلس علي المقعد.
- استعداد القياس معدل النبض خلال ١٠ ثواني ليضرب بعد ذلك في ٦ لتحديد معدل النبض في الدقيقة.

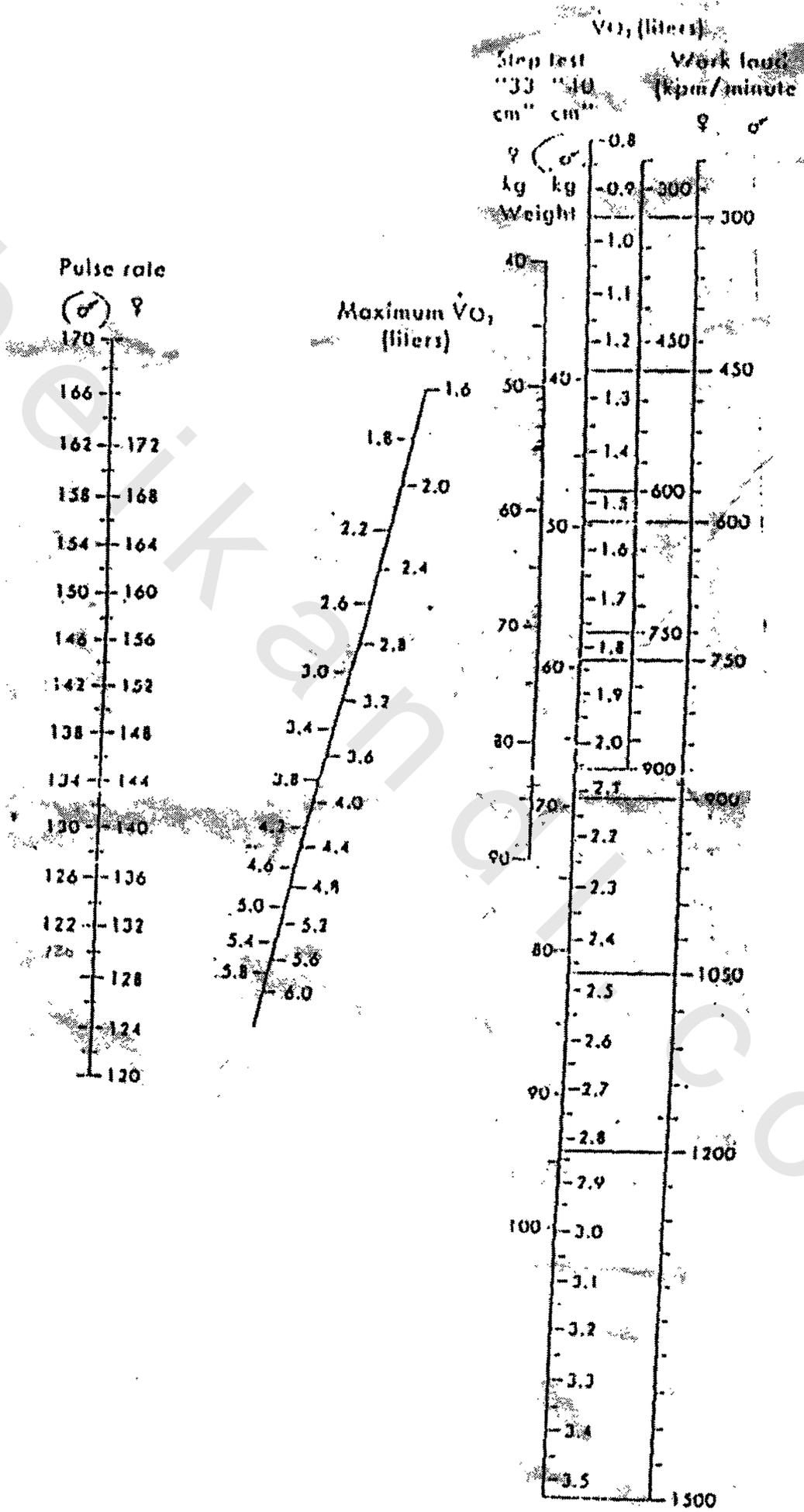
حساب الدرجات :

- يتم استخراج معدل استهلاك الأوكسجين (ل / ق) بدلالة معدل النبض والزمن من أداء استبدانه وذلك بعمل خط مستقيم يبين معدل النبض والوزن فينقطع مع الخط العددي الدال علي معدل استهلاك الأوكسجين (ل/ق) .
- يتم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بالنسبة لوزن الجسم (ل/ كجم/ ق) عن طريق المعادلة .

$$\frac{\text{معدل استهلاك الأوكسجين (ل / ق) } \times 100}{\text{وزن الجسم}} = \frac{\text{الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين}}{\text{بالنسبة لوزن الجسم}} \text{ ( مل / كجم / ن )}$$

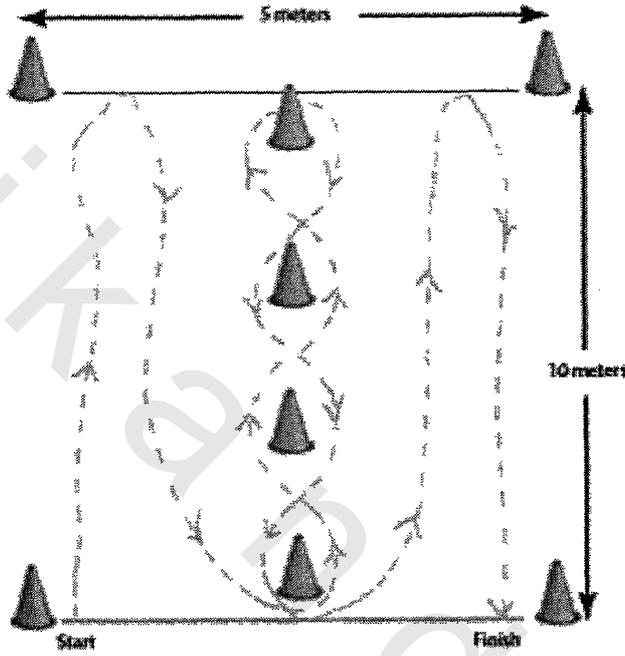
(٥٧ : ٢٤١ - ٢٤٣)

# نموذج استراند لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين



الاختبار الرابع

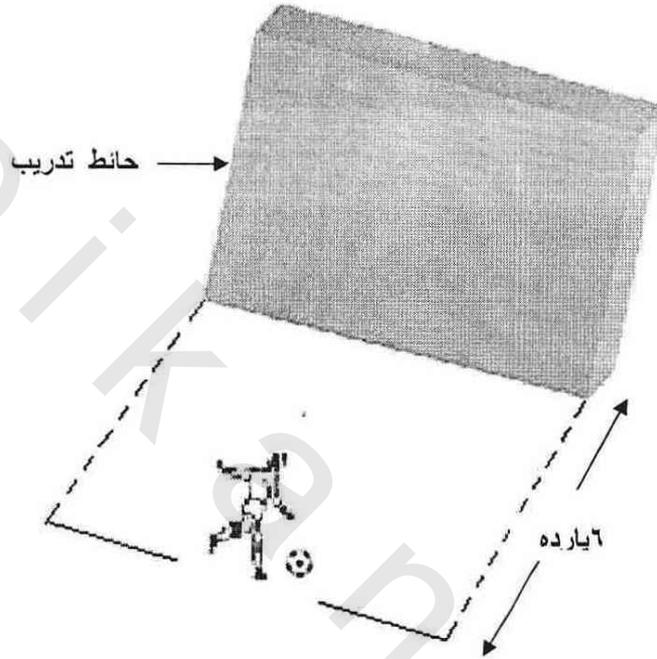
اختبار للنويس ( Illinois ) للرشاقة



- غرض الاختبار : قياس الرشاقة.
- الملعب : علامة على نقطة البداية ثم علامة على بعد ١٠ متر ثم ٤ علامات في منتصف المسافة بينهما ٣,٣ متر ثم علامة على بعد ١٠ متر على نقطة النهاية كما هو موضح بالشكل.
- الأدوات المستخدمة: ٨ أقماع (علامات) + ساعة إيقاف
- وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يجري لمسافة (١٠م) جري سريع حتى يصل للعلامة الأولى ليجرى جري زجاجى بين العلامات والعودة مرة أخرى بين تلك العلامات ثم ينطلق حتى خط النهاية الـ ١٠م.
- التقييم :
- يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة البداية حتى وصوله لخط النهاية .
- يؤدي اللاعب ٣ محاولات يحتسب للاعب الزمن الأقل . (٩٢)

## الاختبار الخامس

### اختبار التمريرة الحائطية



- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء

- الأدوات المستخدمة : حائط - صفارة - ساعة إيقاف - كرة قدم .

- وصف الأداء : يحدد خط على بعد ( ٦ ياردة ) من حائط التدريب وتوضع عليه كرة القدم ويقف

اللاعب أمام الكرة عند سماع إشارة البدء ويبدأ اللاعب في التمرير على الحائط

ومن خارج البداية لعدد ( ٨ تمريرات ) صحيحة .

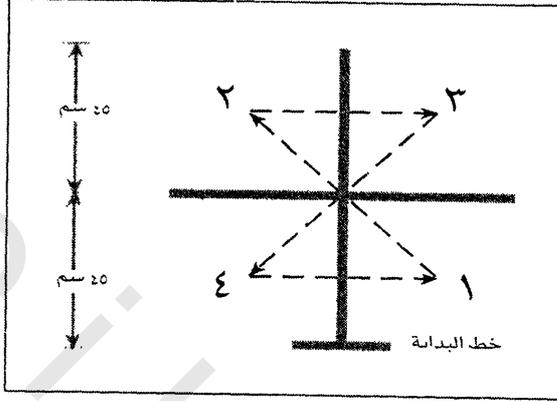
التقييم (التسجيل) : يحتسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .

شروط الأداء :

- يعطى لكل لاعب محاولتين ويحتسب الزمن الأقل .
- التمريرة الصحيحة هي التي ترتد من الحائط حتى تعبر خط الـ ( ٦ ياردة ) .
- يؤدي اللاعب الاختبار وهو مرتدي حذاء كاوتش . ( ٦ )

## الاختبار السادس

### اختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ثواني:



اسم الاختبار: اختبار الوثبة الرباعية في ١٠ ثواني.

الهدف : قياس القدرة على سرعة تغيير اتجاه الجسم مع التوافق بين العين والقدمين.

الأدوات : ساعة إيقاف - شريط قياس - جير للتخطيط.

#### طريقة الأداء:

- يتم رسم خطان متقاطعان ومتعامدان طول كل منها ٩٠ سم كما هو موضح.
- يتم ترقيم المناطق الأربعة بأرقام واضحة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ كما هو موضح.
- يتم رسم خط للبداية طول ٤٠ سم والذي يقف المختبر خلفه مباشرة.
- عند سماع الناشئ لإشارة البدء يقوم من وضع الوقوف ثبات الوسط بالوثب بالقدمين معا إلى المناطق ١ ثم ٢ ثم ٣ ثم ٤ ويكرر هذا الأداء لفترة ١٠ عشرة ثواني وبأقصى سرعة دون أن يخطئ الترتيب.

#### الشروط:

- لا يسمح بالتوقف نهائيا الفترة المحددة للأداء.
- يجب ترقيم المناطق بأرقام واضحة ويسهل رؤيتها للناشئ.
- عملية الوثب تكون بالقدمين معا مع ثبات الوسط (الذراعين في الوسط).
- للناشئ محاولتين على أن تكون بينهما فترة راحة كافية جداً.

#### حساب النتيجة:

- تحتسب للناشئ عدد مرات اللمس الصحيحة (بالقدمين معا) في المناطق طبقا للتسلسل التصاعدي ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ خلال فترة عشرة ثواني.
  - تحتسب للناشئ أفضل المحاولتين.
- ( ٧ : ٤٣ )

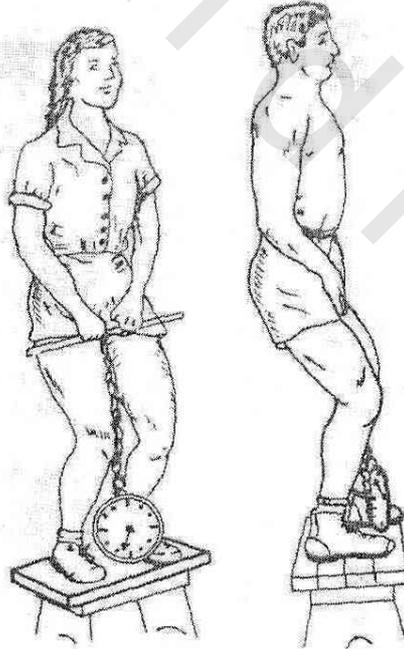
## الاختبار السابع

### اختبار قوة عضلات الرجلين

الجهاز المستخدم : الديناموميتر.

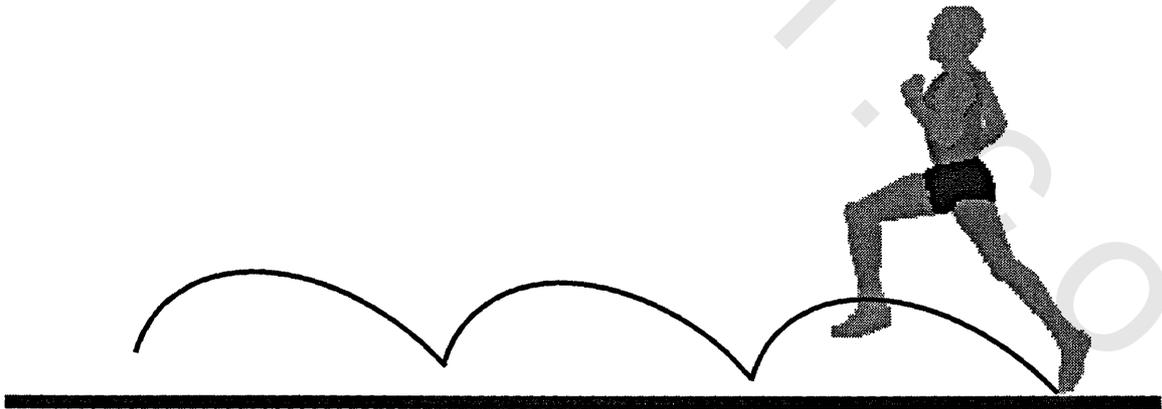
طريقة الأداء:

- ١- يقف المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليد لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعى هذا الوضع أثناء الشد .
- ٢- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا ويحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر.
- ٣- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبا والصدر لأعلى.
- ٤- يعطى لكل مختبر محاولتين أو ثلاثة بحيث يسجل له أفضلهم. (٣٩: ١٢٢)



## الاختبار الثامن

- اسم الاختبار : الوثبة الثلاثية من الثبات.
  - هدف الاختبار: قياس القدرة على الوثب الثلاثية بقدم واحدة (قوة مميزة بالسرعة).
  - الأدوات المستخدمة: تحديد خط بداية الوثبة (لوحة ارتقاء)، شريط قياس.
  - طريقة الأداء :
- يتم وضع أحد طرفي حذاء اللاعب (أحد مشطي القدمين) لقدم الارتقاء قبل بداية خط الوثب (لوحة الارتقاء)، حيث تكون أقرب ما يكون إلى الخط.
  - يتم الوثب على سبيل المثال : باليسرى ثم باليسرى ثم باليسرى ثم الهبوط بالقدمين معاً.
- طريقة التسجيل : يتزامن مع بداية حركة اللاعب تشغيل ساعة إيقاف وتقف عند انتهائه من الحركة.
- التقويم : تحتسب مسافة الوثبة الأفضل من إجمالي (٣) محاولات من آخر مكان لمس جسم اللاعب.
- (٤٢ : ١٧٣، ١٧٤)



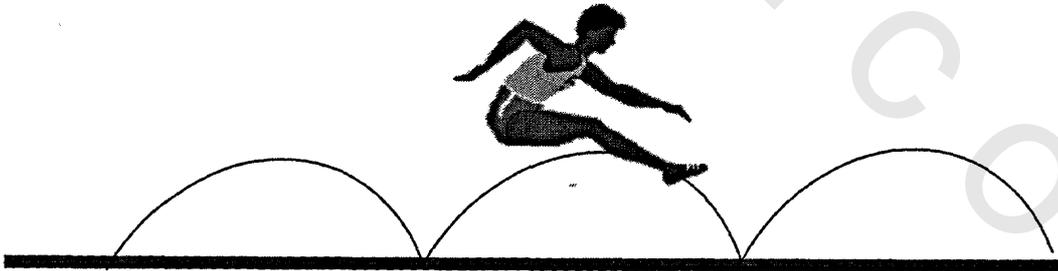
## الاختبار التاسع

- اسم الاختبار : الوثبة الثلاثية من الثبات.
- هدف الاختبار: قياس القدرة على الوثب الثلاثية بالقدمين معاً (قوة مميزة بالسرعة).
- الأدوات المستخدمة: تحديد خط بداية الوثبة (لوحة ارتقاء)، شريط قياس.
- طريقة الأداء :
- يقف اللاعب بكلتا قدميه خلف خط بداية الوثب، بحيث يكون طرفي مقدمة الحذاء أقرب ما يكون للحافة الخارجية لخط البداية.
- يتم الوثب بالدفع بكلتا القدمين ثلاث وثبات متتالية.
- تحتسب المسافة المقطوعة من خط البداية وحتى آخر أثر للجسم على الأرض (الأقرب لخط بداية الوثب).

### التقويم :

يحتسب أحسن محاولة من إجمالي عدد (٣) محاولات ( أحسن أبعد مسافة ).

(٤٢ : ١٧٣، ١٧٤)



## الاختبار العاشر

اسم الاختبار: العدو (٣٠ م) من بداية متحركة

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية(القصى).  
الأدوات المستخدمة:

- منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٥٠م) وعرضها لا يقل عن (١,٥ م)
- ساعة إيقاف.

■ تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد (٢٠) من الخط الأول وخط نهاية على بعد من الخط الثاني (٣٠م) وعلى بعد (٥٠م) من الخط الأول.

طريقة الأداء :

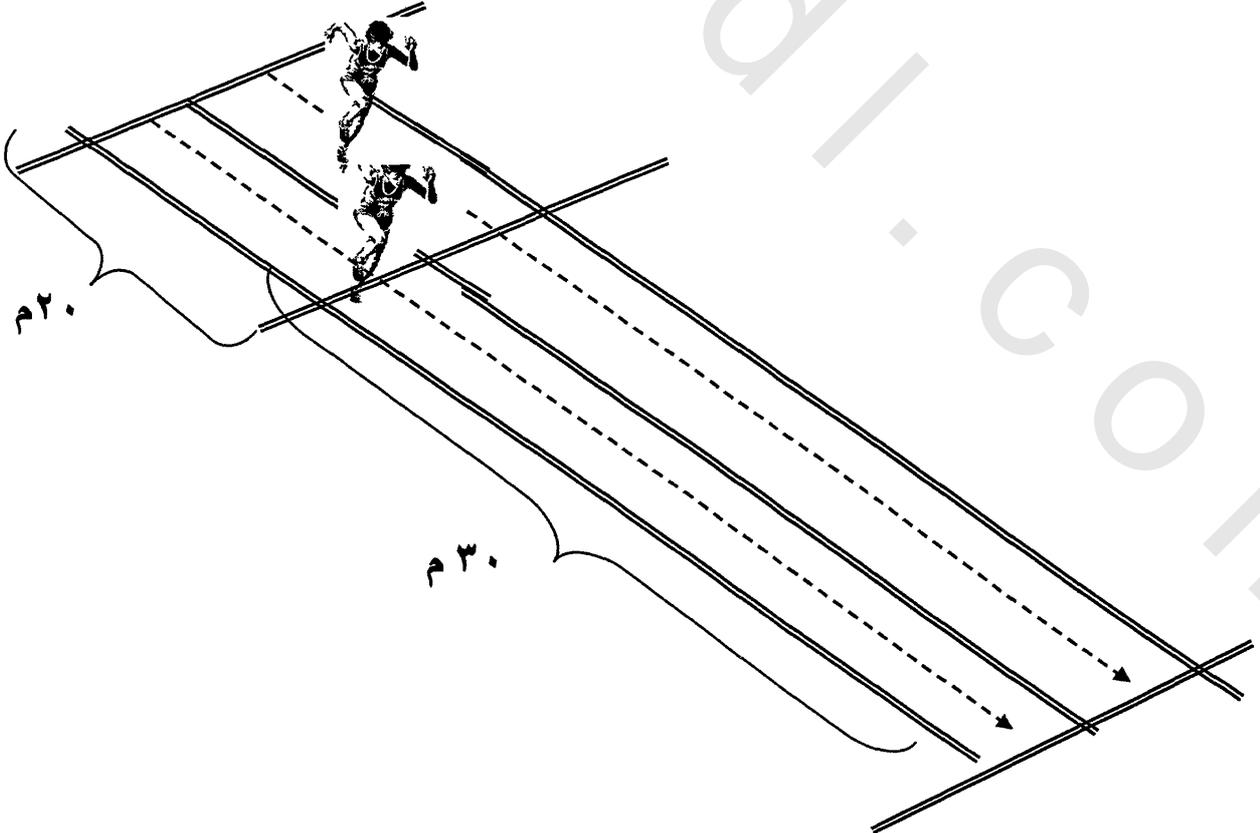
- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- عند الإشارة يقوم المختبر بالجري الخفيف لمسافة (٢٠م) وعند وصوله لخط أول (٣٠م) يجري جرى سريع حتى خط النهاية.

تعليمات الاختبار :

- يمنح اللاعب محاولتين ويسجل أقلهما في الزمن
- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل المختبرين من أداء الاختبار
- يتم العدو لكل لاعب على حده بدون منافس .

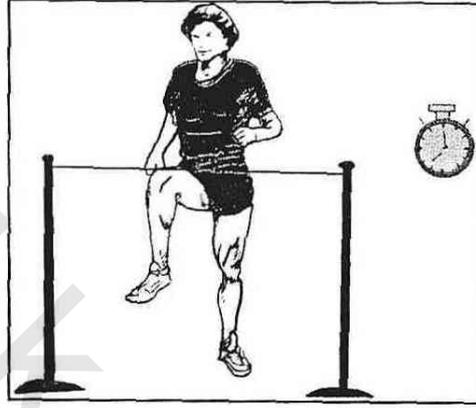
التسجيل:

يسجل الزمن من خط البداية الثاني وحتى خط النهاية (٣٠م).  
تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١/١٠) من الثانية، وتحسب نتائج أفضل محاولة .  
(٤٥ : ٢٤٧)



## الاختبار الحادي عشر

◆ اختبار الجري في المكان خلال ٢ دقيقة:



اسم الاختبار: اختبار الجري في المكان خلال ٢ دقيقة .  
الهدف : قياس الجلد الدوري التنفسي العام.  
الأدوات : ساعة إيقاف – قائما وثب عالي (أو أداة بديلة) – خيط مطاط (إستيك) صفارة.

### طريقة الأداء:

- يقف الناشئ مواجه للخيط المطاطي المثبت بقائمي الوثب العالي بحيث يكون موازيا للأرض ويحدد ارتفاعه طبقا لارتفاع ركبة (الفخذ) الناشئ.
- عند سماع الناشئ لإشارة البدء من المدرب يقوم مسرعا بالجري في المكان بحيث يراعى لمس الركبتين للخيط في كل مرة (يمنى / يسرى) يستمر هكذا طول فترة الاختبار المحددة ب (٢ دقيقة).

### الشروط:

- يجب أن تكون عملية الجري بارتفاع ثابت طوال فترة الاختبار.
- للناشئ محاولة واحدة فقط.
- يجب لمس الخيط المطاطي بكلا الركبتين في كل مرة ترتفع فيها الركبة خلال الأداء.
- غير مسموح نهائيا بالحجل أثناء الأداء.
- تلغى أي عدة (تكرار) تتعارض مع الشروط السابقة.
- غير مسموح نهائيا بالتوقف عن الأداء خلال فترة الاختبار (الاستمرارية).

### حساب النتيجة:

- يسجل عدد مرات القدم اليمنى (أو اليسرى) للأرض خلال فترة الاختبار المحددة وهي ٢ دقيقة. (٧:٤٧)

## الاختبار الثاني عشر

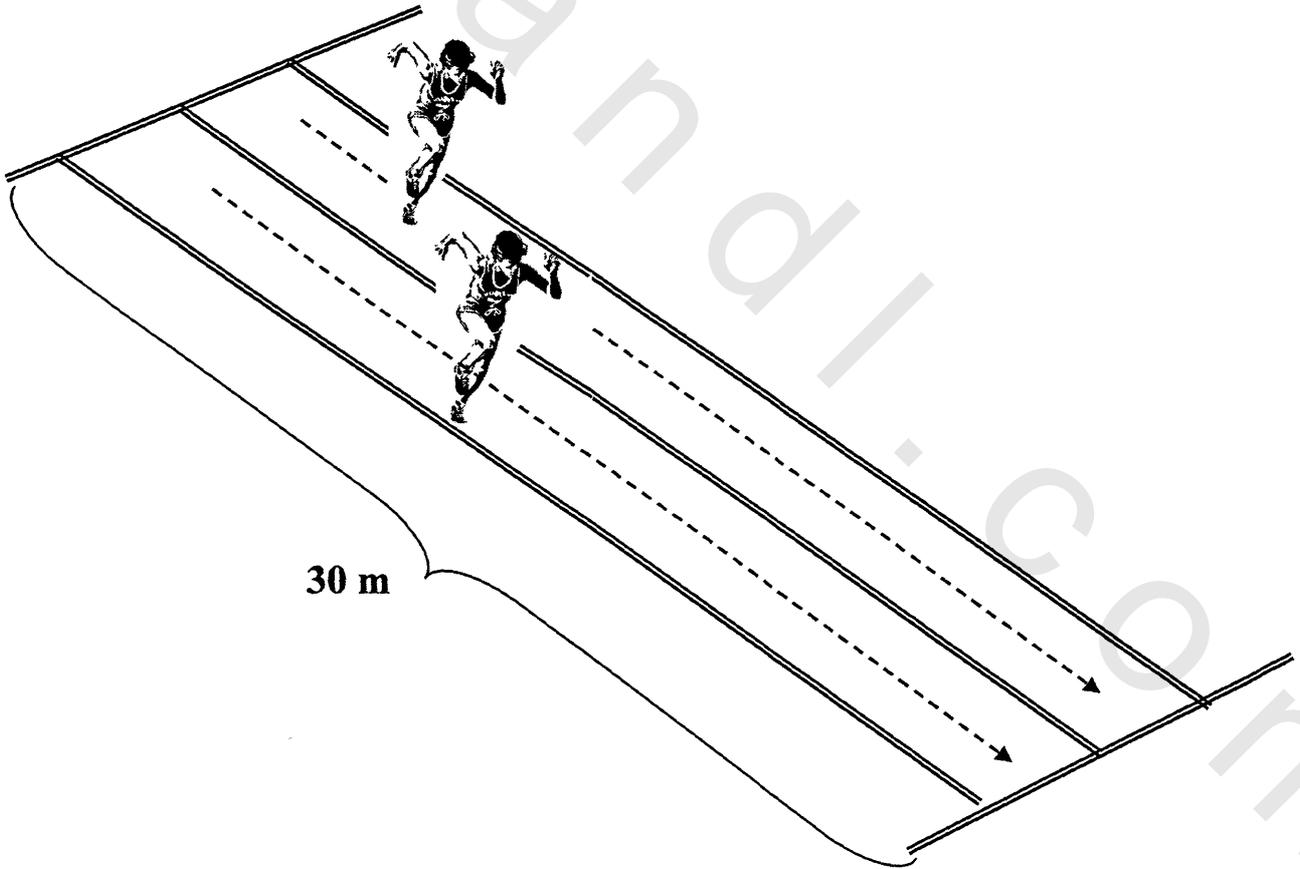
### اختبار تحمل السرعة

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة

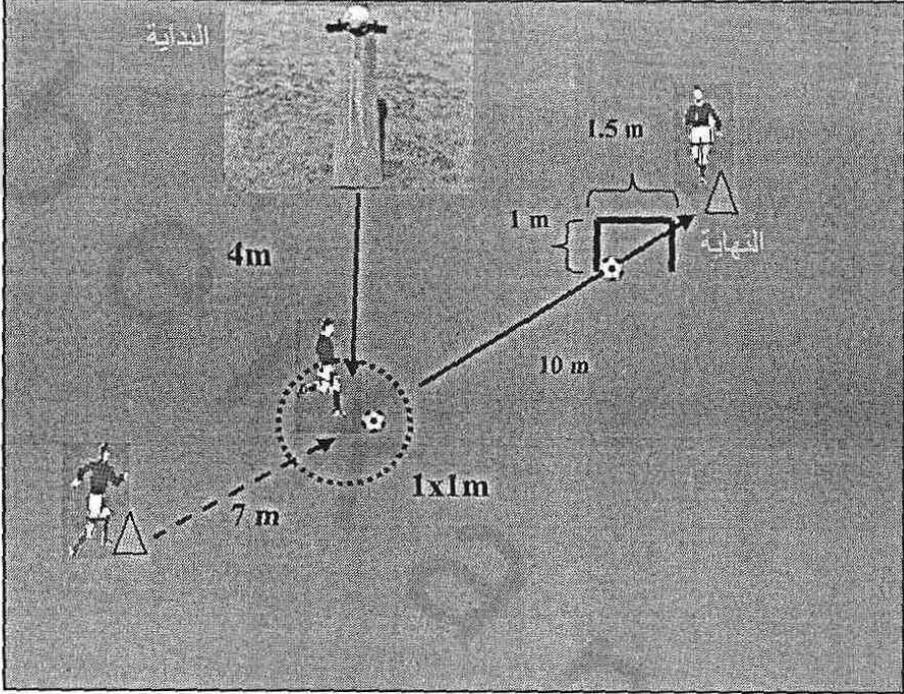
- الادوات المستخدمة: منطقة طولها ٣٠م وعلرضها لا يقل عن ١,٥م، ساعة ايقاف

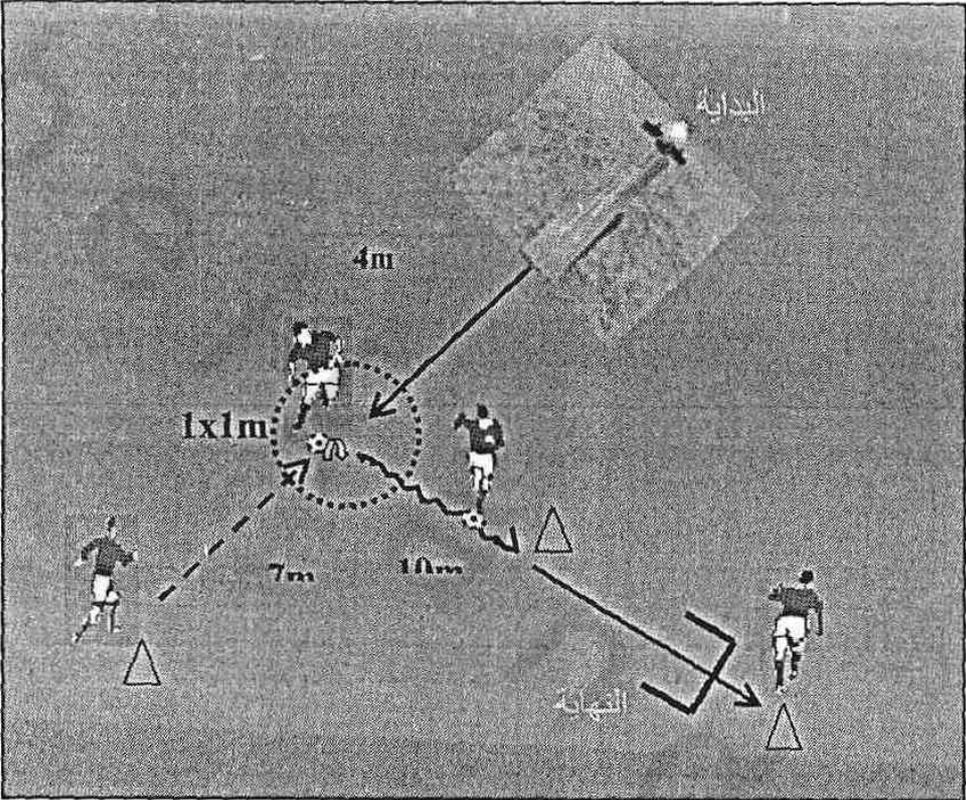
- طريقة الاداء: من وضع البدء العالى يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالجري باقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد ٣٠م. فى نفس الوقت يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة وايقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجرى خمسة مرات مع راحة ٣٠ث بين كل تكرار والاخر. يمكن التدريب على الاختبار.

- التسجيل: تسجل كل محاولة مقربا الزمن لاقرب ١/١٠ ثانية. ويجمع الزمن الكلى للخمس محاولات ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هى زمن مسافة ٣٠٠٠م. (١١: ٢٦٣)



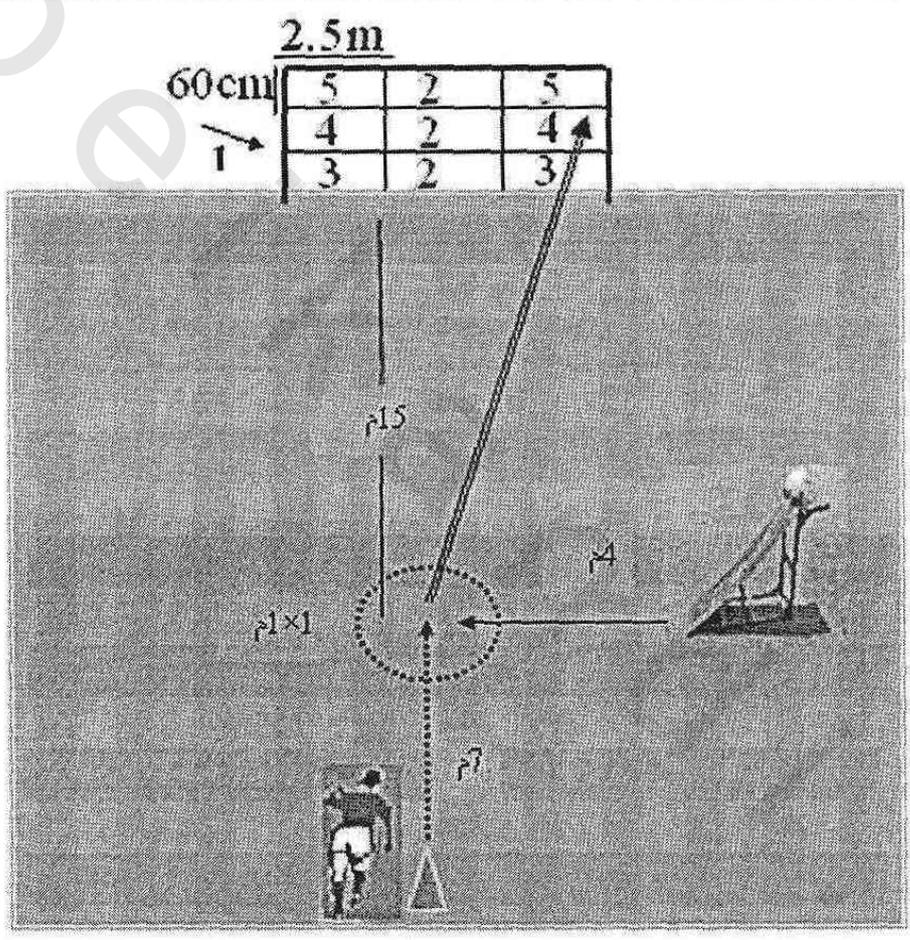
ثالثاً: الاختبارات المهارية

الاختبار الثالث عشر	الاستلام من الحركة ثم التمرير
الهدف من الاختبار	قياس الاستلام ثم التمرير
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - ساعتي إيقاف - شريط قياس - حاجز - أقماع - جير - جهاز تمرير
رسم الاختبار	
وصف الاختبار	<p>- يقف الناشئ على مسافة ٧ متر من منتصف الدائرة (قطرها ١م)، يستلم اللاعب الكرة الارضية الممره اليه من الجهاز الذي يبعد ٤م عن محيط الدائرة، يقوم اللاعب بالعدو مسرعاً باتجاه قطري لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم تمريرها أسفل الحاجز لتصل إلى الناشئ E.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>
طريقة التسجيل	<p>- يحسب زمن الأداء كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة.</li> </ul> <p>- تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز.</li> <li>• يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز.</li> <li>• يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله.</li> <li>• يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز.</li> </ul> <p>- تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن والدقة.</p>
ملحوظة	المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة.

<p>الاختبار الرابع عشر</p> <p>الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير</p>	
<p>قياس الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير</p>	<p>الهدف من الاختبار</p>
<p>كرات قدم - ساعتى إيقاف - شريط قياس - حاجز - أقماع - جبر - جهاز تمرير</p>	<p>الأدوات المستخدمة</p>
	<p>رسم الاختبار</p>
<p>- يقف اللاعب بالمواجهة على مسافة ٧ متر من محيط الدائره ، تمرر الكرة أرضية إلى اللاعب الذي يقوم بالعدو مسرعاً بالمواجهة لاستلام الكرة مع الدوران داخل الدائرة ثم الجري بالكرة مسرعاً تجاه الكونز الأصفر ثم تمريرها إلى الناشئ E. - يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	<p>وصف الاختبار</p>
<p>- يحسب زمن الأداء كما يلي : • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام مع الدوران ثم الجري السريع بالكرة لمسافة ١٠ م (إلى الكونز الأصفر). - تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن.</p>	<p>طريقة التسجيل</p>
<p>المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة</p>	<p>ملحوظة</p>



الاختبار السادس عشر	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
الهدف من الاختبار	قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
الأدوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز - جير - جهاز التمرير - شريط عريض ملون
رسم الاختبار	
وصف الاختبار	- يقوم اللاعب بالجري لاستلام الكرة القادمة اليه من الجهاز داخل الدائره ثم الدوران لمراوغة احدى القمعين ثم التصويب
طريقة التسجيل	- يتم حساب زمن الأداء منذ بداية الحركة للاستلام إلى لحظة التصويب. • يتم حساب الدقة كما بالشكل
ملحوظة	يترك للاعب حرية المراوغة.

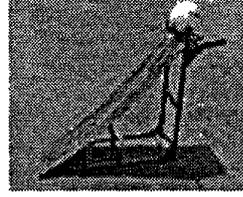
الاختبار السابع عشر:	التصويب المباشر من الحركة
قياس التصويب المباشر من الحركة	الهدف من الاختبار
كرات قدم - ساعة إيقاف - أقماع - حاجز - جير - جهاز التمرير - شريط عريض ملون	الأدوات المستخدمة
 <p>The diagram illustrates a football shooting test. At the top, a 3x3 grid of numbers is shown with a width of 60cm and a height of 2.5m. The numbers in the grid are: top row (5, 2, 5), middle row (4, 2, 4), and bottom row (3, 2, 3). An arrow labeled '1' points to the grid. Below the grid, a player is positioned 1m from the grid. A goal is 15m away from the player. A dashed line shows the ball's path from the player to the goal. The diagram is labeled 'رسم الاختبار' (Test Diagram).</p>	رسم الاختبار
<p>- يقوم اللاعب بالجري لتصويب الكرة الممره اليه من الجهاز داخل الدائره في المرمى</p>	وصف الاختبار
<p>- يتم حساب زمن الأداء منذ بداية الحركة للتصويب إلى لحظة التصويب. • يتم حساب الدقة كما بالشكل</p>	طريقة التسجيل
<p>يجب التصويب من داخل المربع دون وقوف الكرة.</p>	ملحوظة

## مفتاح الرموز

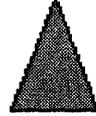
لاعب



جهاز التمرير



قمع



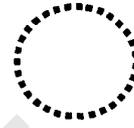
خط سير الكرة



خط سير اللاعب بدون كرة



دائرة الاستلام



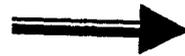
حاجز



كرة قدم



تصويب



خط سير الجري بالكرة



استلام مع الدوران

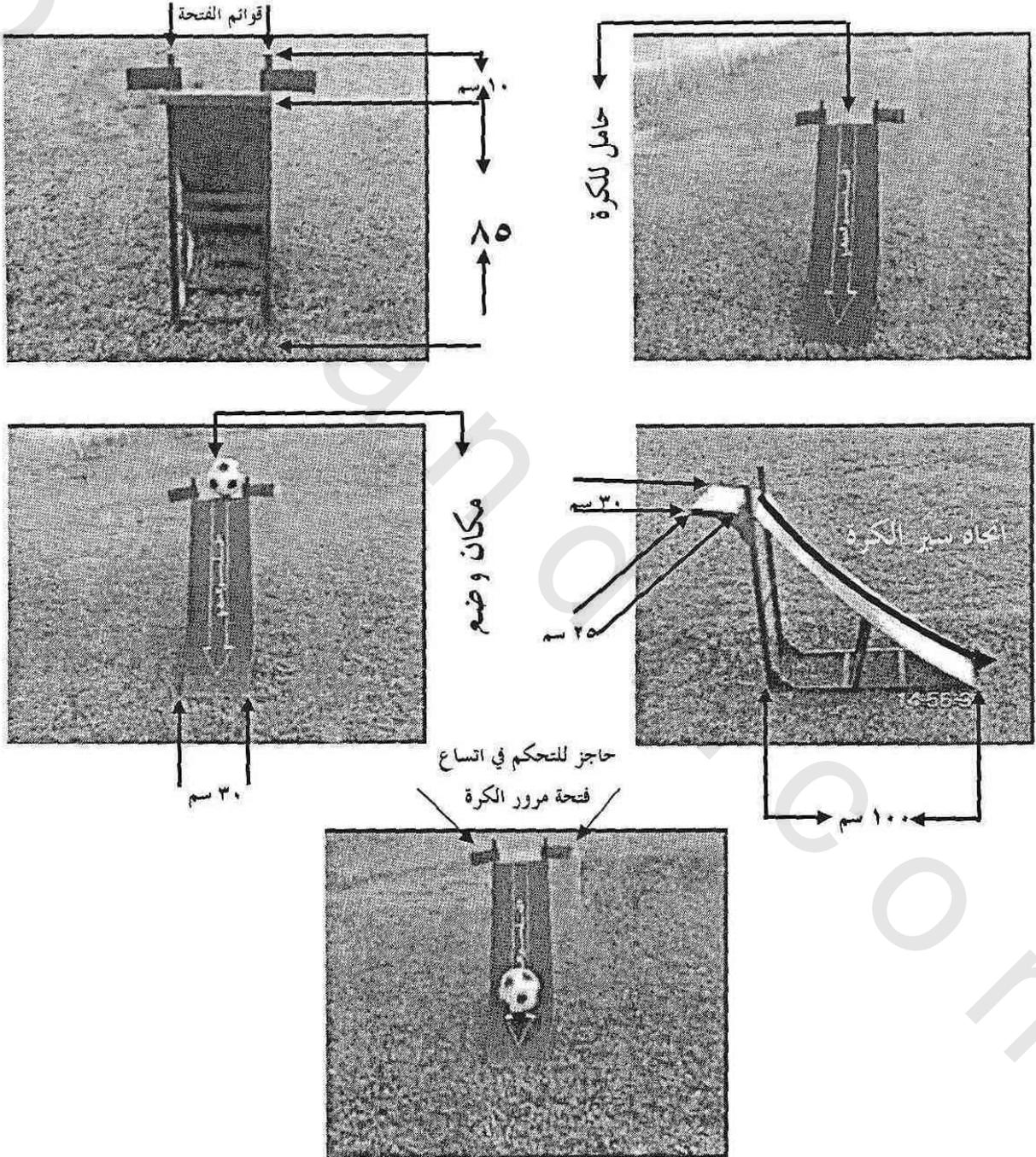


ملحق (٥)

الجهاز الخشبي المائل لتمرير الكرة

# الجهاز الخشبي المائل للتمرير

تصميم الأستاذ الدكتور / محمد شوقي كشك



# ملحق (٦)

محتوى الإحصاء والختم

## الإحماء ( ١٥ ق ) .

- ( وقوف ) الجرى الحرفى الملعب .
- ( وقوف ) الجرى مع رفع الركبتين عاليا .
- ( وقوف ) الجرى مع لمس العقبين للمقعدة .
- ( وقوف ) الوثب من فوق الكرة أماما وخلفا .
- ( وقوف ) الوثب من فوق الكرة من كلا الجانبين .
- ( وقوف ظهرا لظهر ) محاولة دفع الزميل بقوة .
- أداء مجموعة من تدريبات الاحساس بالكرة .

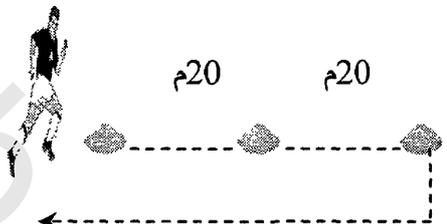
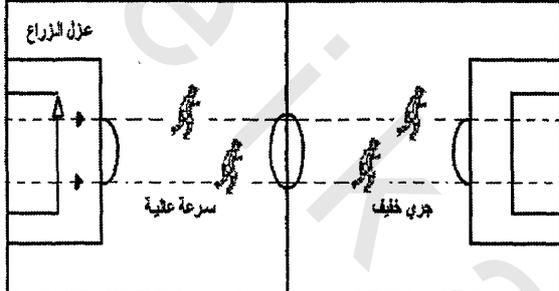
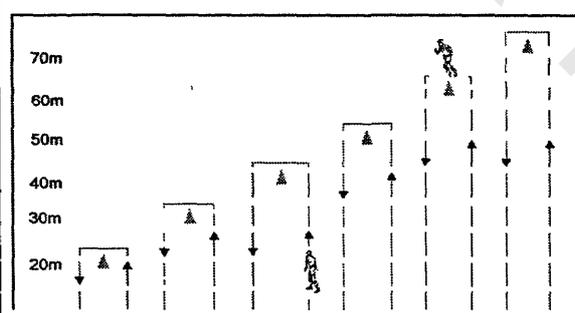
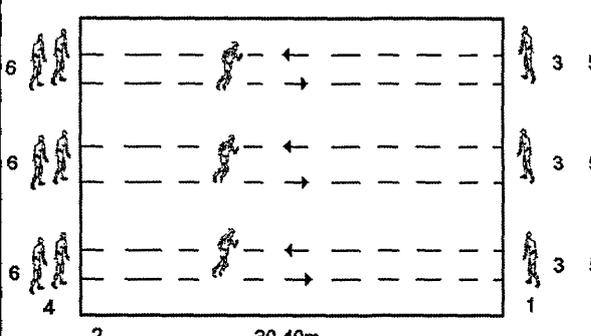
## الختام ( ٥ ق ) .

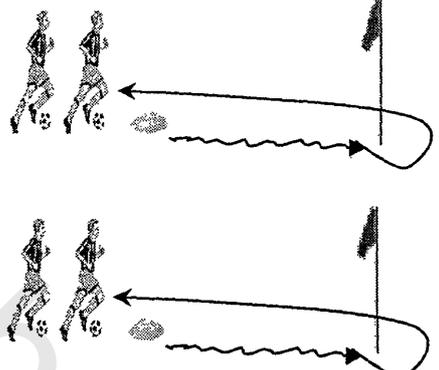
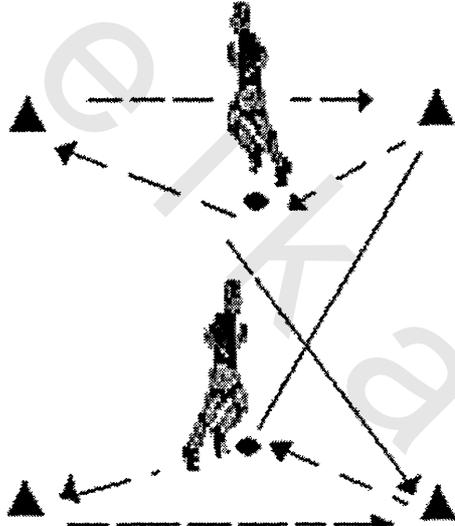
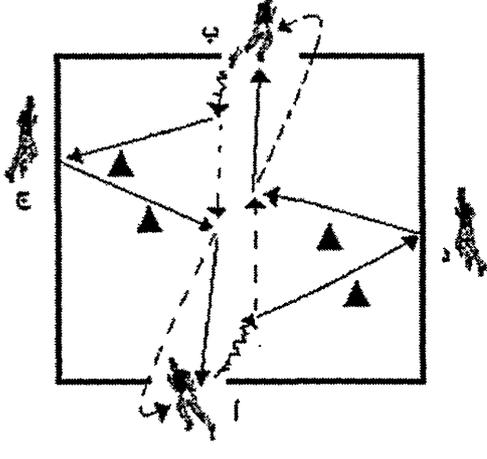
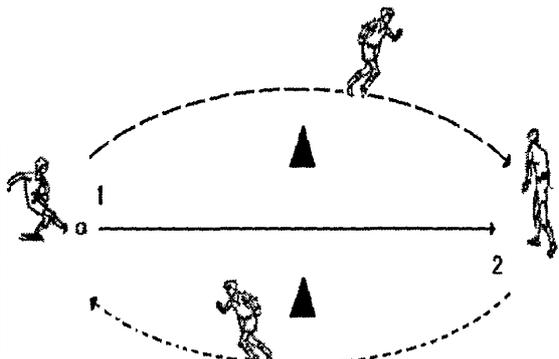
- ( وقوف ) الجرى الخفيف حول الملعب .
- ( وقوف ) ميل الجذع أماما أسفل ) عمل مرجحة للذراعين
- عمل مجموعة تمرينات لاسترخاء عضلات الجسم .

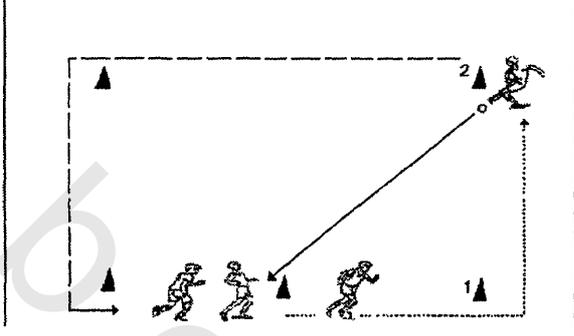
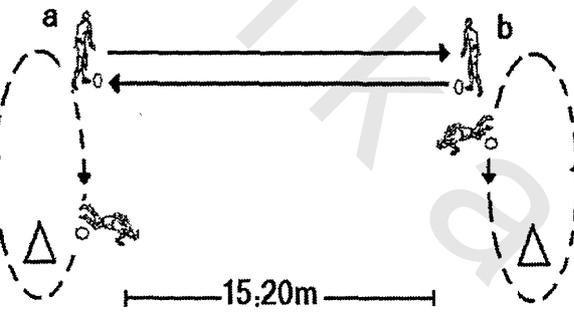
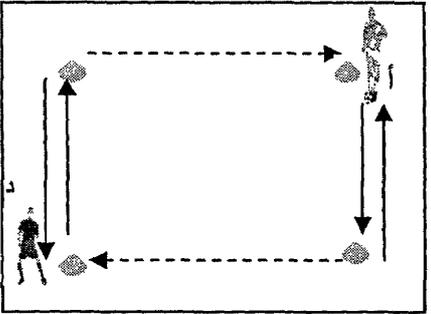
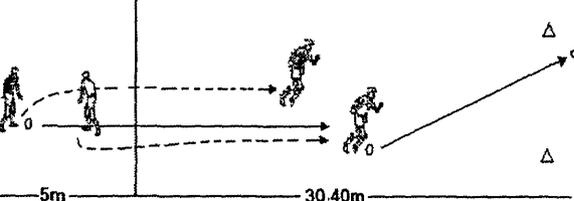
## ملحق (٧)

التدريبات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي

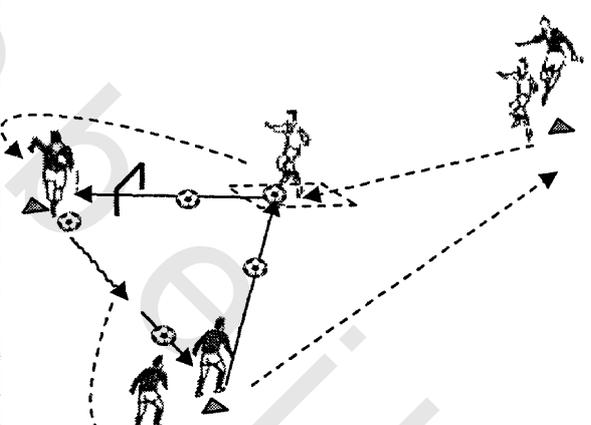
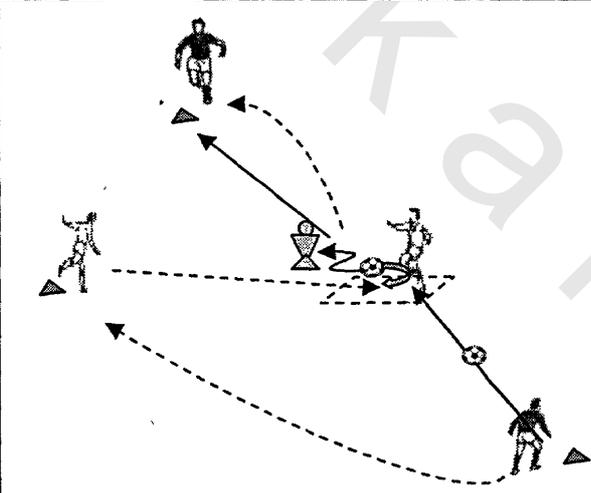
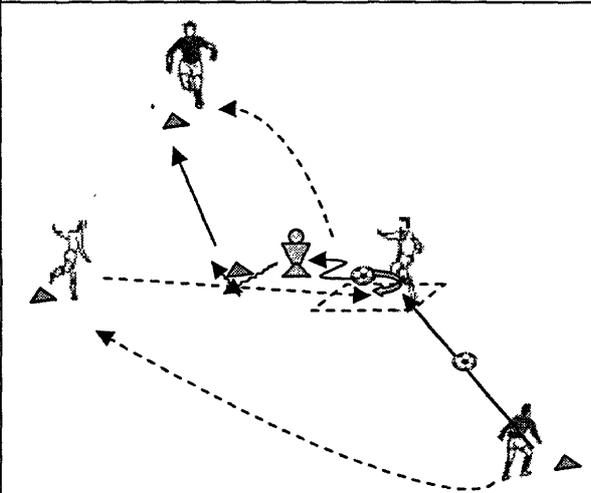
## نماذج لتدريبات السرعة:

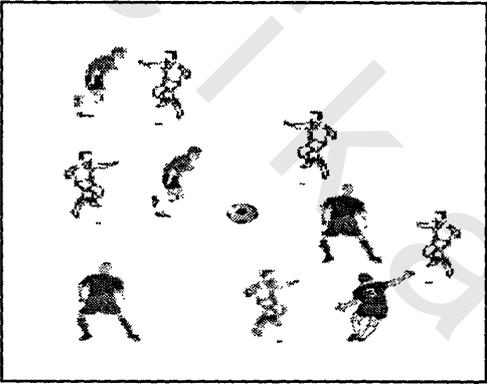
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
١	الجرى لمسافة ٤٠م مقسمة على جزئين ( ٢٠ - ٢٠ ) حيث يعدو اللاعب من وضع البدء العالي بسرعة متوسطة ٢٠م ثم باقى المسافة بأقصى سرعة ممكنة على أن يعود بالجرى الإرتدادى أو المشي	سرعة انتقالية	
٢	يقوم اللاعب عند سماع الإشارة بالجرى من خلف خط المرمى وحتى خط منطقة الجزاء بأقصى سرعة وياه متشابكتين خلف الظهر وعند الوصول لخط (١٨) يفك يديه وهو منطلق بأقصى سرعة حتى خط المنتصف ثم الجرى الخفيف حتى نهاية الملعب.	سرعة انتقالية	
٣	يقوم اللاعب بالجرى من على خط البداية وحتى مسافة ٢٠م، ثم العودة بالمشى البطئ حتى خط البداية ثم الجرى لمسافة ٣٠م، ثم العودة بالمشى حتى البداية ثم لمسافة ٧٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠م بنفس الطريقة (يكرر التمرين مبتدأ بمسافة ٧٠م ثم ٦٠م وحتى ٢٠م).	سرعة انتقالية	
٤	يقف اللاعبون على شكل فرق كل فريق مكون من ٦ لاعبين ثلاثة على كل جانب وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب (١) بالجرى حتى الوصول للخط امام اللاعب (٢) الذى ينطلق فى الاتجاه المقابل لزميله بعد لمس يده للوصول لرقم (٣) الذى يقوم بنفس الاداء السابق وهكذا حتى يعود كل لاعب لمكانه الاصلى .	سرعة انتقالية	

الايخراج	الهدف	شرح التمرين	م
	سرعة الأداء	فريقان كل فريق مكون من ٤ لاعبين مع اللاعب رقم ( ١ ) من كل فريق كرة وعند إعطاء إشارة من المدرب يجرى اللاعب رقم ( ١ ) من كل فريق في اتجاه العلم والدوران وتمرير الكرة إلى اللاعب ( ٢ ) وهكذا	٥
	سرعة الأداء	تبادل التمرير المباشر للكرة بين لاعبان (أ)، (ب) والمسافة بينهما ١٠ - ١٥ متر ثم الوثب الجانبي بعد كل تمريرة لكليهما للمس القمع والعودة، وعلى كل لاعب الجرى بعد إستلام الكرة مباشرة للأمام وللداخل قليلا ثم تمريرها للزميل الذى يودى بنفس الشكل .	٦
	سرعة الأداء	يبدأ التمرين بجرى كل من اللاعب (أ)، (ب) بالكرة فى توقيت واحد وقرب الهدف، يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب المساعد (ج)، ويمرر (أ) إلى اللاعب المساعد (د)، ويجرى كل منهما ليستقبلها من اللاعب المساعد أماما تمريرها إلى اللاعب فى المجموعة الثانية والجرى للوقوف خلف القاطرة .	٧
	سرعة الأداء	- يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٢) الواقف لاستلام الكرة على بعد من ١٠:١٥ م ثم الجرى فى شكل قوس خارج العلامة لاحتلال مكان (٢) وهكذا	٨

م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
٩	<p>- مساحة من الملعب <math>30 \times 20</math> م يقوم اللاعب ( ١ ) بالجري بالكرة كما هو موضح بالشكل المقابل وبعد الدوران حول العلم الثاني يقوم بتمرير الكرة لزميلة ( ٢ ) ويكمل حول العلم الثالث وحتى نقطة البداية بدون كرة في الوقت نفسه يقوم ( ٢ ) بعمل ما سبق وهكذا.</p>	سرعة الأداء	
١٠	<p>يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى (ب) ويجري ليدور حول العلامة، يقوم (ب) باستلام الكرة وتمريرها ثانيا الى (أ) ويجري ليدور هو الآخر حول العلامة وهكذا.</p>	سرعة الأداء	
١١	<p>مستطيل طوله ١٥ م وعرضه ١٠ م لاعبان ( أ - ب ) كلاهما معه كرة ويقف اللاعبان في شكل قطري ويقوم كلا منهما بركل الكرة بطول المستطيل ويلحق كلا منهما بالكرة الأخرى الجانب المقابل وهكذا</p>	سرعة الأداء	
١٢	<p>يقف اللاعب (ب) وقوف فتحا، (أ) معه الكرة ويقوم بالجري بها وقبل ٢:١ م من (ب) يمرر الكرة من بين قدميه ويجري من على احدى جانبي (ب) محاولا اللحاق بالكرة قبل زميله واحراز هدف، في نفس الوقت يقوم (ب) بعد مرور الكرة من بين قدميه بالدوران والجري لمحاولة منع (أ) من تسجيل هدف.</p>	سرعة الأداء	

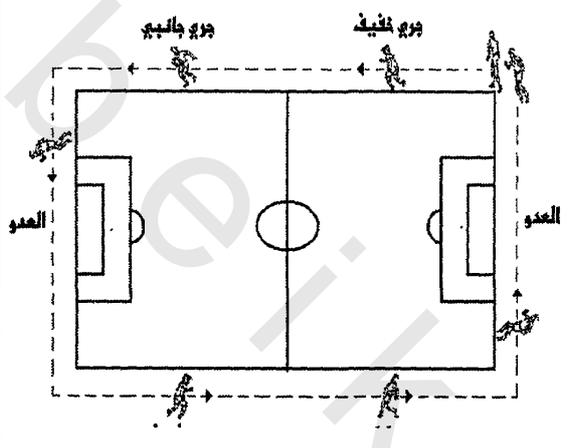
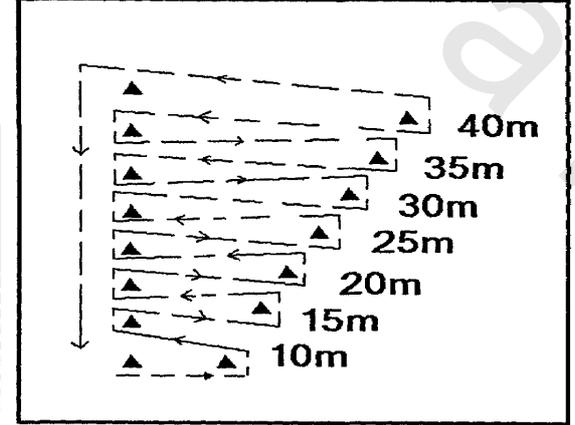
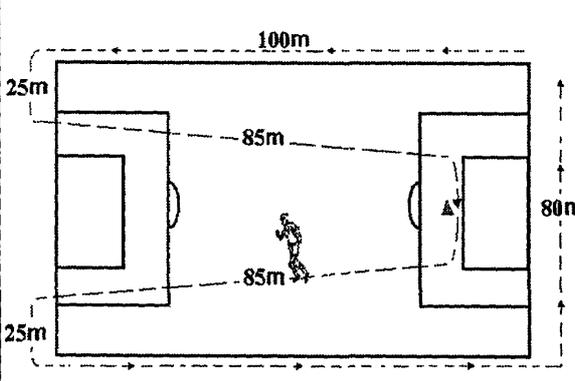
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
١٣	يقف اللاعبون كما بالشكل كل ثلاثة او اربعة خلف العلامة والمسافة بين العلامتين ٣٠ : ٤٠ م، يمرر اللاعب الاول من القاطرة (أ) الكرة الى لاعب الوسط والجرى باقصى سرعة على الجانب لاستلام الكرة مرة اخرى قبل ان تتعد عن القمع، ويجرى بها سريعا من جواره ليمررها قصيرة الى اللاعب الاول في القاطرة (ب) ويجرى خلف القاطرة وهكذا.	سرعة الأداء	<p>(أ) (ب)</p>
١٤	الجرى لركل الكرة ثم العودة للمس القمع ثم التكرار ٥ مرات	سرعة الأداء	
١٥	- يقف اللاعبون على شكل قطارين مواجهين أحدهما مكون من ثلاث لاعبين والآخر مكون من لاعبان ، وبين القطارين يوضع مربع طول ضلعه ٣م ، ويبعد اللاعبون ١٠م من منتصف المربع ، يمرر اللاعب الأول من القطار (أ) الكرة أرضية سريعة بباطن القدم داخل المربع في نفس الوقت يجرى اللاعب الأول من القطار (ب) لاستلام الكرة داخل المربع بباطن القدم وتمريها للأمام مرة ثانية للاعب الثاني وهكذا .	سرعة الأداء	

الايخراج	الهدف	شرح التمرين	م
	سرعة الأداء	<p>١٦</p> <p>- يمرر ( أ ) الكرة داخل المربع فيتحرك اللاعب ( ب ) بالجري لاستلام الكرة داخل المربع مع تغير الاتجاه إلى الجانب الآخر ثم العودة للتمرير للإمام أسفل الحاجز الموجود على مسافة ١٠ م لتصل إلى اللاعب ( ج ) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري ثم التمرير للاعب ( أ ) وهكذا.</p>	
	سرعة الأداء	<p>١٧</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة قطريه للاعب (ب) داخل المربع (٢,٥م) فيقوم (ب) بالانطلاق ثم الاستلام مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا.</p>	
	سرعة الأداء	<p>١٨</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة قطرية الى اللاعب (ب) داخل المربع (٢,٥م) فيقوم (ب) بالانطلاق للاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم تعديل وضع الجسم للمرور من الكونز الموجود على مسافة (١,٥م) ثم التمرير بوجه القدم الخارجي للاعب (ج) وهكذا.</p>	

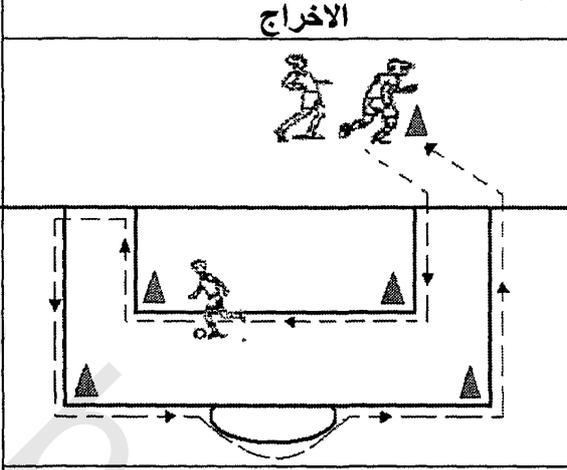
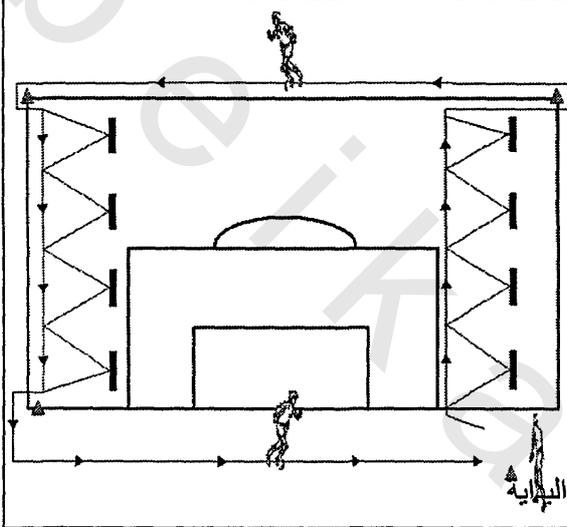
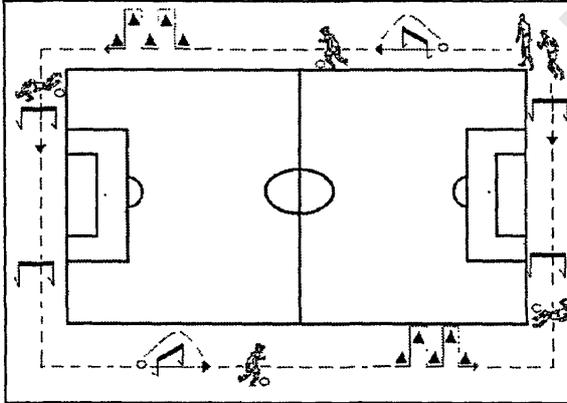
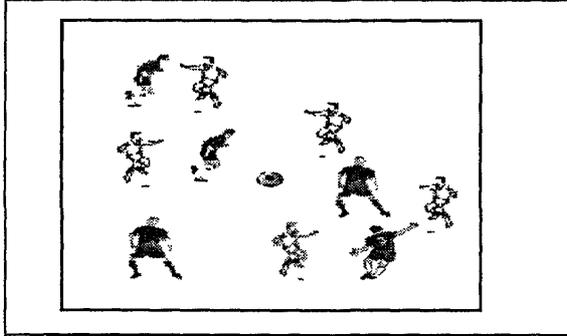
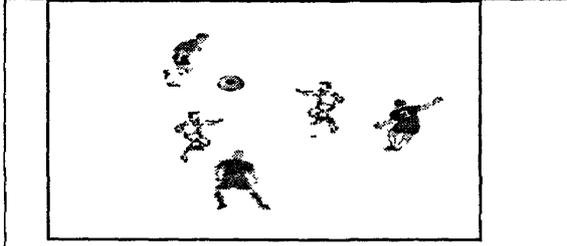
الافراج	الهدف	شرح التمرين	م
	<p>سرعة الأداء</p>	<p>- خمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين في مساحة ٢٠-٣٠ م.</p>	<p>١٩</p>
	<p>سرعة الأداء</p>	<p>- ثلاثة لاعبين ضد اثنان في مساحة ١٠ - ١٠ م.</p>	<p>٢٠</p>

نماذج لتدريبات التحمل

م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
١	يقوم اللاعبون بالوقوف في مجموعتين إحداهما عند الراية (أ) بمنطقة الجراء أمام المرمى والمجموعة الأخرى أمام الراية (ب) بمنطقة الجراء أمام المرمى في النصف الثاني من الملعب ، وعند إشارة المدرب يبدأ التمرين بالجري بسرعة متوسطة وخطوط منتظمة على شكل رقم (8) كل مجموعة في اتجاه عكسي للمجموعة الأخرى ، كما هو موضح بالشكل.	التحمل العام	
٢	يقوم اللاعبون بالجري حول الأقماع بطريقة قطرية كما بشكل التالي ، ويمكن أن يؤدي التدريب في مجموعتين من اللاعبين تبدأ كل مجموعة من عند الراية الركنية لكلا من نصفي الملعب.	التحمل العام	
٣	يقف اللاعبون في مجموعات تتراوح ما بين ٣-٥ لاعبين لكل مجموعة ويبدأ التدريب بالجري من مكان التجمع من قمع إلى القمع العكسي باتجاه قطري كما بالشكل التالي ثم يتم تغيير الإتجاه للقمع الآخر وهكذا مع الدوران من نهاية الملعب للعودة مرة أخرى إلى مكان التجمع.	التحمل العام	

الاهراج	الهدف	شرح التمرين	م
	التحمل العام	<p>يبدأ اللاعبون ازواج او اكثر بالجري الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تغيير وضع الجسم للجري الجانبي حتى الوصول لنهاية الملعب للعدو السريع بعرض الملعب حتى الوصول للجانب الاخر فيقوم اللاعب بالجري الخفيف حتى منتصف الملعب ثم تبديل وضع الجسم للجري بالظهر حتى نهاية طول الملعب ثم العدو السريع للوصول لنقطة البداية مرة ثانية .</p>	٤
	التحمل العام	<p>يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين ،تجري المجموعة الاولى من عند القمع الاول لداخل الملعب ولمسافة ١٠م والدوران حول القمع الثاني للوصول للقمع الثالث والعودة للجري لمسافة ١٥م وهكذا حتى مسافة ٤٠م والوصول الى القمع الاخير والرجوع في خط طولي الى بداية التمرين، مراعاة خروج اللاعبين في مجموعات متتالية حتى لا يحدث تكديس للاعبين عند الاقمام.</p>	٥
	التحمل العام	<p>- الجري لمسافة ٤٠٠ متر كما هو موضح بالشكل المقابل</p>	٦

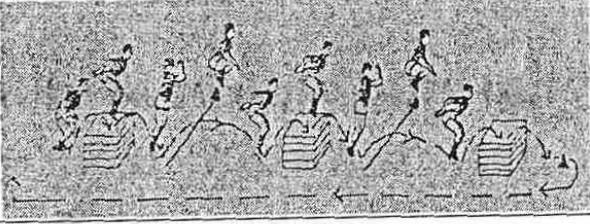
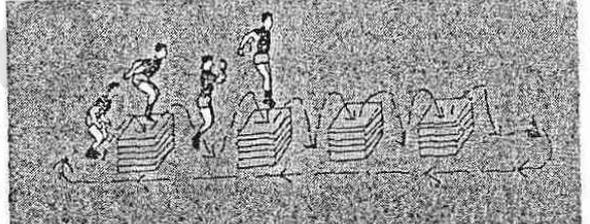
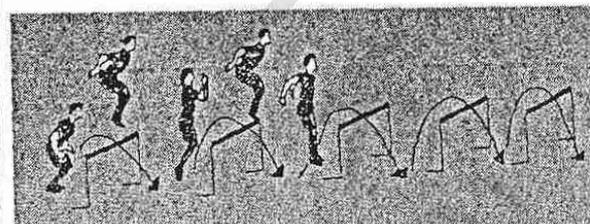
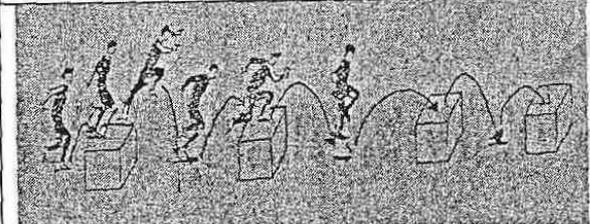
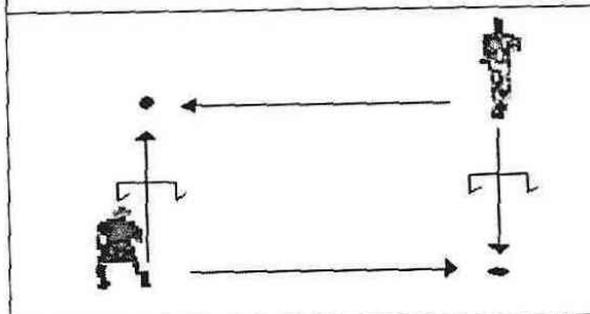
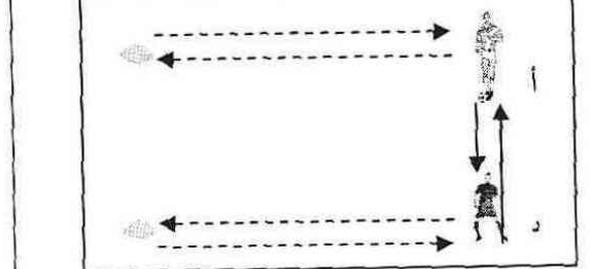
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
٧	- يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٢) الواقف لاستلام الكرة على بعد من ١٠:١٥ م ثم الجري في شكل قوس خارج العلامة لاحتلال مكان (٢) وهكذا	تحمل الأداء	
٨	- مساحة من الملعب (٢٠×٣٠م) يقوم اللاعب (١) بالجري بالكرة كما هو موضح بالشكل المقابل وبعد الدوران حول العلم الثاني يقوم بتمرير الكرة لزميلة (٢) ويكمل حول العلم الثالث وحتى نقطة البداية بدون كرة في الوقت نفسه يقوم (٢) بعمل ما سبق وهكذا	تحمل الأداء	
٩	- يقوم اللاعب (١) برمي الكرة عالية إلى (٣) الذي يقوم بتمريرها إليه مرة ثانية بالقدم وبعدها يجرى ليدور حول العلامة متجها إلى (٢) الذي يرمى إليه الكرة عالية فيقوم (٣) بالوثب عاليا لضربها بالرأس مرة ثانية ويدور بالجري حول العلامة الثانية متجها الى (١) مرة ثانية في الوقت نفسه يبدأ (٤) التمرين مع (٢) ويقوم بتبديل الاماكن مع (٣) بالجري وهكذا	تحمل الأداء	
١٠	لاعبان، ب يقوم اللاعب (١) برمي الكرة عالية الى (ب) الذي يقوم بالسيطرة عليها بكل اجزاء الجسم وتميررها ارضية الى (ا) وتميررها بقدم غير المشتركة في الاستلام ويجرى ليدور حول العلامة لاستقبال كرة اخرى من اللاعب (أ).	تحمل الأداء	
١١	يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى (ب) ويجرى ليدور حول العلامة، يقوم (ب) باستلام الكرة وتميررها ثانيا الى (أ) ويجرى ليدور هو الآخر حول العلامة وهكذا.	تحمل الأداء	

م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
١٢	يقوم اللاعب بالجري بالكرة بسرعة فوق المتوسطة حول خط (٦)، (١٨)، (١٨). يجوز تغيير سرعة الجري بالإشارة او تحديد مسافة.	تحمل الأداء	
١٣	يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمقعد ويجري اماما لاستقبالها ويكرر نفس العمل حتى الانتهاء من المقعد الاخير يقوم بالجري بالكرة من حول راية نصف الملعب والجري بها بعرض الملعب وتكرار نفس التمرين في الجهة الاخرى.	تحمل الأداء	
١٤	يقوم اللاعب من جانب راية الركن بالجري ممسكا بالكرة وعند اقترابه من الحاجز يلقى الكرة على الارض ويمررها من داخل الحاجز ويقوم بالوثب للحاق بالكرة والسيطرة عليها والجري بها من حول الاقماص ثم يدور ليجري حول راية الركن الثاني ليقوم بالوثب من فوق حاجز والمروور من اسفل الحاجز تالثاني خلف المرمى وهكذا.	تحمل الأداء	
١٥	- خمسة لاعبين ضد خمسة لاعبين في مساحة ٢٠-٣٠ م.	تحمل الأداء	
١٦	- ثلاثة لاعبين ضد اثنان في مساحة ١٠-١٠ م.	تحمل الأداء	

م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
١٧	لاعبان (أ-ب) المسافة بينهما من ١٠ - ١٥ م يقومان بالتمرير المباشر للكرة ثم الوثب الجانبي بعد كل تمريره لكليهما للمس القمع والعودة .	تحمل قوة	
١٨	لاعبان كل منهما امام حاجز ارتفاعه ٣٠:٤٠ سم ، وعند اشارة المدرب يمرر كل منهما الكرة التي بحوزته طوليا ثم ينطلق باقصى سرعة ويثب من فوق الحاجز ثم يستلم كرة زميله، وهكذا.	تحمل قوة	
١٩	يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بيديه لأعلى على أن يردها اللاعب (أ) بضربها بالرأس من الوثب عاليا ثم يثب أعلى ويجرى ليقف خلف المجموعة رقم (٢) فى نفس الوقت يجرى اللاعب (ج) ويثب طولاً لتعدية الخطين ثم يجرى حول الاقماع إلى ان يصل إلى المجموعة (١) وهكذا .	تحمل قوة	
٢٠	يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمقعد ويجرى اماما لاستقبالها ويكرر نفس العمل حتى الانتهاء من المقعد الاخير يقوم بالجرى بالكرة من حول راية نصف الملعب والجرى بها بعرض الملعب وتكرار نفس التمرين فى الجهة الاخرى	تحمل سرعة	
٢١	تبادل التمرير المباشر للكرة بين لاعبان (أ)، (ب) والمسافة بينهما ١٠ - ١٥ متر ثم الوثب الجانبي بعد كل تمريرة لكليهما للمس القمع والعودة، وعلى كل لاعب الجرى بعد إستلام الكرة مباشرة للأمام وللداخل قليلا ثم تمريرها للزميل الذى يؤدى بنفس الشكل .	تحمل سرعة	

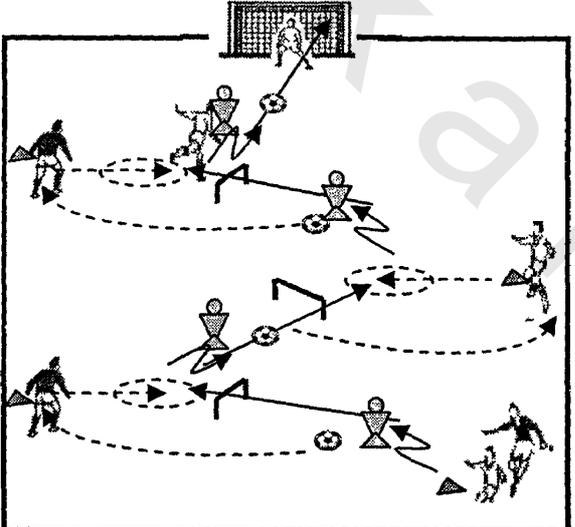
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
٢٢	يقوم اللاعب (١) برمي الكرة عالية إلى (٣) الذي يقوم بتمريرها إليه مرة ثانية بالقدم وبعدها يجرى ليدور حول العلامة متجها إلى (٢) الذي يرمى إليه الكرة عالية فيقوم (٣) بالوثب عاليا لضربها بالرأس مرة ثانية ويدور بالجري حول العلامة الثانيه متجها الى (١) مرة ثانية في الوقت نفسه يبدأ (٤) التمرين مع (٢) ويقوم بتبديل الاماكن مع (٣) بالجري وهكذا	تحمل سرعة	
٢٣	مستطيل طوله ١٥ م وعرضه ١٠ م لاعبان ( أ - ب ) كلاهما معه كرة ويقف اللاعبان في شكل قطري ويقوم كلا منهما بركل الكرة بطول المستطيل ويلحق كلا منهما بالكرة الأخرى الجانب المقابل وهكذا	تحمل سرعة	

## نماذج لتدريبات القوة

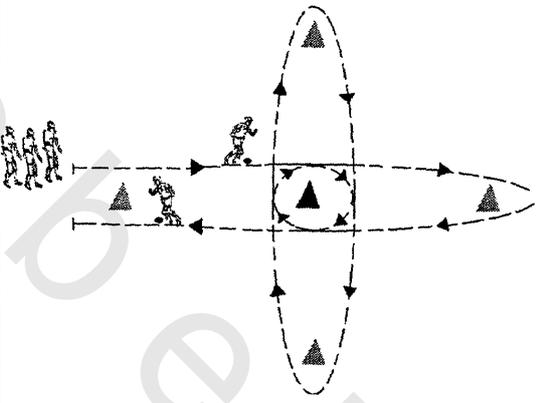
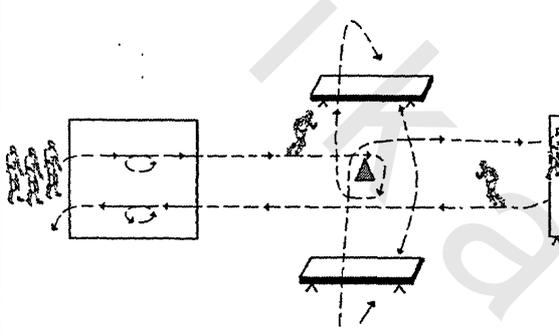
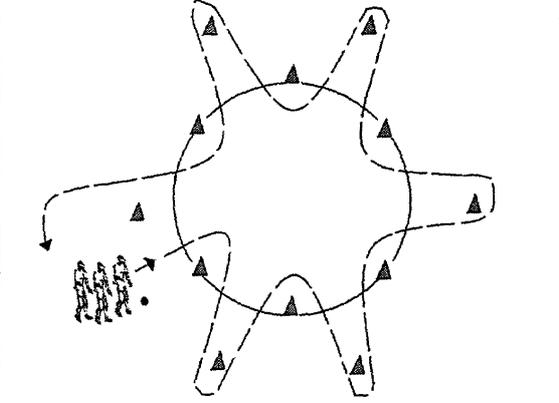
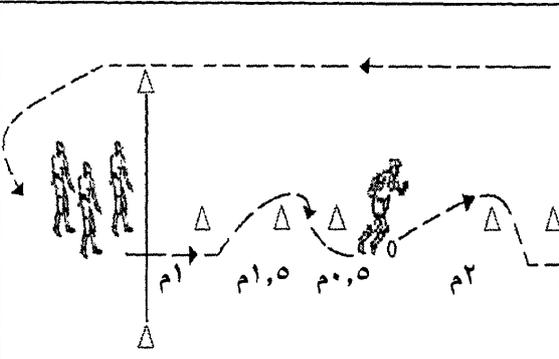
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
١	القفز من فوق صندوق ثم الارتداد من على الارض بقوة ولاعلى للقفز فوق الصندوق التالي.	قوة مميزة بالسرعة	
٢	القفز من فوق صندوق ثم الارتداد للقفز فوق الصندوق الثاني مباشرة دون توقف كما بالشكل المقابل .	قوة مميزة بالسرعة	
٣	الوثب من فوق الحواجز بالقدمين معا دون توقف.	قوة مميزة بالسرعة	
٤	الوثب من فوق الصندوق على الأرض ثم الارتداد للوثب فوق الصندوق الذي يليه (بقدم واحدة بالتبادل) .	قوة مميزة بالسرعة	
٥	- الوثب من على كرات طيبة بالقدمين معا ( يمكن وضع الكرات في أشكال غير مستقيه) .	قوة مميزة بالسرعة	
٦	لاعبان كل منهما امام حاجز ارتفاعه ٣٠:٤٠سم، وعند اشارة المدرب يمرر كل منهما الكرة التي بحوزته طوليا ثم ينطلق باقصى سرعة ويثب من فوق الحاجز ثم يستلم كرة زميله، وهكذا.	قوة	
٧	لاعبان (أ- ب) المسافة بينهما من ١٠ - ١٥ م يقومان بالتمرير المباشر للكرة ثم الوثب الجانبي بعد كل تمريره لكليهما للمس القمع والعودة .	قوة	

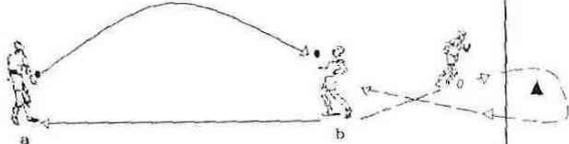
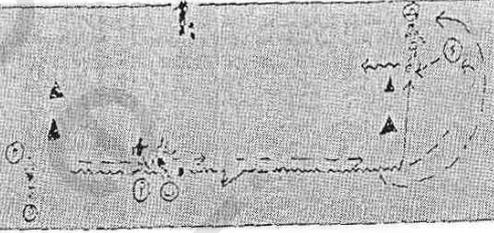
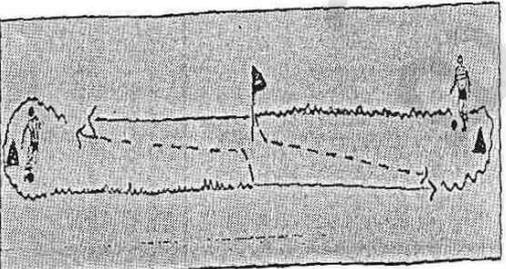
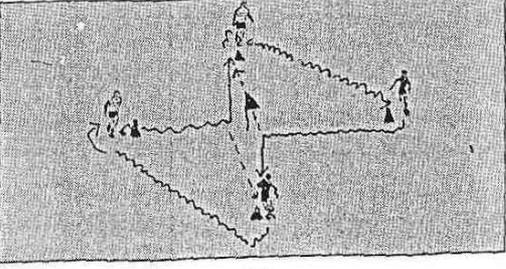
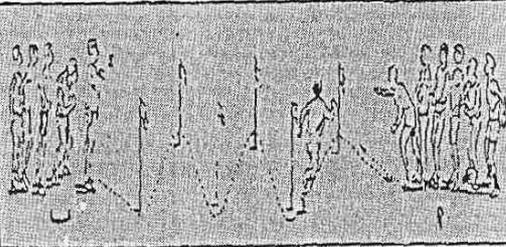
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
٨	يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة بيديه لأعلى على أن يردها اللاعب (أ) بضربها بالرأس من الوثب عاليا ثم يثب أعلى ويجري ليقف خلف المجموعة رقم (٢) في نفس الوقت يجري اللاعب (ج) ويثب طولا لتعدية الخطين ثم يجري حول الاقماع إلى ان يصل إلى المجموعة (١) وهكذا .	قوة	
٩	يقف اللاعبون على شكل قاطرة ويقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة على اللاعب (ب) الذي يمررها له ثانية قبل الحاجز فيقوم (أ) بتمريرها له في اتجاه قدمه في نفس الوقت يقوم (أ) بالجري للوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إليه من (ج) ويعود خلف القاطرة وهكذا	قوة مميزة بالسرعة	
١٠	تقسمة بين فريقين في ملعب صغير ١٠ ضد ١٠ يحمل كل لاعب زميل له أي يصبح عدد الفريق في الملعب ٥ ضد خمسة وكل فريق مرمي بدون حارس يتبادل الفريقان تمرير الكرة ومحاولة احراز هدف في مرمى الخصم.	قوة مميزة بالسرعة	
١١	اللف حول الراية والجري لتصويب عدد من الكور بدون توقف أو التصويب المتتالي لزمان محدد.	قوة مميزة بالسرعة	

م	شرح التمرين	الهدف	الايخراج
١٢	يقف اللاعبون على شكل قاطرة ويقوم اللاعب ( أ ) بتمرير الكرة إلى (ب) الذي يمررها له ثانيا قبل الحاجز فيقوم ( أ ) بتمريرها إلى اللاعب (ج) الذي يمررها له في اتجاه قدمه في نفس الوقت يقوم ( أ ) بالجري للوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إليه من (ج) ويعود مرة ثانية خلف القاطرة	قوة مميزة بالسرعة	
١٣	يقف اللاعب ( أ ) عند منتصف الملعب واللاعب ( ب ) على الجانب الأيسر من الملعب، يقوم اللاعب ( ب ) بتمرير الكرة إلى منتصف الملعب فيقوم ( أ ) بالعدو مسرعا لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب ( ج ) على حدود منطقة الـ ١٨ تمريره حائطية والعدو لاستلامها مرة أخرى خلف العلم ، ثم الجري بالكرة والتصويب على المرمى وهكذا	قوة مميزة بالسرعة	
١٤	يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب، يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالانطلاق لاستلام الكرة مع الدوران عند الخط المرسوم بعد منتصف الملعب ثم المراوغة للمرور من الشاخص ثم الجرى بالكرة ثم التصويب على المرمى.	قوة مميزة بالسرعة	
١٥	يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب واللاعب (ب) عند الخط الأيسر لمنطقة الـ ١٨، يقوم (أ) بتمرير الكرة للاعب (ب) أرضية تجاه الشاخص فيقوم (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة قبل الخط مع الدوران ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) على الجانب الأيمن تمريره حائطية ثم الاستلام والتصويب على المرمى	قوة مميزة بالسرعة	

الايخراج	الهدف	شرح التمرين	م
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>يقف اللاعبون على شكل قطار في منتصف الملعب، يقوم اللاعب الأول بالجرى بالكرة ثم أداء المراوغة للمرور بجوار الشاخص ثم التمرير أسفل الحاجز للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التمرير أسفل الحاجز وهكذا حتى تصل الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التصويب على المرمي.</p>	<p>١٦</p>

## نماذج لتدريبات الرشاقة

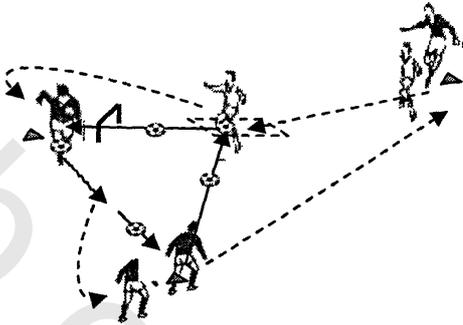
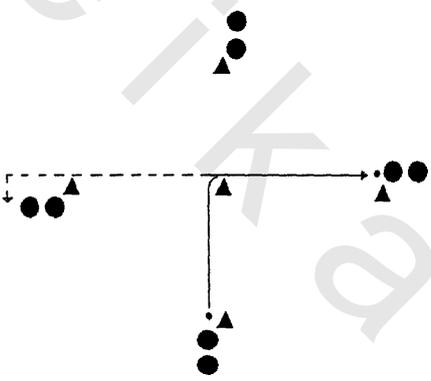
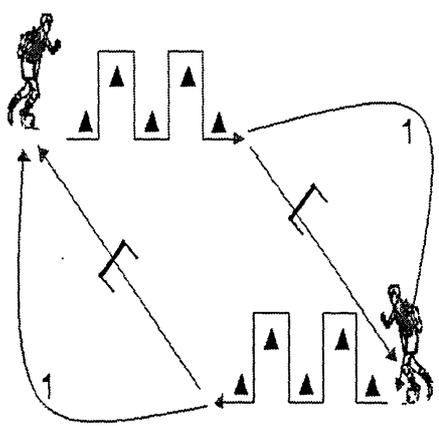
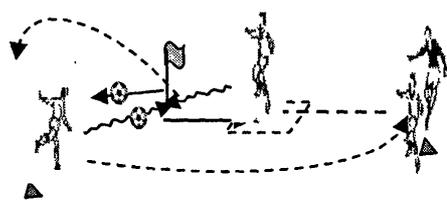
م	شرح التمرين	الهدف	الإخراج
١	خمسة علامات موضوعة بحيث كل ثلاثة على استقامة واحدة والمسافة بين العلامة والاخرى من ٤:٦ م، يقوم اللاعب بالجري من نقطة البداية في الاتجاه المحدد بالسهم حتى خط النهاية (يمكن ان يؤدي التمرين بالكرة او بدون الكرة)	الرشاقة	
٢	ثلاثة مقاعد ومرتبة، وقمع في المنتصف كما بالشكل، المسافة بين كل مقعد وقمع الوسط ٥ م، يبدأ التمرين بعمل درجة امامية على المرتبة والجري للدوران حول القمع في الوسط باقصى سرعة للوثب فوق المقعد والدوران للمرور من اسفله متجها بالجري السريع للمقعد المقابل للوثب فوقه والدوران للمرور من اسفله والقيام بالجري والدوران حول قمع الوسط متجها للمقعد الثالث ثم الجري السريع بعد المرور من اسفله في اتجاه المرتبة لعمل درجة امامية.	الرشاقة	
٣	دائرة نصف قطرها ١٠ م وعلى قطرها ٦ اقماع وبين كل قمعين وخارج الدائرة على بعد ٥ م يوضع قمع اخر كما مبين بالشكل المقابل، يقوم اللاعب بالجري سريعا وبعد تخطية القمع الاول يعود سريعا في اتجاه خارج الدائرة بظهره حتى مشاهدة القمع الاخر يجري للامام داخل الدائرة وهكذا	الرشاقة	
٤	الجري الزجاجي بين الاعلام متباينة المسافات كما بالشكل المقابل، مع اشارة المدرب يقوم اللاعب بالجري سريعا وعند وصوله للعلامة الثانية يقوم اللاعب الثاني بالجري للحاق به وهكذا، العودة بالجري الخفيف.	الرشاقة	

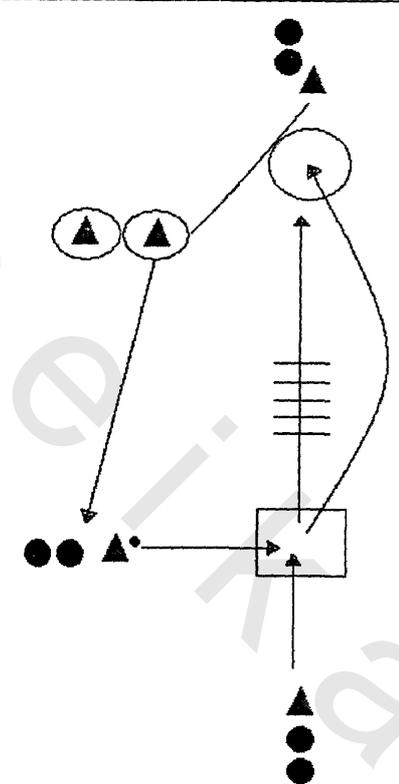
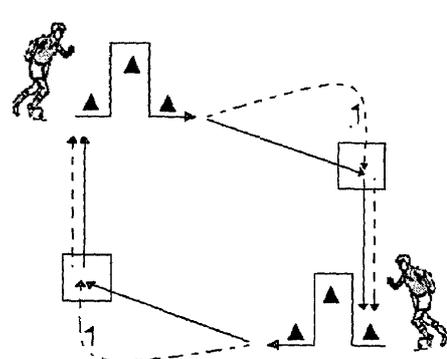
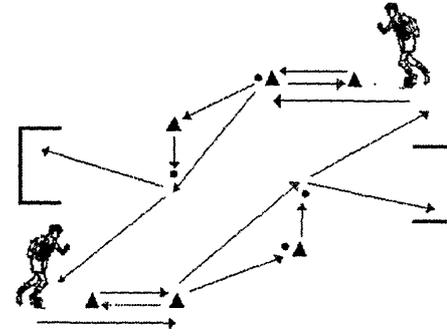
	الرشاقة	٥ لاعبان أ، ب يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عالية الى (ب) الذي يقوم بالسيطرة عليها بكل اجزاء الجسم وتمريها ارضية الى (أ) وتمريها بقدم غير المشتركة في الاستلام ويجري ليدور حول العلامة لاستقبال كرة اخرى من (أ).
	الرشاقة	٦ ٦ لاعبين يقفون كما بالشكل المقابل كل لاعبان إحدهما كمدافع ( أ ) والأخر الذي يقوم بأداء المراوغة (ب) حيث يقوم ( أ ) بالجري الحر بجانب الزميل (ب) الذي يجري بالكرة والتوقف فجأة ثم معاودة الجري بالكرة للأمام لتمريها إلى (ج) ليقوم مع ( د ) بنفس العمل وهكذا.
 <p>(١)</p>	الرشاقة	٧ لاعبان كما بالشكل المقابل ، المسافة بينهما يحددها المدرب وفي منتصف المسافة علامة ، يبدأ التمرين بالجري بالكرة للاعبان تجاه علامة الوسط وعند الوصول إليها يمرر كل منهما الكرة للأمام ، ويجري كل لاعب خلف كرة الزميل للسيطرة عليها ومتابعة الجري بها للدوران حول العلامة التي بدأ منها ليكرر التمرين مرة ثانية وهكذا.
 <p>(ب)</p>	الرشاقة	٨ نفس التمرين السابق ولكن عند وصول اللاعبان الى علامة الوسط يمرر كل منهما الكرة الى احد الجانبين كما بالشكل المقابل .
	الرشاقة	٩ قاطرتين مواجهتين من اللاعبين (أ، ب)، واعلام في الوسط المسافة بينهما، ١م ويبعد اللاعب الأول من كل قاطرة عن العلم الأول ٣ م ، ويبدأ التمرين مع إشارة الحكم فيجري اللاعب الأول من ( أ ) جرى زجاجي بالكرة بين الأعلام كلها ثم يمرر الكرة للاعب الأول من (ب) ويجري ليوقف خلف القاطرة (ب) ، ثم يجري اللاعب الأول من (ب) زجاجي بالكرة بين الأعلام ثم يمرر الكرة للاعب الثاني في ( أ ) وهكذا.

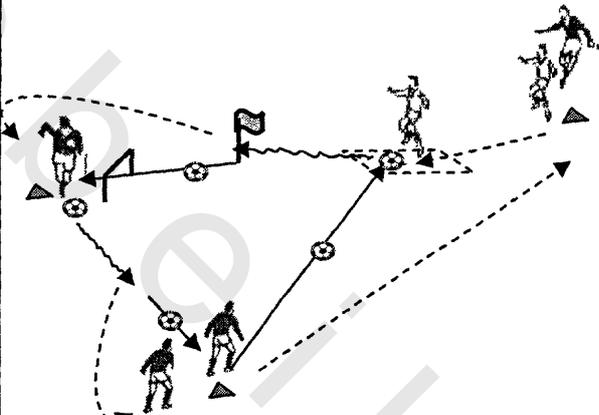
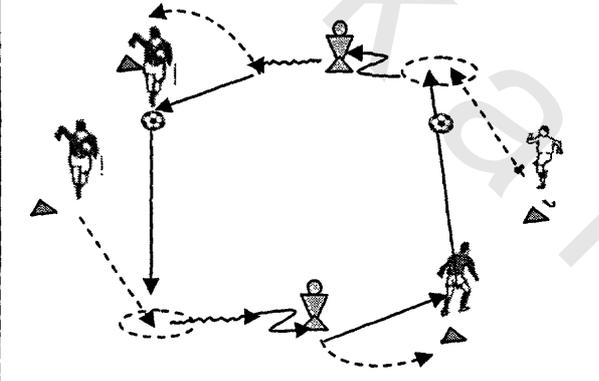
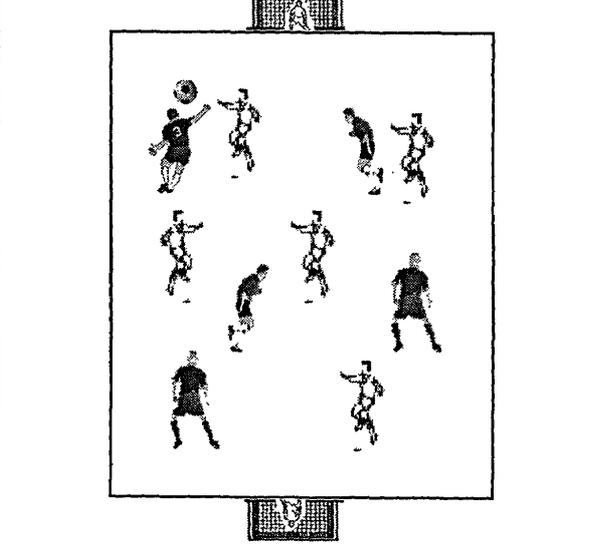
	<p>الرشاقة</p>	<p>١٠ الجرى بالكرة بين العلامات والمسافة بينها من ٣:٢م وعند الوصول للعلامة الأخيرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة للاعب الثاني في القاطرة ليقوم بنفس الاداء والعودة بالجرى الخفيف.</p>
	<p>الرشاقة</p>	<p>١١ يقوم اللاعب بتمرير الكرة لتمر من بين الحاجز ثم يقوم بالجرى الزجاجي ليقف خلف المجموعة الأخرى وهكذا.</p>
	<p>الرشاقة</p>	<p>١٢ يمرر (أ) الكرة إلى (ب) في نفس الوقت الذي يمرر فيه الكرة (ج) إلى (د) ثم يقومان بالجرى بدون كرة كمدافعان سائبان لكل من (أ - ج) يقوم (ب - د) بالانطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم الجرى بالكرة وتثبيتها بجوار الكونز وهكذا</p>
	<p>الرشاقة</p>	<p>١٣ يقف اللاعبون على شكل مثلث كما الرشاقة بالرسم يقوم اللاعب (أ) بالجرى بالكرة ثم أداء الخداع للمرور الشاخص الموضوع على بعد ١٠ م في منتصف المسافة بين الكونزين ثم التمرير للاعب (ب) الذي يتحرك للأمام لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا.</p>

	<p>الرشاقة</p>	<p>١٤</p> <p>يقف اللاعبون في شكل قاطرة وامام دائرة قطرها ١٠ م، يقوم اللاعب بالجري بالكرة باقصى سرعة في الاتجاه المبين بالشكل للدوران حول العلامات وحتى الانتهاء منها يقوم بتمرير الكرة للزميل الواقف في القاطرة والجري للوقوف خلف القاطرة. يمكن اللاعب الثاني البدء في الجري بالكرة بعد مرور اللاعب الاول حول علامة الوسط.</p>
--	----------------	--

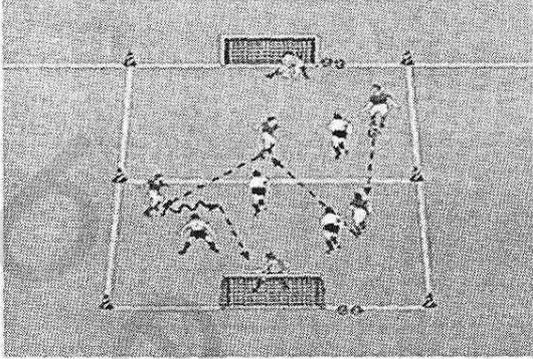
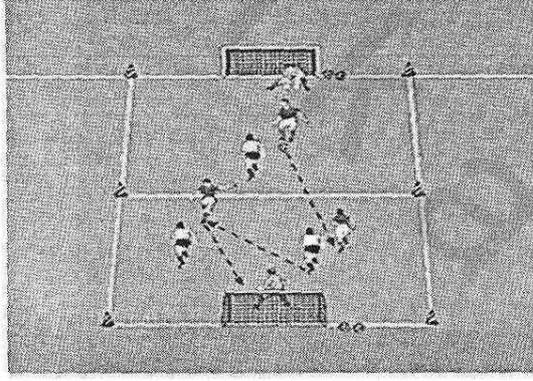
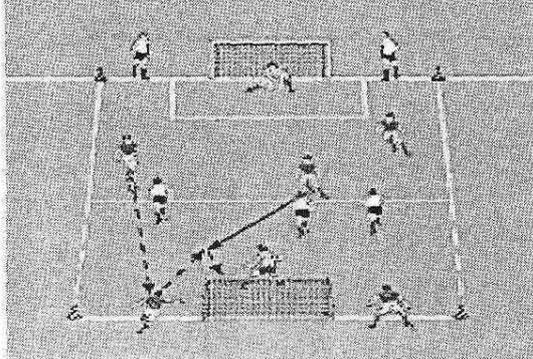
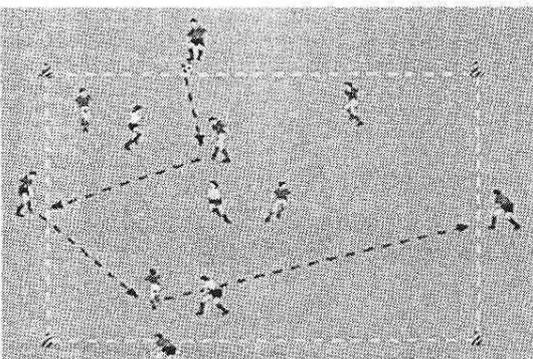
## - نماذج لتدريبات التوافق

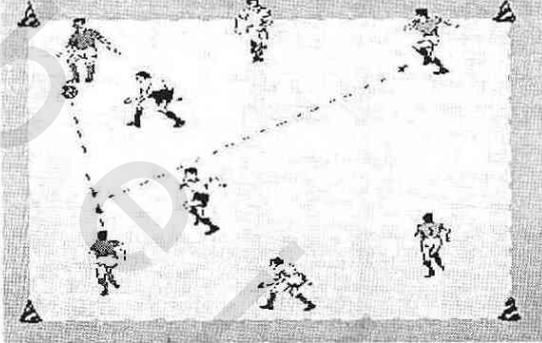
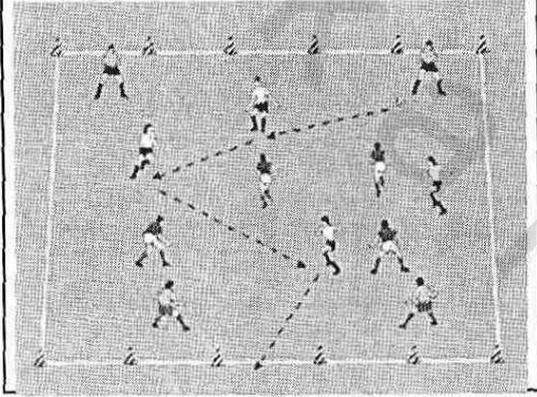
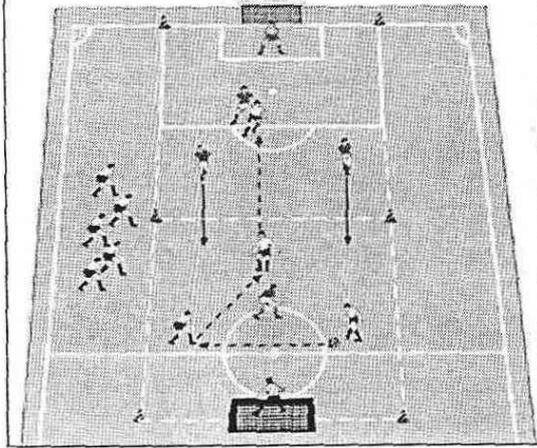
الاذراج	الهدف التوافق	شرح التمرين	م
	التوافق	<p>- يمرر ( أ ) الكرة داخل المربع فيتحرك اللاعب ( ب ) بالجري لاستلام الكرة داخل المربع مع تغير الاتجاه إلى الجانب الآخر ثم العودة للتمرير للإمام أسفل الحاجز الموجود على مسافة ١٠ م لتصل إلى اللاعب ( ج ) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري ثم التمرير للاعب ( أ ) وهكذا.</p>	١
	التوافق	<p>الجري بالكرة للقمع بالمنتصف ثم تمرير الكرة للمجموعة باليمين ثم الجري للمجموعة باليسار وهكذا</p>	٢
	التوافق	<p>الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير من أسفل الحاجز ثم الجري تجاه العلم للوقوف بالمجموعة الثانية</p>	٣
	التوافق	<p>- يمرر اللاعب ( ب ) الكرة للاعب ( أ ) داخل المربع فيتحرك ( أ ) للاستلام ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير</p>	٤

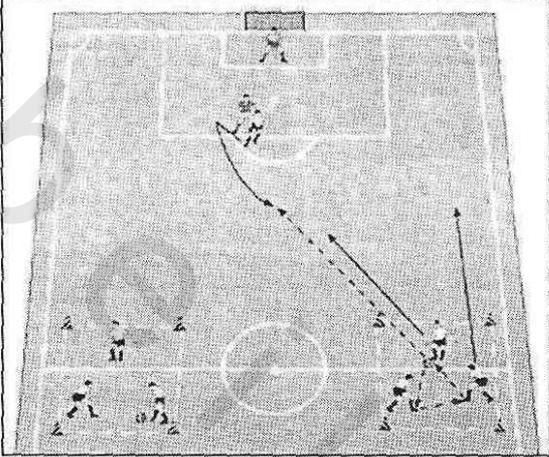
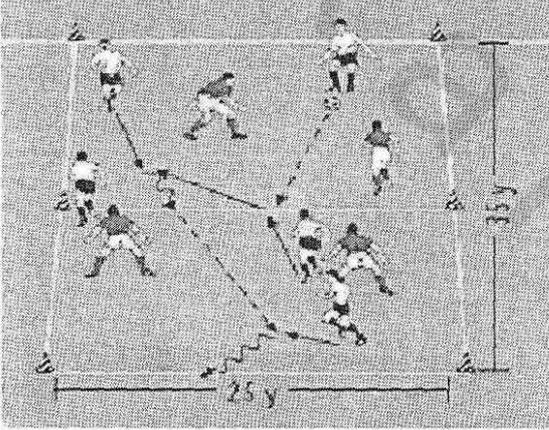
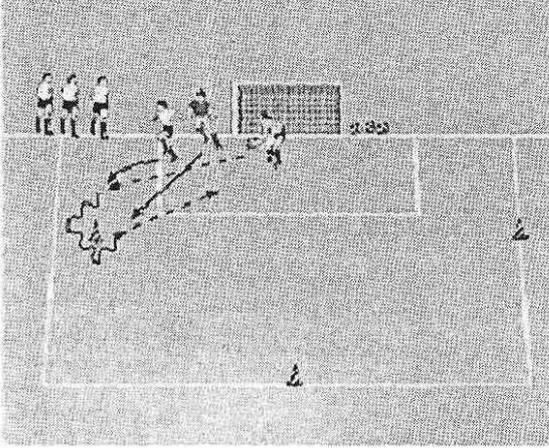
م	شرح التمرين	الهدف	الاخراج
٥	<p>الجري من المجموعة ١ لاستلام الكرة القادمة من المجموعة ٣ داخل المربع ثم ركل الكرة في الدائرة والجري للوثب فوق العصا ثم الوقوف خلف المجموعة ٢ التي تقوم بعد استلام الكرة بالجري الزجاجي بين القمعين ثم ركل الكرة للمجموعة ٣ وهكذا</p>	التوافق	
٦	<p>الجري الزجاجي بالكرة ثم تمرير الكرة للمربع المواجه ثم الجري من خلف العلم للحاق بالكرة داخل المربع لتمريرها إلى المجموعة الأخرى والوقوف خلفها</p>	التوافق	
٧	<p>الجري بالكرة للقمع رقم ٢ ثم تثبيت الكرة والعودة للمس القمع رقم ١ ثم تمرير الكرة للاعب المنتصف ثم العدو لاستلامها مرة أخرى أمام المرمى للتصويب</p>	التوافق	

الايخراج	الهدف	شرح التمرين	م
	التوافق	<p>يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر (أ) الكرة داخل المربع فيقوم اللاعب (ب) بالجري داخل المربع للاستلام الكرة ثم الجري بالكرة لمسافة ١٠م ثم التمرير لمسافة ١٠م ثم الجري الحر لأخذ مكان اللاعب (ج) وهكذا يتحرك (ج) ليأخذ مكان (أ) و (أ) ليأخذ مكان (ب)، وهكذا</p>	٨
	التوافق	<p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٥، ٢م) فيتحرك اللاعب (ب) لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التمرير على الجانب للاعب (ج) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) ويتحرك اللاعب (ج) ليأخذ مكان (ب) وهكذا.</p>	٩
	التوافق	<p>كرة قدم بالرأس ٥ ضد ٥ في ملعب ٢٠-٣٠م يتبادل اللاعبون تمرير الكرة باليد للرأس لليد وهكذا (مع وضع مرمى لكل فريق)</p>	١٠

- نماذج للألعاب المصغرة -

م	شرح اللعبة	الاخراج
١	<p>م - مساحة الملعب : ٣٠ × ١٥ ياردة                      - عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين ( من بينهم ٢ حارس مرمي )                      - التنظيم : التمرير القصير والطويل بين اللاعبين في محاولة للوصول الى مرمي الفريق المنافس بأقل عدد من اللمسات ، على أن يتم التمرير من الحارس إلى الزميل الذي يمرر الكرة في ملعب المنافس ثم تمرر ثانياً إلى ملعب الفريق ثم إلى ملعب المنافس لعمل المراوغة والتصويب على المرمى ، في حالة قطع الكرة يصبح الفريق المستحوذ على الكرة مهاجماً .</p>	
٢	<p>م - منطقة اللعب : مربع ٢٥ × ٢٥ م                      - عدد اللاعبين : ٦ لاعبين ( حارسي مرمي )                      - التنظيم : ٣ ضد ٣ ، يبدأ اللعب باستلام أحد اللاعبين في الفريق للكرة من حارس مرماه.يجري أحد اللاعبين الآخرين لمنتصف الملعب في حركة خداع لاستلام الكرة.بينما تمرر الكرة إلى الأخر ليمررها من لمسة واحدة لزميله الموجود بجانبه في منتصف الملعب ليستلم الكرة ويصوب على المرمى.</p>	
٣	<p>م - مساحة الملعب : ٢٥ × ١٥ ياردة                      - عدد اللاعبين : ١٢ لاعب ( من بينهم حارسي المرمي )                      - التنظيم : التمرير القصير والطويل بين اللاعبين في محاولة للوصول الى مرمي الفريق المنافس بأقل عدد من اللمسات ، على أن يمرر الحارس الكرة لزميله الذي يمررها لزميله الآخر الواقف على خط مرمي المنافس ليستلم الكرة ويمررها لزميله الآخر ليستلم الكرة ويصوب على المرمى ، في حالة قطع الكرة يصبح الفريق المستحوذ على الكرة مهاجماً .</p>	
٤	<p>م - مساحة الملعب : ٢٥ × ١٥ ياردة                      - عدد اللاعبين : ١٢ لاعب                      - التنظيم : التمرير القصير والطويل بين اللاعبين بأقل عدد من اللمسات ، هناك لاعبين مساعدين يخرج المنطقة المحددة للعب يمكن الاستعانة بهم لكن دون دخولهم لمنطقة اللعب .                      الفريق الذي يمرر عدد لمسات أكثر يصبح فائزاً .</p>	

م	شرح اللعبة
<p>الاجراج</p> 	<p>٥</p> <p>ـ مساحة الملعب : ١٥×١٥ ياردة          ـ عدد اللاعبين : ٨ لاعبين          ـ التنظيم :</p> <p>التمرير القصير والطويل بين اللاعبين بأقل عدد من اللمسات ، مع ضرورة التحرك في المساحات الخالية لرؤية الملعب وفتح زوايا التمرير، الفريق الذي يمرر عدد لمسات أكثر يصبح فائزاً .</p>
	<p>٦</p> <p>ـ مساحة الملعب : ٢٠ × ١٥ ياردة          ـ عدد اللاعبين : ١٢ لاعب          ـ التنظيم :</p> <p>التمرير بين اللاعبين بأقل عدد من اللمسات. هناك أربع مرامى لكل فريق وحارسين للمرمى. محاولة الوصول لأى مرمى واحراز هدف .</p>
	<p>٧</p> <p>ـ مساحة الملعب : نصف الملعب القانوني          ـ عدد اللاعبين : ٣ فرق كل فريق ٤ لاعبين          ـ التنظيم :</p> <p>يمرر اللاعب الكرة الى زميله القادم قبل المدافع فيمررها من لمسه واحدة الى الزميل المقابل ، الذى يصوب على المرمى مباشرة .</p>

الاخراج	شرح اللعبة	م
	<p>٨</p> <p>_ مساحة الملعب : نصف الملعب القانوني          _ عدد اللاعبين : ٩ لاعبين ( من بينهم حارس مرمي )          _ التنظيم :          التميرير الطويل ثم الجري لأخذ مكان على أحد الجانبين .          محاولة المدافع قطع الكرة والمهاجم يحاول الاستحواذ على الكرة .</p>	
	<p>٩</p> <p>_ مساحة الملعب : ٢٥ × ٢٥ ياردة          _ عدد اللاعبين : ٨ لاعبين          _ التنظيم :          يمرر اللاعب الكرة الى زميله القادم قبل المدافع فيمررها من ليمسه واحدة الى الزميل المقابل ، محاولة الاستحواذ على الكرة أكبر عدد من اللمسات .</p>	
	<p>١٠</p> <p>_ مساحة الملعب : منطقة ١٨ ياردة          _ عدد اللاعبين : ٢ لاعبين + حارس مرمي          _ التنظيم : يحتفظ اللاعب بالكرة خلال المساحة المحددة حيث يحاول الوصول للخطوط بينما يحاول اللاعب الاخر قطع الكرة.</p>	

# ملحق (٨)

محتوى البرنامج التدريبي

المكان : نادي دكرنس الرياضي .

الأسبوع : الأول .

متوسط النبض في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف البدني	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٥١/ن/ق	%٦٥ متوسط	اق	٢٥:١	٢٥	٥	٥	تعلم عام	التدريب رقم ( ١ )	الأولى ٨٠ق	١/٨/٢٠٠٢ ١٢/٨/٢٠٠٢
		اق	٢٣:١	٤٠	٥	٨	تعلم	التدريب رقم ( ٨ )		
		اق	٢٣:١	٣٠	٥	٦	تعلم	التدريب رقم ( ١١ )		
١٥١/ن/ق	%٦٥ متوسط	اق	٢٣:١	٢٠	٤	٥	تعلم عام	التدريب رقم ( ٤ )	الثانية ٨٠ق	٣/٨/٢٠٠٢ ١٠/٨/٢٠٠٢
		اق	٢٣:١	٣٢	٤	٨	تعلم	التدريب رقم ( ٩ )		
		اق	٢٣:١	٤٠	٤	١٠	تعلم	التدريب رقم ( ١٠ )		
١٥١/ن/ق	%٦٥ متوسط	اق	٢٣:١	٩	٣	٣	تعلم أداء	التدريب رقم ( ١٥ )	الثالثة ٨٠ق	١٥/٨/٢٠٠٢ ٢٠/٨/٢٠٠٢
		اق	٢٣:١	٤٠	٥	٨	تعلم عام	التدريب رقم ( ٥ )		
		اق	٢٣:١	٣٢	٤	٨	قوة	التدريب رقم ( ٧ )		
١٥٨/ن/ق	%٧٠ متوسط	اق	٢٣:١	٢٠	٤	٥	تعلم	التدريب رقم ( ٨ )	الرابعة ٨٠ق	١٦/٨/٢٠٠٢ ٢٠/٨/٢٠٠٢
		اق	٢٣:١	١٢	٣	٤	توافق	التدريب رقم ( ٢ )		
		اق	٢٣:١	٣٠	٥	٦	تعلم عام	التدريب رقم ( ٦ )		
١٦٥/ن/ق	%٧٥ عالي	اق	٢٣:١	٤٠	٤	١٠	قوة	التدريب رقم ( ٦ )	الجمعة ١٦/٨/٢٠٠٢	
		اق	٢٣:١	٣٢	٤	٨	توافق	التدريب رقم ( ٤ )		
		اق	٢٣:١	٢٢	٤	٨	تعلم	التدريب رقم ( ١١ )		

المكان : نادي دكتس الرياضى .

الاسبوع : الثاني.

متوسط التبريد في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط التبريد في الوحدة التدريبية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب المنخفض - مرتفع التبريد				الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ		
		الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات				
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)						
١٥٨ ن/ق	٧٠% متوسط	١ق	٣:١	٢٤	٣	٨	التدريب رقم ( ٢ ) التدريب رقم ( ٣ ) التدريب رقم ( ٢ ) التدريب رقم ( ٨ )	الاولى ٨٥ق	٧/٨/٢٠٢٠ ١٢/٨/٢٠٢٠
		١ق	٣:١	٤٠	٥	٨			
		١ق	٣:١	٢٤	٤	٦			
		١ق	٣:١	١٦	٤	٤			
١٥٨ ن/ق	٧٠% متوسط	١ق	٣:١	٢٤	٤	٦	التدريب رقم ( ٣ ) التدريب رقم ( ٨ ) التدريب رقم ( ٥ ) التدريب رقم ( ١٤ )	الثانية ٨٥ق	١٠/٨/٢٠٢٠ ١٢/٨/٢٠٢٠
		١ق	٣:١	٣٢	٤	٨			
		١ق	٣:١	٤٠	٤	١٠			
		١ق	٣:١	١٢	٣	٤			
١٦٥ ن/ق	٧٥% عالي	١ق	٣:١	٣٢	٤	٨	التدريب رقم ( ١ ) التدريب رقم ( ١ ) التدريب رقم ( ٦ ) التدريب رقم ( ١٣ )	الثالثة ٩٠ق	١٢/٨/٢٠٢٠ ١٢/٨/٢٠٢٠
		١ق	٣:١	٥٠	٥	١٠			
		١ق	٣:١	٣٠	٥	٦			
		١ق	٣:١	٩	٣	٣			
١٧٢ ن/ق	٨٠% عالي	١ق	٣:١	٢٢	٤	٨	التدريب رقم ( ٧ ) التدريب رقم ( ٢ ) التدريب رقم ( ٢ ) التدريب رقم ( ١٢ )	الرابعة ٩٠ق	١٣/٨/٢٠٢٠ ١٣/٨/٢٠٢٠
		١ق	٣:١	٥٠	٥	١٠			
		١ق	٣:١	٤٠	٤	١٠			
		١ق	٣:١	٩	٣	٣			

المكان : نادي دكرنس الرياضي .

الأسبوع : الثالث .

متوسط النبض في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار الثمرين في المجموعة الواحدة	الهدف البدني	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٧٢ ن/ق	%٨٠ على	١٠٥ اق	٣:١	٥٠	٥	١٠	سرعة	(١) التدريب رقم	الأولى ٩٠ اق	١٥/٧/٢٠٠٧م
		١٠٥ اق	٣:١	٥٠	٥	١٠	قوة مميزة بالسرعة	(٣) التدريب رقم		
		١٠٥ اق	٣:١	٢٤	٤	٦	رشاقة	(٣) التدريب رقم		
١٧٩ ن/ق	%٨٥ على	١٠٥ اق	٣:١	١٥	٣	٥	تحمل أداء	(١٥) التدريب رقم	الثانية ٩٥ اق	١٧/٧/٢٠٠٧م
		١٠٥ اق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة	(٢) التدريب رقم		
		١٠٥ اق	٣:١	٥٠	٥	١٠	توافق	(٢) التدريب رقم		
١٧٩ ن/ق	%٨٥ على	١٠٥ اق	٣:١	٢٠	٤	٥	تحمل قوة توافق	(١٠) التدريب رقم	الثالثة ٩٥ اق	١٩/٧/٢٠٠٧م
		١٠٥ اق	٣:١	٣٢	٤	٨	سرعة	(٣) التدريب رقم		
		١٠٥ اق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء	(٥) التدريب رقم		
١٨٦ ن/ق	%٩٠ أقصى	١٠٥ اق	٣:١	٢٠	٤	٥	تحمل أداء	(١٦) التدريب رقم	الرابعة ١٠٠ اق	٢٠/٧/٢٠٠٧م
		١٠٥ اق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة	(٤) التدريب رقم		
		١٠٥ اق	٣:١	٢٤	٤	٦	سرعة أداء	(٢٠) التدريب رقم		
١٠٥ اق	٣:١	٤٠	٤	١٠	توافق	(١) التدريب رقم				
١٠٥ اق	٣:١	٣٠	٥	٦	تحمل قوة	(١٨) التدريب رقم				

المكان : نادي دكرنس الرياضي .

الاسبوع : الرابع .

متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	الراحة البدنية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف البدني	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	%٨٠ على	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء	التدريب رقم ( ٦ )	الأولى ٩٠ق	٢٤/٨/٢٠٢٤
		٢ق	٣:١	٥٠	٥	١٠	رشاقة	التدريب رقم ( ١١ )		
		٢ق	٣:١	٢٢	٤	٨	توافق	التدريب رقم ( ٥ )		
متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	%٨٠ على	٢ق	٣:١	٢٠	٤	٥	تحمل قوة	التدريب رقم ( ١٩ )	الثانية ٩٥ق	٢٤/٨/٢٠٢٤
		٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء	التدريب رقم ( ١٠ )		
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	توافق	التدريب رقم ( ٤ )		
متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	%٨٠ على	٢ق	٣:١	٣٢	٤	٨	رشاقة	التدريب رقم ( ٤ )	الثالثة ١٠٠ق	٢٤/٨/٢٠٢٤
		٢ق	٣:١	٢٠	٤	٨	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم ( ٩ )		
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم ( ٧ )		
متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	%٨٥ على	٢ق	٣:١	٤٠	٤	٨	سرعة أداء	التدريب رقم ( ٧ )	الرابعة ١٠٠ق	٢٤/٨/٢٠٢٤
		٢ق	٣:١	٣٢	٤	٨	رشاقة	التدريب رقم ( ٦ )		
		٢ق	٣:١	٣٠	٥	٦	رشاقة	التدريب رقم ( ٧ )		
متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	%٩٠ أقصى	٢ق	٣:١	١٢	٣	٤	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم ( ١٠ )		
		٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء	التدريب رقم ( ٨ )		
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم ( ٩ )		
متوسط النضج في الوحدة التدريبية ن/ق	%٩٠ أقصى	٢ق	٣:١	١٦	٤	٤	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم ( ١١ )		
		٢ق	٣:١	٣٢	٤	٨	رشاقة	التدريب رقم ( ٨ )		
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم ( ٩ )		

المكان : نادي دكرنس الرياضى .

الأسبوع : الخامس .

متوسط النبض في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف البدنى	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
		النبض	التكرارات							
١٧٧٢ ن/ق	%٨٠ على	٢٢	٣:١	٢٤	٤	٦	سرعة أداء	التدريب رقم (١٩)	الأولى ٩٥ق	١١/٨/٢٠٢٤
		٢٢	٣:١	٥٠	٥	١٠	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم (٣)		
		٢٢	٣:١	٣٢	٤	٨	توافق	التدريب رقم (٧)		
		٢٢	٣:١	٤٠	٥	٨	رشاقة	التدريب رقم (٩)		
١٧٧٩ ن/ق	%٨٥ على	٢٢	٣:١	٤٠	٤	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم (١١)	الثانية ٩٥ق	١١/٨/٢٠٢٤
		٢٢	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء	التدريب رقم (١٢)		
		٢٢	٣:١	٣٢	٤	٨	توافق	التدريب رقم (٨)		
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	تحمل سرعة	التدريب رقم (٢٠)		
١٨٦ ن/ق	%٩٠ أقصى	٢٢	٣:١	٤٠	٤	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم (١٣)	الثالثة ١٠٠ق	١١/٨/٢٠٢٤
		٢٢	٣:١	٥٠	٥	١٠	رشاقة	التدريب رقم (١٠)		
		٢٢	٣:١	٣٢	٤	٨	تحمل سرعة	التدريب رقم (٢٣)		
		٢٢	٣:١	٢٠	٤	٥	توافق	التدريب رقم (١٠)		
٩٣ ن/ق	%٩٥ أقصى	٢٢	٣:١	٥٠	٥	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم (١٤)	الرابعة ١٠٠ق	١١/٨/٢٠٢٤
		٢٢	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء	التدريب رقم (١٥)		
		٢٢	٣:١	٤٠	٤	١٠	رشاقة	التدريب رقم (١٤)		
		٢٢	٣:١	٣٠	٥	٦	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم (١٢)		

المكان : نادي دكرنس الرياضي .

الأسبوع : السادس .

متوسط النبض في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدة في الوحدة التدريبية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة الواحدة	الهدف البدني	التدريبات المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية و الزمن	اليوم و التاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٧٢/ن/ق	%٨٠ عالي	٢ق	٣:١	٥٠	٥	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم (١٦)	الأولى ٩٥	٥/٧/٨٠٠٢٥
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	قوة	التدريب رقم (٨)		
		٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم (١٣)		
١٧٩/ن/ق	%٨٥ عالي	٢ق	٣:١	٥٠	٥	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم (١٧)	الثانية ٩٥	٨/٧/٨٠٠٢٥
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	توافق	التدريب رقم (٩)		
		٢ق	٣:١	٣٢	٤	٨	تحمل سرعة	التدريب رقم (٢٢)		
١٨٦/ن/ق	%٩٠ أقصى	٢ق	٣:١	٤٠	٥	٨	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم (١٤)	الثالثة ١٠٠	٦/٧/٨٠٠٢٥
		٢ق	٣:١	٣٢	٤	٨	رشاقة	التدريب رقم (١٢)		
		٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	توافق	التدريب رقم (٩)		
١٩٣/ن/ق	%٩٥ أقصى	٢ق	٣:١	٤٠	٤	١٠	سرعة أداء	التدريب رقم (١٨)	الرابعة ١٠٠	١٠/٧/٨٠٠٢٥
		٢ق	٣:١	٣٢	٤	٨	رشاقة	التدريب رقم (١٣)		
		٢ق	٣:١	٥٠	٥	١٠	توافق	التدريب رقم (٢)		
٢ق	٣:١	٢٤	٤	٦	قوة مميزة بالسرعة	التدريب رقم (١٦)				

المكان : نادي مكس الرياضي.

الاسبوع: السابع

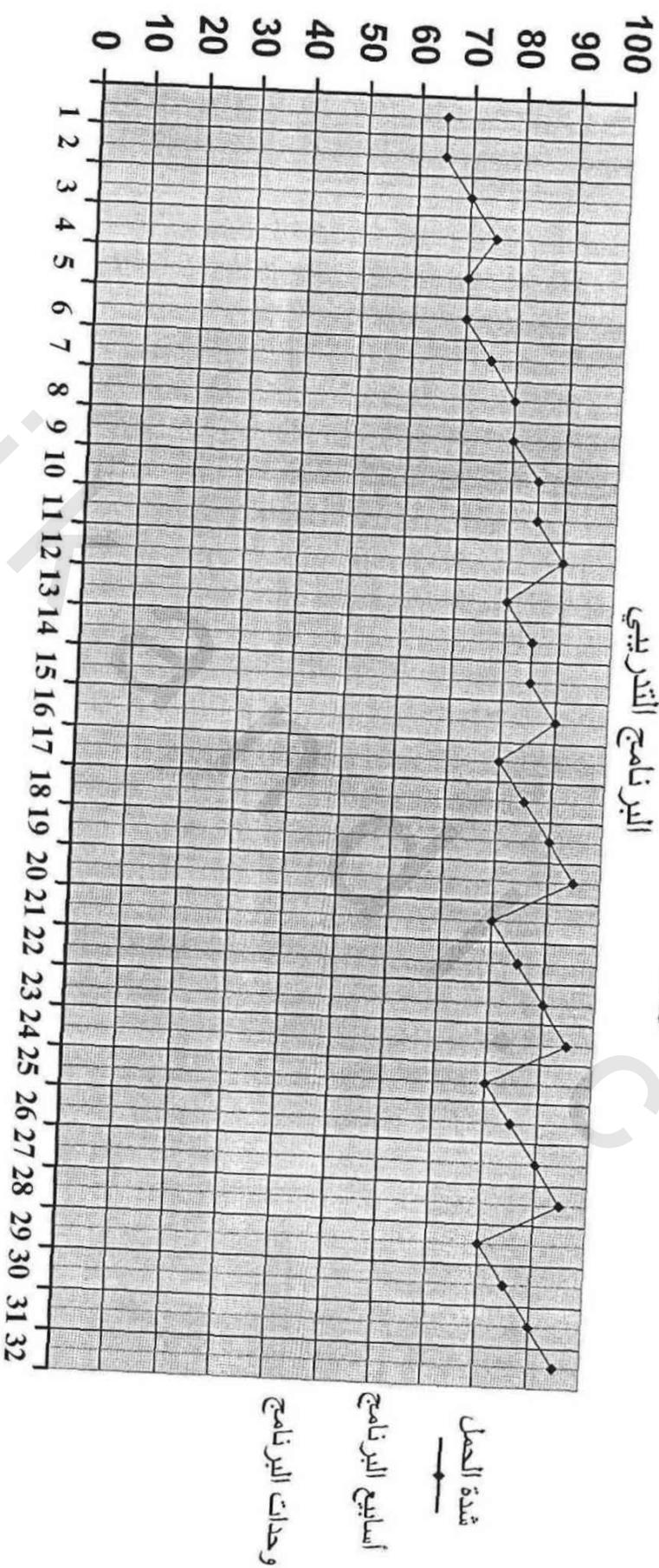
متوسط النض في الوحدة التدريبية ن/ق	متوسط الشدّة في الوحدة التدريبية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار اللعب في الوحدة	الهدف البدني	الاعمال المستخدمة في الوحدة	الوحدات التدريبية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
ن/ق ١٧٢	%٨٠ عالي	٢	٣:١	٤٠	٥	٨	ق م بسرعة - رشاقة	(١) اللعب رقم	الأولى ١٠.٥	٨٠٠ ٢١/٧
		٢	٣:١	٢٥	٥	٥	ق م بسرعة تحمل سرعة	(٢) اللعب رقم		
		٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، ق م بالسرعة	(٣) اللعب رقم		
ن/ق ١٧٩	%٨٥ عالي	٢	٣:١	٤٠	٥	٨	السرعة، الرشاقة	(٤) اللعب رقم	الثانية ١٠.٥	٨٠٠ ٢١/٧
		٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة تحمل سرعة	(٥) اللعب رقم		
		٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، توافق	(٦) اللعب رقم		
ن/ق ١٨٦	%٩٠ أقصى	٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، ق م بالسرعة	(٧) اللعب رقم	الثالثة ١١.٠	٨٠٠ ٢١/٧
		٢	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء، توافق	(٨) اللعب رقم		
		٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، رشاقة	(٩) اللعب رقم		
ن/ق ١٩٣	%٩٥ أقصى	٢	٣:١	٢٥	٥	٥	رشاقة - ق م بسرعة	(١٠) لعب رقم	الرابعة ١١.٠	٨٠٠ ٢١/٧
		٢	٣:١	٤٠	٥	٨	ق م بسرعة - رشاقة	(١) اللعب رقم		
		٢	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء، رشاقة	(٢) اللعب رقم		

المكان : نادي اكرنس الرياضي .

الاسبوع : الثامن .

متوسط التردد في الوحدة الترددية ن/ق	متوسط التردد في الوحدة الترددية	الراحة البيئية		التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار اللعبة في المجموعة الواحدة	الهدف البدني	الاعراب المستخدمة في الوحدة	الوحدات الترددية والزمن	اليوم والتاريخ
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
ن/ق ١٧٢	%٨٠ على	٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة تحمل سرعة	(٥) اللعبة رقم	الأولى ١٠:٥	٨٠٠ ٤٦/٧
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	ق م بسرعة تحمل سرعة	(٢) اللعبة رقم		
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	توافق ، رشاقة	(٤) اللعبة رقم		
ن/ق ١٧٩	%٨٥ على	٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، ق م بالسرعة	(٧) اللعبة رقم	الثانية ١١:٠	٨٠٠ ٤٦/٧
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء ، قوة	(١) اللعبة رقم		
		٢٢	٣:١	٤٠	٥	٨	سرعة أداء ، توافق	(٨) اللعبة رقم		
ن/ق ١٨٦	%٩٠ اقصى	٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء ، توافق	(٩) اللعبة رقم	الثالثة ١١:٠	٨٠٠ ٤٦/٧
		٢٢	٣:١	٤٠	٥	٨	السرعة ، الرشاقة	(٤) اللعبة رقم		
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	رشاقة - ق م بسرعة	(١٠) لعبة رقم		
ن/ق ١٩٣	%٩٥ اقصى	٢٢	٣:١	٤٠	٥	٨	ق م بسرعة ، سرعة	(٢) اللعبة رقم	الرابعة ١١:٠	٨٠٠ ٤٦/٧
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة رشاقة	(٥) اللعبة رقم		
		٢٢	٣:١	٢٥	٥	٥	سرعة أداء، ق م بالسرعة	(٧) اللعبة رقم		

شدة الحمل  
%  
درجات شدة حمل التتريب خلال وحدات وأسابيع  
البرنامج التتريبي



المجموعة التتريبي

1	2	3	4	5	6	7	8	المجموع
400	430	460	465	470	470	510	515	3720



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

# تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم

بحث مقدم من

**أحمد عبد المولى السيد إبراهيم**

المعيد بقسم التدريب الرياضي

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

**خالد محمد زيادة**

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

الدكتور

**عبد الباسط محمد عبد الحليم**

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

## ملخص البحث

### تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم

اسم الباحث : أحمد عبد المولى السيد إبراهيم

المقدمة :

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

لذا فإن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي يؤديها الرجال والنساء ، الأطفال والكبار بمستويات مختلفة من الخبرة ولقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطور المستوي الفني لهذه اللعبة، كما أن أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ، وهذا يتطلب من اللاعبين قدرات بدنية عالية تمكنه من مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد والعطاء داخل الملعب ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر كما وكيفا مما يؤهله لأن يكون لاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

ولما كان مستوى أداء لاعبي كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاماً على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبيننا لهذا التقدم ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالاً للاعب الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارة دون أن يكون على مستوى عالي من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (٨:١٣)

وتتميز طبيعة الأداء في كرة القدم على أنها تحتوي على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعبين إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه لذلك فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برنامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار لاعبي كرة القدم. (٣ : ٥٠)

ويذكر محمد كشك (١٩٩١م) أن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم وإنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة. (١١٠ : ٥١)

#### مشكلة البحث وأهميته :

يذكر كلا من عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) أن لعبة كرة القدم هي محور اهتمام كل ناشئي العالم حيث أن الناشئ هو طريق النهوض الصحيح إذ ما أحسن تعليمه وتدريبه وتربيته وما أصعب ذلك إذا لم يؤت عن علم وخبرة ودراية. فتدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلي معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا يبدأ ومتى وكيف يستمر ويطور للمعرفة واضحة المعالم وتكون الأهداف منظمة ودقيقة بحيث تسمح في النهاية بالوصول بالناشئ إلي أعلى مستوي في المجال الرياضي التخصصي. (١٥ : ٣٩)

ويؤكد كلا من فيوناهايز Fiona Hayes (١٩٩٨م) وراينزمارتينز Rainer Martens (١٩٩٧م) إلي أنه على مدرب كرة القدم أن يكون ملماً بالجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة حيث يتم تقييم شدة الأداء والتكيف الفسيولوجي للاعبين في البلاد المتقدمة في مجال كرة القدم من خلال التعرف على بعض الاستجابات الفسيولوجية والبيولوجية لهؤلاء اللاعبين بصفة مستمرة وذلك لتحديد نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم lactic acid واستخدام الحد الأقصى من إستهلاك

الأكسيجين  $VO_2$  MAX ومعدل القلب H . R لتقييم الكفاءة البدنية وطرق التدريب المستخدمة. (٧١ : ٣١) ، (٨٣ : ١٠٦)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم لاحظ الباحث إهتمام بعض المدربين بتنمية الجوانب المهارية والبدنية والخطئية كل على حدة وعدم التركيز على المهارات المركبة بشكل فعال في وحدات التدريب حيث يتم التدريب على المهارات بشكل منفرد مما يؤدي إلى ضعف في الربط الحركي بين أجزاء ومراحل الأداءات المهارية المركبة وعدم الإقتصاد في الجهد وهذا يقلل من كفاءة الناشئ في مواجهة متطلبات المباريات بشكل كبير، إلى جانب إهمال كثير منهم للجانب الفسيولوجي في التدريب وعدم الاعتماد على القياسات الفسيولوجية المختلفة في تقنين الأحمال التدريبية وهذا بالتالي قد يؤدي إلى انخفاض في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية.

على الرغم من احتياج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له الاستفاد من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة، وتعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها.

وهذا ما دفع الباحث للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلي : ( التعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم )  
وذلك من خلال :

- ١ - تصميم برنامج تدريبي لبعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم.
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض الإستجابات الوظيفية وكذلك بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم.
- ٣ - التعرف على نسبة التحسن الحادث على كل مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة وبعض الإستجابات الوظيفية قيد البحث لناشئ كرة القدم.

## فروض البحث :

١ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري والمركب وبعض المتغيرات الفسيولوجية (الاستجابات الوظيفية) لصالح القياس البعدى .

٢ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدى للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري والمركب وبعض الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدى .

٣ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري والمركب وبعض الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٤ - قد توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري والمركب وبعض الإستجابات الوظيفية لصالح المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية.

### عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت ٤ اسنه بنادي دكرنس الرياضي، وقد تم اختيار عينة قوامها ٢٠ ناشئ بالطريقة العشوائية بنسبة ٥٠% من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها ١٠ ناشئ.

## تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات النوعية حيث استغرقت ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٠٧/٠٧/٠١م إلى ٢٠٠٧/٠٨/٢٤م وقد تولى الباحث تدريب أفراد المجموعة التجريبية.

### أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي.

- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية، اختبارات الأداءات الحركية المركبة، اختبارات مكونات اللياقة البدنية والاختبارات الفسيولوجية (قيد البحث).

- الاختبارات البدنية الخاصة بمكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في أسس وضع البرنامج التدريبي .

### الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- رستاميتز لقياس الأطوال (RASTAMETAR)

- ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)

- جهاز ديناموميتر لقياس القوة القصوى الديناميكية للرجلين.

- جهاز سبيروميتر لقياس السعة الحيوية. - حواجز.

- ساعة بولر لقياس معدل النبض. - صناديق.

- نموذج استراند لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

- كرات قدم. - مرمى مقسم. - أقماع.

- أطواق. - شريط قياس. - صافرة.

- الجهاز الخشبي المائل لتمرير الكرة. ملحق (٥)

## المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي **SPSS & EXELLE**، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدى)
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- نسبة التحسن

## الاستنتاجات :

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

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير- الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير- الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير- الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب - التصويب المباشر من الحركة).

٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة ( قيد البحث ) فيما عدا متغير قدرة القدمين .

٣. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية مثل ( السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ) بينما لم يحدث تحسن إيجابى فى متغيرى ( معدل النبض فى الراحة ، وبعد الجهود ).

٤. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) في تناقص الزمن الكلي للأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمير، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، التصويب المباشر من الحركة).

٥. البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار زمن أداء المهارات المركبة.

٦. أظهر البرنامج تحسنا في المتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (١٢,٦٤١٪)، والسعة الحيوية (١٨,٩٧٢٪)، ومعدل النبض في الراحة (١,٧٧٨٪)، ومعدل النبض بعد المجهود (٠,٣٣٩٪).

٧. أظهر البرنامج تحسنا في أزمنة المتغيرات مهارية المركبة للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التصويب المباشر من الحركة (٢٤,٦٨٥٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٢٤,٢٨٩٪)، والاستلام ثم التمير (٢١,٦١٩٪)، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير (١٥,٦٨٩٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التمير (١٥,٢٢٤٪).

٨. أظهر البرنامج تحسنا في دقة المتغيرات مهارية المركبة للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التصويب المباشر من الحركة (١٢٣,٥٢٩٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التمير (١٠٥,٥٥٦٪)، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير (٧٨,٩٤٧٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٧٥٪)، والاستلام ثم التمير (٦٦,٦٦٧٪).

٩. أظهر البرنامج تحسنا في الزمن والدقة معا للمتغيرات مهارية المركبة للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التصويب المباشر من الحركة (٦٦,٢٩٠٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التمير (٥٨,٨٧٤٪)، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير (٥٢,٨٩٠٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٥٦,٧٥٨٪)، والاستلام ثم التمير (٥٢,٩٨٣٪).

١٠. أظهر البرنامج تحسناً في مكونات اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية وفقاً للنسب التالية: التحمل الدوري التنفسي (٤٥,٤٧٨٪)، والتوافق (٣٣,١٦٦٪)، وقوة عضلات الرجلين (٣٢,٨٧٤٪)، والسرعة الإنتقالية (١٥,١١٢٪)، والرشاقة (١٦,٢٨٣٪)، وقدرة القدم (١٨,٤٥٥٪)، وتحمل السرعة (١٠,٧٧٣٪)، وسرعة الاداء (٩,٣٢٣٪)، وقدرة القدمين (١٨,٠١٨٪).

### التوصيات :

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

١. تطبيق البرنامج البدني المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.

٢. تطبيق الاختبارات لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة.

٣. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطية للناشئين في كرة القدم.

٥. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

٦. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٧. الاهتمام بالناشئين في المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر.
٨. إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق البحث على مراحل سنية أخرى .

## مستخلص البحث

### تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم

اسم الباحث : أحمد عبد المولى السيد إبراهيم

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة على تنمية الأداءات المهارية المركبة وبعض الاستجابات الوظيفية للناشئين في كرة القدم، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبيية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبيية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين (١٣ - ١٤) سنة من ناشئ نادي دكرنس الرياضي وقوامها ٢٠ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما ١٠ ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي في زمن الأداء ودقة الأداء في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، والمتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ) بينما لم يحدث فروق دالة في متغيري ( معدل النبض في الراحة ، وبعد المجهود)، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) فيما عدا متغير قدرة القدمين، لصالح المجموعة التجريبيية.



**Mansoura University**  
**Faculty of Sports Education**  
**Sports training department**

**Effect of physical fitness training program on some  
physiological responses and Combination technical  
performance effectiveness for soccer Juniors.**

Research introduced by  
**Ahmed Abd elmawla Elsayed Ibrahim**  
Demonstrator in sports training department  
Under the requirements  
to obtain the M.S degree in Physical Education

**Under Supervision**

**Dr.**

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

**Dr.**

**Khaled Mohammed Zeyada**  
Assistant Professor in The  
department Of Sports Training  
Faculty of Sports Education,  
Mansoura  
University

## **Research Summary**

### **Effect of physical fitness training program on some physiological responses and Combination technical performance effectiveness for soccer Juniors.**

**Name : Ahmed abd El- Mawla El-Sayed Ibrahim**

#### **Introduction**

Football sports develops remarkably all over the world day after day, this is because those who work in its field follow the scientific way in its different fields either in training field or in management or medical treatment or natural or in any other field that helps raise the standard of players and the team.

So football is the most popular locally, internationally and that is performed by men or women, children or the old of different level of experience. all scientific efforts and practical experiences towards the developing technical standard of this game. Also skills performances has become distinguished with Strength and speed together & they have been done in team work form highly mutual understanding and perfecting, this needs high physical abilities of players to enable them to face tiring and to continue do effort and giving inside the playground, According to that, players preparing has been done since early age in quality, quantity to prepare him to be a player with physical efficiency and skills, plans that enables him to a achieve team and individual duties and good behaviour and to take a decision quickly during different situations along the match time.

When the level of football players performance has raised amazingly in most world countries, the responsables of the game have to took for ways which cope up with this progress for our players, we have become sure scientifically and practically that physical fitness for football player in addition to his technical fitness, there is no a field for the player who enjoys high level of skills without being at high level of physical aspect, Thus, physical and technical fitness can not be separated at any stage of preparation stages and during the matches time, too.

Performance nature in football is distinguished that it contains different, a lot of skills that players have to perfect either by force or without it to achieve advance on his competitor.

Football is of activities that have change able distinguished situations differently, nature complex, competition conditions rather than its containing many technical skills that a player has to carry out of movement to overcome the speed and the power of the competitor. to improve the speed the accuracy of movement manual for football player, the different components has to be developed for skills performances he has, i.e., skills performances particularly that the player does a lot during the match this is by following different movements .

### **The problem of research & its importance:**

Football game is concentrated point of all the world juniors because the junior is the right way of advance either he is well educated, trained, how difficult it is if it isn't gained through science, experience and knowledge.

Juniors training is more complex more difficult that the old training. work with the juniors needs a complete knowledge of characters, features ,abilities, juniors directions to know what to begin with, how it continues forming a clear knowledge, the organized, accurate aims that allow finally to reach the junior to the highest standard in the specific sports field.

The physical state of football player is one of the important basics that decided the skill full performance the planned. Because any plan whatever its choice degree is, it is possible to fail unless physical abilities are considered and is impossible to carry out the skillful performance in an automatic way without a player has the physical features that serve the movement performances for the basic skills.

The research applied on junior stage, the age stage which introduce a big players and in the trainer interested in giving the players a large number of the fundamental or compound skills (the skillful richness stage) in addition to develop a large appropriate

number of the physical fitness components which enhance the skillful performance level.

Football trainer should be well versed in physiological aspects connected with training generally and with football especially where performance is evaluated the intense performance and physiological mutual for players is measured in advanced countries in football field through acknowledging some biological, physiological responses for these players continuously, this is to identify the rate of concentration of lactic acid in the blood and using the maximum oxygen consumption and the heart rate to estimate the physical proficiency and the methods of training used.

Through the researcher work in juniors training fields in football the researcher noticed a lot of trainers carelessness of physiology aspect in training , As well as not depending on different physiological measurements in choosing training burdens. This in turn led to a drop in some physical and physiological measurements. The researcher also noticed some trainers interest to develop the aspects of technical, physical, tactical, individually and no concentrating on compound skills effectively in training units where training has been done on skills individually, this makes them lack to movement connection among performance stages, individuals of compound skillful performances, no economizing in effort. That is why, the juniors efficiency lowers in facing the matches requirements greatly.

This is what motivated the researcher to recognize the effect of physical fitness training program on some physiological responses and combination technical performance effectiveness for soccer juniors

### **Research aims :**

The research aims at "Defining the Effect of Physical Fitness training program On Some physiological responses and The Combination technical performances For Juniors In Soccer" and that is through:

1. Designing a training program for developing the Physical Fitness component for juniors in soccer.

2. Defining the effect of the training program on the development and improving the Combination technical performances effectiveness and some physiological responses for juniors in soccer.
3. Defining the amount of improvement in the level of Combination technical performances, some special physical fitness components and the physiological responses for juniors in soccer.

### **The Research hypothesis :**

1. There are statistical significant differences between the two measures the pre and the post for the experimental group in the level of Combination technical performances, the special physical fitness components and the physiological responses for the advantage of the post measure.
2. There are statistical significant differences between the two measures the pre and the post control group in the Combination technical performances, the special physical fitness components and the physiological responses for the advantage of the post measure.
3. There are statistical significant differences between the two post measures for both control and experimental groups in the Combination technical performances, the special physical fitness components and the physiological responses for the advantage of the post measure for the experimental group.
4. There are differences in the amount of improvement between the experimental and control groups in the in the Combination technical performances, the special physical fitness components and the physiological responses for the advantage of the experimental group.

### **The research procedures :**

#### **The research method :**

The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) by applying the pre and post measures.

#### **The research sample and community :**

- The community of the research has been chosen of juniors under 14 years from dikrnes club for soccer.
- The sample has been chosen randomly, their number was 20 juniors forming 50% of the research community and has been divided into two equal groups of 10 juniors.

#### **The program execution :**

The training program applied on the experimental group's individual by using the physical training where it spanned (8) weeks in the period from 1 / 7 / 2007 to 24 / 8 / 2007 and the researcher has trained the experimental groups.

#### **Data Collecting tools :**

- References scanning.
- Registering forms of data concerning the principle measurements, tests of Combination technical performances, tests of physical fitness components and physiological responses (under search).
- Tests of physical fitness components (under search)
- Applications of clarifying the experimental view of how appropriate the tests of Combination technical performances which are designed by the researcher.

### **The tools that is used in the research:**

- A medical scale to measure the weight of the player in Kilos
- Rastametaer for measuring the heights
- Stop watch for measuring time.
- A dinamometer for leg strength.
- Spirometar for vital capacity.
- A polar watch for pulse .
- Balls.
- Boxes.
- Funnels.
- Measurement tape.
- A lime.
- A whistle.

### **The Statistical Treatment :**

The statistical data treatment has been proceeded by using the computer programs SPSS and EXELLE .also to achieve the aims of the research and the hypothesis. The researcher used these statistic means:

- Mean
- Standard deviation
- Median
- Skewness coefficient
- " T " test
- Correlation coefficient
- improvement percentage

### **The conclusions :**

**Based on what the research results, aims and hypothesis, the research realized the following deductions :**

1. The proposed training program contributed positively on the timing and the accuracy of the Combination technical performances.
2. The proposed training program contributed positively on some special physical fitness components in the age of (under 14 years) but there are no static changes in foot power element.
3. The proposed training program contributed positively on some physiological responses (Vital capacity- Vo2 max) but there are no static changes in (heart rate in rest- after effort) elements.
4. The proposed training program contributed positively on the experimental group and made it overpower the control group which uses the traditional program (individual performance) with a total time decrease in the Combination technical performances.
5. The development of the technical performance through the training of Combination technical performances which leads to the improvement of the physical and technical levels which resulted in the concision of the total time of the whole training process and using it in the best way for developing the training process.
6. Some differences found in the percentage of time improving and accuracy in the Combination technical performances and special physical fitness components. In advantage of the experimental group.

### **The recommendations:**

**Based on the results of this search, the researcher recommend by the following:**

1. Using the proposed training program for developing the Combination technical performances on juniors in an early age for soccer juniors.
2. Taking care of the qualities of every stage in dealing with juniors in order to plan for the improvement of their abilities " physical, morphological, motor, mental, social"
3. Following The scientific basis in building and designing training programs that aim at improve the technical, physical, tactical levels for soccer juniors.
4. The necessity for the trainers to improve the quality of complex motor performances and using them in the gradual training difficulty which make it more exciting and as similar as what happens in competitions.
5. The necessity for using methods and techniques for improving the Combination technical performances and special physical fitness components for soccer juniors to avoid reaching to the over train.
6. Giving much care for the juniors in early ages by putting special educational and training programs and on a scientific basis avoiding the traditional method in the way of learning and the necessity of continuing working gradually through the process of growing up.
7. Conducting similar studies with applying the research on a Different age stages.

### **Abstract**

This study aims at define the Effect Of Physical Fitness training program On Some physiological responses and The Combination technical performances for juniors in soccer, that made the researcher proposed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in post measure for the advantage of the experimental group. The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) by applying the pre and post measures. The sample has been chosen of juniors under 14 years from Dikrness club, there were 20 and has been divided randomly into two equal groups of 10 juniors, the results showed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in the post measures on the timing and the accuracy of the Combination technical performances, some physiological responses (Vital capacity- Vo2 max) but there are no static changes in (heart rate in rest- after effort) elements, some special physical fitness components but there are no static changes in foot power element, in the advantage of the experimental group.