

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الانجليزية

أولاً : المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، مطبعة الجيزة ، الاسكندرية ، ١٩٨٠م.
- ٢- إبراهيم حنفى شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لنادى كرة القدم المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية ، جامعة حلوان ، العدد التاسع عشر ابريل ، ١٩٩٤م
- ٣- إبراهيم حنفى شعلان : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠١م
محمد عفيفى
- ٤- أبو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م
إبراهيم شعلان
- ٥- أحمد بسيونى أحمد أبو العمائم : تأثير برنامج تدريبي مهارى للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لنادى كرة القدم ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م
- ٦- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها ، القاهرة ، ١٩٨٦م
- ٨- _____ : تدريب فسيولوجيا التحمل ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م
- ٩- _____ : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ١٠- أماللة أحمد البساطى : التدريب والاعداد فى كرة القدم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،

١٩٩٦م

- ١١- _____ :أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ،منشأة المعارف
الاسكندرية ،١٩٩٨ م.
- ١٢- أيمن محمد محمود سليمان:تأثير إستخدام التدريب الفترى بنوعية على تحسين مستوى
الاداء الفنى لناشئء كرة تحت ١٤ سنة ،رسالة دكتوراة
منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية ،٢٠٠٣ م
- ١٣- بسطويسى أحمد بسطويسى:متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية ،دار المعارف
الاسكندرية ،١٩٩٤ م
- ١٤-: بطرس رزق اللة أندراوس أسس ونظريات التدريب الرياضى ،دار الفكر العربى ،
القاهرة ١٩٩٤ م.
- ١٥-جمال إسماعيل مطاوع:منهج كرة القدم ،مذكرات غير منشورة ،ط ١٩٩٧ ،١ م.
- ١٦- حسن السيد أبو عبدة :الاعداد المهارى فى كرة القدم ،الاسكندرية ،١٩٩٨ م.
- ١٧- _____ :الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ،مطبعة
الاشعاع الفنية ،الاسكندرية ،٢٠٠١ م.
- ١٨- _____ :الاعداد المهارى فى كرة القدم ،ط ٤ ،مطبعة الاشعاع الفنية
الاسكندرية ٢٠٠٢.
- ١٩-حنفى محمود مختار :كرة القدم للناشئين ،دار الفكر العربى ،القاهرة،١٩٨١ م
- ٢٠- _____ :أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى،دار زهران للنشر
والتوزيع ،القاهرة ،١٩٨٨ م
- ٢١- _____ :الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،
١٩٩٤ م.
- ٢٢- _____ :التطبيقى العملى فى تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربى ،القاهرة ،
١٩٩٥ م.

٢٣- سليمان فاروق سليمان: تأثير أسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الاداء الفنى لنادى كرة القدم، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.

٢٤- سمر مصطفى حسين أحمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على

مستوى الاداء فى رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير

منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة

حلوان ، ٢٠٠٣ م .

٢٥- سيد محمود الطواب: علم النفس الاجتماعى، الفرد والجماعة، القاهرة، الانجلو

المصرية، ١٩٩٤م .

٢٦- طارق محمد عوض : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاداء المهارى

لنادى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٢م .

٢٧- طة إسماعيل : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٩م

عمرو أبو المجد

إبراهيم شعلان

٢٨- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مطبعة المكتبة المتحدة

بورسعيد، ١٩٩٢م .

٢٩- _____ : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مطبعة المكتبة

المتحدة بورسعيد، ١٩٩٣م .

٣٠- عبد الباسط محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة

لنادى كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية

الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٨م .

٣١- عبدالحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب

للتنشر القاهرة، ١٩٩٦م

٣٢- عزت محمود الكاشف: التخطيط فى التدريب الرياضى، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٣م

٣٣- غزوة عبدالفتاح الشيمى :تأثير برنامج مهارى مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة
رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان، ١٩٨٤م

٣٤- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط٨ دار المعارف، الاسكندرية،

١٩٩٤م

٣٥- _____: التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ،دار المعارف، الاسكندرية ١٩٩٩م

٣٦- _____: التدريب الرياضى نظريات -تطبيقات ،دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٠م

٣٧- على فهمى البيك: أسس أعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية، دار المعارف، الاسكندرية ١٩٩٢م

٣٨- _____: تخطيط التدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٣م

٣٩- _____: المدرب الرياضى فى الالعاب الجماعية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.

عماد الدين عباس

٤٠- عمرو أبو المجد :تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز

جمال اسماعيل الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م

٤١- فرج حسين بيومى: الاسس العلمية لاعداد وتنمية ناشيء كرة القدم ما قبل المسابقات، دار المعارف

الاسكندرية، ١٩٨٩م.

٤٢- محمد حسن علاوى: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٧٥م.

٤٣- _____ : علم التدريب الرياضى، ط٦، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.

٤٤- _____ : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ،

١٩٩٤م

٤٥- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ،

القاهرة ، ٢٠٠١ م

٤٦- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث فى كرة القدم، دار السعادة للطباعة ، ٢٠٠٣م

٤٧- محمد شوقى كشك : اسس الاعداد المهارى والخطى فى كرة القدم ، ب ، ٢٠٠٠ م

امر الله احمد البساطى

٤٨- محمد صبحى حسانين: موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ،مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة

أحمد كسرى معانى ١٩٩٨م.

٤٩- محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات

اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم . رسالة

ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة

المنصورة ، ٢٠٠٥م.

٥٠- محمد عبده صالح : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة، ١٩٩٥ م .

مفتى إبراهيم حماد

٥١- محمد على محمود: تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى

الاداء البدنى والمهارى .رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية

الرياضية للبنين،جامعة المنيا، ١٩٨٦ م .

٥٢- _____:تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الاعداد على بعض المتغيرات

الفسولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة القدم،رسالة دكتوراة

غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا، ١٩٩١م

٥٣- محمد لطفى : فن كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٨م

فرج حسين بيومى

- ٥٤- محمد محمد مختار الزغبى : أثر استخدام تـمـرـيـنـات المنافـسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٥ م.
- ٥٥- محمود أبو العنين : تخطيط برنامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر مفتى إبراهيم العربي، القاهرة، ١٩٨٥ م
- ٥٦- محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ م
- ٥٧- محمود يحيى سعد: مراحل التخطيط للتدريب الرياضى، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠ م.
- ٥٨- مسعد على محمود: المدخل فى التدريب الرياضى، ط١، دار الطباعة والنشر المنصورة، ١٩٩٧ م.
- ٥٩- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م.
- ٦٠- _____: الجديد فى الأعداد المهارى والخطى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٦١- _____: الدفاع لبناء الهجوم فى كرة القدم . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ٦٢- _____: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م
- ٦٣- _____: تـمـرـيـنـات الاحماء والمهارات فى برامج تدريب كرة القدم، موسوعة التعليم والتدريب، الجزء الثانى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م.

٦٤- نرمين فكرى عبد الوهاب الغلبى : تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسة على

المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض

المهارات الاساسية فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة

منشوة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،

جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م

ثانيا : المراجع الأجنبية

65- Bangsbo , jens, Norragaard , lene , thorso , finn : Activity profile
of competition soccer aktivitaetsprofil beil laistungsfussbaall ,
Vanier 1991 .

66- Di – salvo – v, pigoozzi – F : physical .training of foot ball playersbased
on their positional ralesin the team effects on performance related
factors (1998)

67- Hopper , Chris , Guthhrie , Gerald D , Kelly , till : Self con cept
and skill development in youth soccer
layers, Missoula(Mont)1991

68 – Martin Bidzinski : The soccer coaching Hand book the Crowood press
jw Arrow smith ltd , Bristol , 1996

المرفقات

- مرفق (١) الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث
- مرفق (٢) استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى
- مرفق (٣) الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى
- مرفق (٤) استمارة تسجيل البيانات
- مرفق (٥) نماذج من الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى المقترح
- مرفق (٦) إفادة من نادى نبوه الرياضى بتنفيذ البرنامج التدريبى
- مرفق (٧) الرموز والأشكال المستخدمة فى البحث

مرفق (أ)

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث

أولاً : اختبار قياس الصفات البدنية الخاصة

١) السرعة الانتقالية:

اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة

الغرض من الاختبار

قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف تحسب الزمن إلى ٠,١ ثانية

قلم صغير

- وظيف الاختبار :

يقوم اللاعب بأداء الاختبارات بداية متحركة أى بالجرى لمسافة ١٥ م حتى يصل إلى خط بداية مسافة

العدد الأصلية والتي تحدد بعلم أيضا لينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية

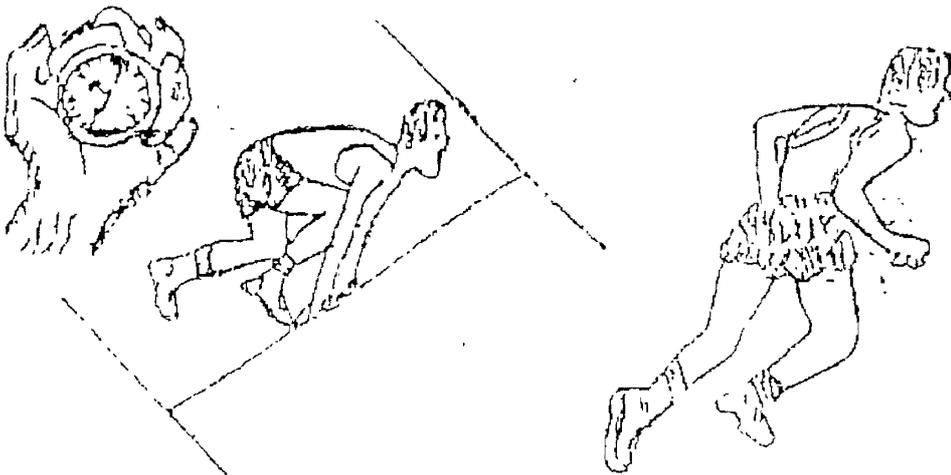
- التسجيل :

يسجل الزمن إلى أقرب ٠,١ ثانية أحسن محاولة من الماولتين الممنوحتين للاعب

- شروط الاختبار .

يمنح اللاعب محاولتين يسجل أقلها فى الزمن

يؤدى اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل فريق من أداء الاختبار



٢) تحمل السرعة :

- اختبار ٣٠م × ٥ مرات

- الغرض من الاختبار :

قياس تحمل السرعة

- الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف تحسب ١ ثانية

- مواصفات الاختبار :

- من وضع البدء العالى يقف اللاعب خلف خط البداية ومع الإشارة يقوم بالجري بأقصى سرعة لمسافة

٣٠م من خط النهاية ويكرر ذلك ٥ مرات

- التسجيل :

يسجل زمن عدد كل محاولة ثم يحتسب متوسط الخمس محاولات لتحديد متوسط زمن ٣٠م × ٥ مرات

- شروط الاختبار :

يعطى اللاعب فترة راحة قدرها ٣٠ ثانية (راحة إجبارية) بين كل مرة

٢) تحمل الأداء :

- اختبار ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة

- الغرض من الاختبار .

قياس تحمل الأداء

- الأدوات المستخدمة

كرة قدم . ساعة إيقاف تحت إلى ١,٠ ثانية

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب بين لاعبين على بعده م منهم ، مع كل منهم كرة القدم ويقوم اللاعب الأول برمي الكرة عاليا

بكلتا يديه للاعب الذي في المنتصف الذي يضربها بدورة برأسه مع الوثب عاليا ليعيدها إليه ثم يستدير

بسرعة ليلعب الكرة الذي يدحرجها له باليد الزميل الآخر ليركلها بقدمه ليعيدها ويستدير لضرب الكرة

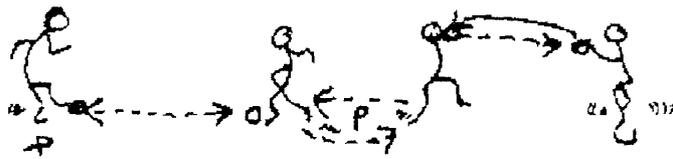
الأولى بالرأس وهكذا . ويستمر التمرين لمدة (دقيقة)

- التسجيل :

- يحتسب عدد مرات لعب الكرة بالرأس والقدم معا

- شروط الأداء :

لا يتحرك اللاعب الذي في المنتصف نحو الكرة



٤) القوة المميزة بالسرعة

- اختبار الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار:

- قياس القوة المميزة السرعة (القدرة)

- الأدوات المستخدمة

- حفرة وثب شريط قياس سم

- وصف الاختبار

- يقف الناشئ على لوحة الوثب والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان يتمرجحان إماما عاليا ثم اسفل خلفا مع

ثنى الركبتين وميل الجذع أماما مثل وضع البدء في السباحة

- ثم تمرجح الذراعان أماما بقوة مع الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بمشطى القدمين بقوة للوثب

أماما لأقصى مسافة ممكنة

- التسجيل

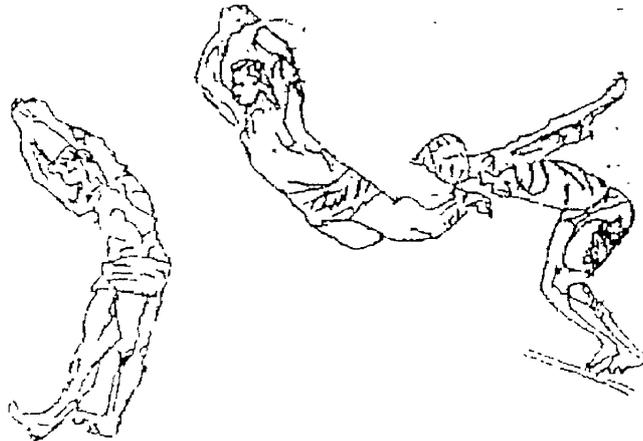
- يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه الناشئ لخط

البداية

- للناشئ محاولتين يسجل أفضلهما

- شروط الاختبار :

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .



٥) اختبار تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية .

- الغرض من الاختبار

قياس سرعة تمرير الكرة على حائط الصد خلال ٣٠ ثانية

- الأدوات المستخدمة :

- كرة قدم قانونية .

- مقعد سويدي

- ساعة إيقاف .

- مواصفات الأداء :

على حائط الصد يتم حساب ٤ متر وتوضع الكرة فوق الخط والمختبر خلف الخط وعند إشارة البدء

يقوم المختبر بتمرير الكرة بناحية حائط الصد وبقوة لترتد خلف خط البداية ويكرر ذلك حتى ٣٠ ث .

الشروط :

- تكون التمريرة صحيحة إذا لعبها المختبر من على خط البداية أو خلفه أى بعد مسافة ٤

متر عن حائط الصد .

- فى كل تمريرة يجب أن تلمس الكرة حائط الصد ومن الأمام .

- يجوز للمختبر إيقاف الكرة والسيطرة عليها دون توقف بشرط أن يكون بالأجزاء التى

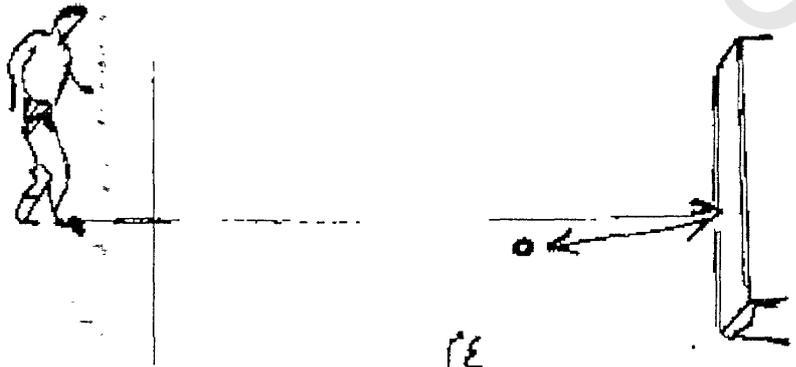
يسمح بها القانون .

- التمريرات التى تتم قبل خط البداية لا تحسب رغم السماح للمختبر باستمرار الاختبار

دون توقف

التسجيل :

تسجل للمختبر المحاولات الصحيحة خلال ٣٠ ث بتسجيل العدد الذى أداه من التمريرات



ثانيا : الاختبارات المهارية

١- اختبار تمرير الكرة من الحركة خلال مرامى صغيرة وبالقدم الأحسن

- الغرض من الاختبار :

قياس دقه التمرير الأرض على مرامى صغيرة خلال الحركة وبالقدم الأحسن

- الأدوات المستخدمة

٤ مرامى . ٨ كور كورة قدم قانونيتين . دائرة بداية صغيرة

- مواصفات الأداء :

- توضع ٤ أهداف باتساع ١م وبشكل دائرة بحيث يبعد كل مرمى مركز الدائرة ١٢م ، وتوضع أمام كل مرمى

وعلى بعد ١١م كرتين ، بحيث تبعد كل كرة عن الأخرى ١م ، ويبعد كل مرمى عن الأخرى ١٥م ويقف اللاعب

داخل مربع البدء وعند الإشارة يتحرك اللاعب بسرعة ويتقدم لتصويب الكرات على المرامى الأربعة

وبالتدرج بحيث يلعب الـ ٨ كرات وعلى أن يكون اتجاه جريه من اليمين إلى اليسار إذا لعب بقدمه اليمنى

والعكس إذا لعب بالقدم اليسرى وبعد الانتهاء تحسب مجموع الكرات الناجحة التى دخلت المرامى

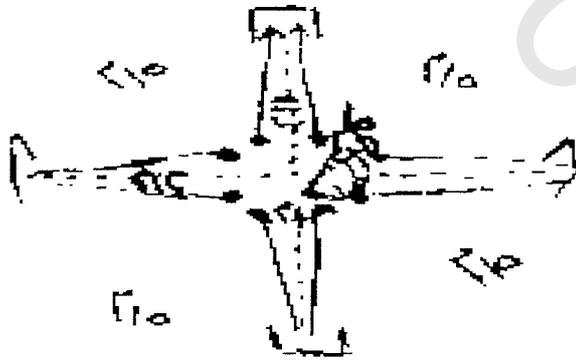
- الشـروط :

إذا اصطدمت الكرة بالمرمى ولم تدخل تحسب محاولة ضمن الـ ٨ محاولات . يكون اللعب بالقدم الأحسن فى

هذا الاختبار

- التسجيل :

تعطى لكل كرة دخلت المرمى (١) درجة وتجمع مجموع الكرات التى استطاع إدخالها المرامى



٢) اختبار السيطرة على الكرة داخل مسافة محدودة:

- الغرض من الاختبار

قياس مقدرة وقدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق السيطرة أو الكتم

- الأدوات المستخدمة :

كرة قدم . جزء من الملعب . دائرتان متحدتان المركز نصف قطر الصغرى ١م ونصف قطرها الكبرى ٢م وعلى

بعد ١٠م من الدائرة يرسم خط طوله ٢م هو خط رمى الكرة

- طريقة الأداء :

يقف اللاعب المراد اختباره في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمى الكرة وعند إعطاء

الإشارة بالبدء يقوم لاعب معين برمي الكرة في مسار قوس اللاعب داخل الدائرة الذي يحاول أن يسيطر

عليها بأي جزء من الجسم يعطى كل لاعب محاولتين

- القياس :

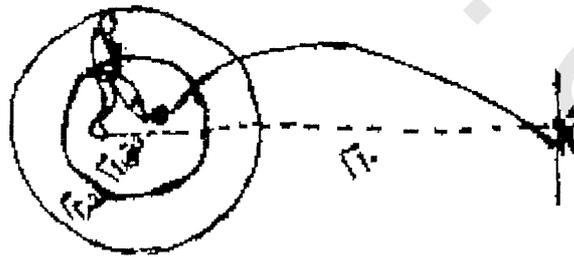
- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال (٤ درجة)

- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال (٢ درجة)

- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة على خط الدائرة الكبرى ينال (١ درجة)

- وإذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها ينال صفرا وتكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع

المحاولتين



٢) اختبار الجري المتعرج بالكرة ٢٥م ومن بين الأعلام

الغرض من الاختبار :

- قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة أثناء الجرى بين الأعلام والرشاقة والجرى بالكرة

- الأدوات المستخدمة .

خمس (٥) أعلام - ساعة إيقاف تحسب إلى أقرب ١٠ / ١ الثانية .

- مواصفات الأداء

توضع (٥) خمس أعلام المسافة بين كل منهما ٢م وعلى بعده ٤,٥م من الأول يرسم خط البداية ويقوم المختبر

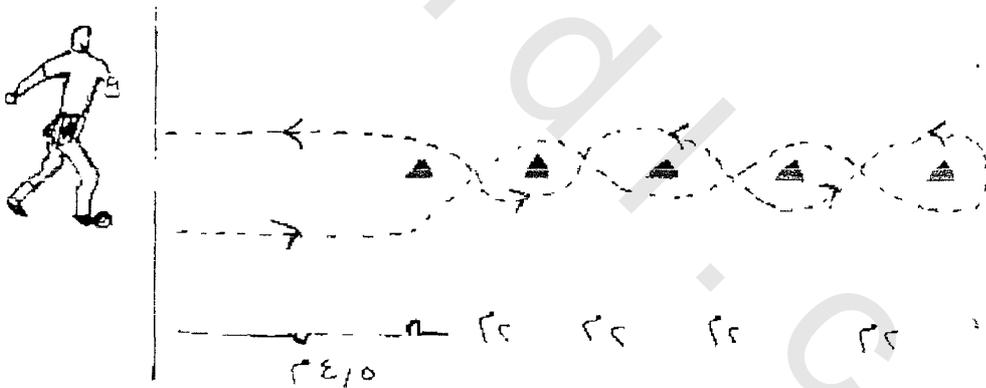
عند إعطاء إشارة البدء بالجرى بالكرة زجراجى حول الأعلام ذهابا وإيابا

- الشروط :

إذا فقد المختبر سيطرته على الكرة يعود لإكمال الاختبار من المكان الذى فقد فيه الكرة ثانية

- التسجيل

يحتسب الزمن الأقل فى أى المحاولتين



٤) اختبار تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد

الغرض من الأختبار

قياس دقة تصويب الكرة إلي المرمي في جزء محدد

الأدوات المستخدمة

كرة قدم ومرمي كرة قدم ويوضع فيه شرطين ، ترسم نقطة التصويب علي بعد ١٦,٥ م من المرمي وفي منتصفه

تماما

- طريقة الأداء

توضع الكرة علي نقطة التصويب ويقوم اللاعب من علي بعد ١٠ ياردة ليضرب الكرة بقوة وغير متدحرجة

علي الأرض بالقدم الأفضل بأي جزء منها إلي الأجزاء التالية بالترتيب الجزء الأيمن من المرمي الجزء

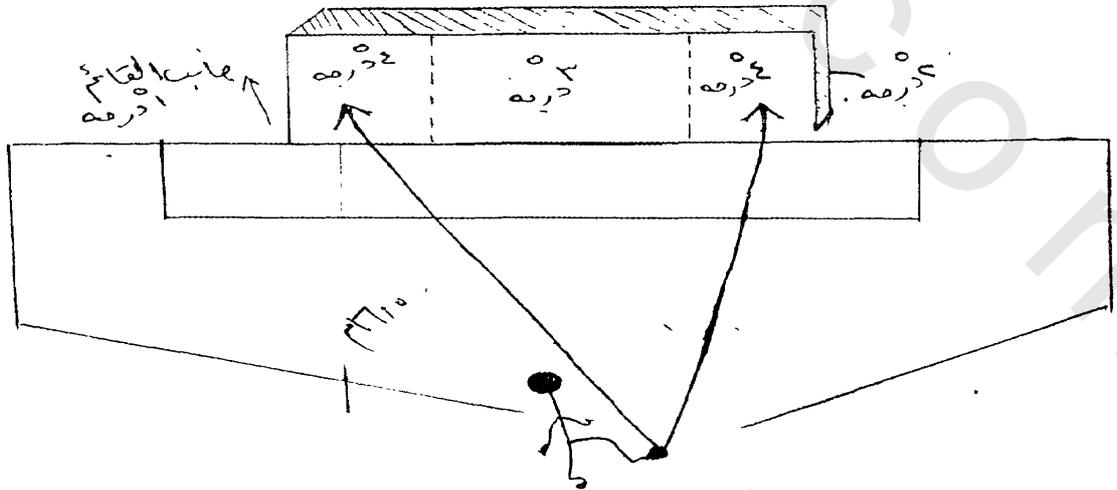
الأيسر من المرمي ، منتصف المرمي ، وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تحتسب محاولة من ضمن المحاولات

القياس

الاختبار من ١٠ درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى ٤ درجة ومنتصف المرمي ٢ درجة والقائم ١ درجة وتكون

درجة اللاعب هي مجموع المحاولات

ملحوظة توضع نقطة التصويب علي بعد ١٦,٥ م



مرفق (٢)

استطلاع رأى الخبراء

فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى

العناصر الأساسية للتوزيع الزمني للبرنامج

ضع علامة () أمام العبارة المناسبة :

(أ) من حيث مدة البرنامج :

شهر	شهرين	ثلاثة أشهر	أربعة أشهر
-----	-------	------------	------------

مدة فترة الإعداد العام :

(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

مدة فترة الإعداد الخاص :

(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

مدة فترة الاستعداد للمباريات :

(٣) أسابيع	(٤) أسابيع	(٥) أسابيع

التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التدريبي :

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

- من حيث عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

٦	٥	٤	٣
---	---	---	---

- من حيث زمن الوحدات التدريبية اليومية :

١٤٠ ق	١٢٠ ق	٩٠ ق	٦٠ ق
-------	-------	------	------

(ب) من حيث العناصر الأساسية للبرنامج :

- من حيث الفترات :

فترة المنافسات		فترة الإعداد											
		عام				خاص				قبل المباريات			
		بدنى		عقلي		بدنى		عقلي		بدنى		عقلي	
خطى	مبارى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص

- من حيث دورة الحمل :

١ : ٣	١ : ٢	٢ : ١	١ : ١
-------	-------	-------	-------

(ج) الاحمال المناسبة للبرنامج :

حمل أقصى	حمل عالى	حمل متوسط	حمل بسيط
----------	----------	-----------	----------

(د) طريقة التدريب المناسبة للبرنامج :

التدريب التكرارى	الحمل الفترى		الحمل المستمر
	مرتفع الشدة	منخفض الشدة	

اختيار أى مقترحات ترونها سيادتكم ،،،

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

الأدوات المستخدمة لتنمية الأداءات البدنية والمهارية

مقاعد سويدية	حواجز	كور طبيه
أقمصة تدريب	أعلام	أقماع
مرمى كرة يد	أهداف مصغرة	عصيان

ادوات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

مرفق (٣)

أسماء السادة الخبراء اللذين تم استطلاع آرائهم فى تحديد عناصر البرنامج التدريب المقترح

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء اللذين تم استطلاع آرائهم في تحديد عناصر البرنامج التدريب المقترح

الوظيفة	اسم الخبير	مسلل
أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر	أ.د عمرو على أبو المجد	١
أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق	أ.د غازى السيد يوسف	٢
أستاذ كرة القدم بقسم التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق	أ.د احمد ممدوح زكى	٣
أستاذ كرة القدم بقسم التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد	أ.د محمد أحمد عبد الرازق	٤
أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق	أ.م.د مصطفى ذكى محمد	٥
أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق	أ.م.د رشيد عامر محمد	٦
أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريس والمناهج بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة	أ.م.د محمد سالم	٧
مدرس بقسم التدريس والتربية العملية بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر	م.د إبراهيم المتولى هادى	٨
مدرس بقسم التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .	م.د محمد عبد الحميد حسن	٩

مرفق (٤)

استمارة تسجيل البيانات

مرفق (٥)

نماذج من الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

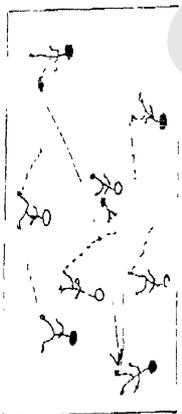
تابع الوحدة التدريبية رقم (١)
من البرنامج التدريبي لهجومة التجربة

ملاحظات	الأوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيق			التدريبات التطبيقية وأجزائه	زمن الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الاداء			
زمن الحظام خارج التدريبية	كرات قدم	تعمل تمرير تصويبه مراوغة جرى سيطرة	٣	١ ق	٣ ق	<p>١- اللعب على ٤ أهداف . فريقان كل منهم من ١٠ لاعبين وملعب ربح ٣٠×٣٠م ويوضع هدف في وسط كل خط من خطوط الملعب ويكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما ويحاول كل فريق تسجيل في أي مرمى من الفريق المنافس</p> <p>١٠-١١ لاعبين وملعب ربح ٣٠×٣٠م ويوضع هدف في وسط كل خط من خطوط الملعب ويكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما ويحاول كل فريق تسجيل في أي مرمى من الفريق المنافس</p>	٣٥ ق	تدريبات مناقشة
كرات قدم	كرات قدم	تعمل سرعة واداء	٢	١,٥٠ ق	٢ ق	<p>١- يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ثم يجري ليأخذ مكانا في الجانب الأيمن ليستلم الكرة من (ب) هات وخذ (٣-١) ثم يجري في اتجاه منطقة الجزاء في الفراغ الذي ينتج عن تحرك (د) وسحب اللدافع معه فيمرر اللاعب (أ) الكرة عرضية مائلة عالية إلى (ج) الذي يلعبها برأسه إلى (ب) في مكانه الجديد فيصوبها إلى المرمى</p>	٣٥ ق	تدريبات مناقشة
كرة قدم	كرة قدم	تعمل جرى تمرير سيطرة تصويبه	٢	١ ق	٢ ق	<p>١- يمرر الكرة إلى ب ويجري ليستقبلها مرة ثانية في المكان الجديد أ ثم يمررها إلى ج المستمر في الجرى إلى أن يصل إلى مكانه الجديد (أ) ثم يصوب وتكون بين د . هـ اللدافان</p>	٣٥ ق	التحتم
			١	١ ق	٤ ق	<p>الجرى الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات</p>	٥ ق	التحتم

التاريخ : ٢٨ / ١ / ٢٠٢٥ م
المكان : ملعب كرة قدم نادي بثروة الرياض
طريقة التدريب المستخدمة : العمل البثري مرتفع الشدة
حاصل التدريب متوسط

الأسبوع : الثاني
الوحدة التدريبية رقم (٥)
من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية
الهدف الرئيسي : أسلوب المناقصات
الاهداف الفرعية : تنمية الاهداف البدني واللفظي (تحمل : قوة : سرعة : رشاقة : جري بالكرى : سيطرة : دقة تمرير : دقة تصويب)

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات		التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة		
زمن الاعداد الاداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريب	كرات قدم	تنظيم واعداد المعلم واخذ الفيديا احياء	٢	٢.٥ ق	الاجراء بالكرى داخل خطوط الملعب كما بالشكل (١)	٤٠ ق
		تحمل عام	٢	١ ق	- وقوف مسك كرة طيبه (قذف الكرة عاليا والوثب عاليا ثم رفع وخفض الذراعين عاليا - (وقوف مسك كرة طيبه) ثنى ومد الذراعين ثم رقي وخفض الذراعين عاليا - (وقوف) رفع الذراعين اما عاليا واما بخفضها جانبا - قذف الكرة بين الرجلين للخطف وعلني ثم الدوران للسيطرة على الكرة باجراء الجسم المتناظرة	٤٠ ق
		تحمل قوة	٢	٣٠ ق		٤٠ ق
		تحمل قوة	٢	١ ق		٤٠ ق
		قوة مميزة بالسرعة	٢	١ ق		٤٠ ق
		تحمل قوة	١	٤٥ ق		١٠ ق
		تحمل قوة	١	٢ ق		١٠ ق
		قوة مميزة بالسرعة	٢	١ ق		١٠ ق



تابع الوحدة التدريبية رقم (٩)
من البرامج التدريبية للمجموعة التدريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيق		التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة			
ملاحظات زمن الختام خارج التدريب	كرات قدم	تحمل سرعة	٤	١ ق	٤ ق	٤٠ ق	تدريبات مناقشة
	كرات قدم	تمرير تصويب مراوغة	٤	١ ق	٢ ق		
	اقناع كرات قدم	جرى سيطرة قوة سرعة قوة مميزة للسرعة	٢	١ ق	٤ ق		
				١ ق	٤ ق		



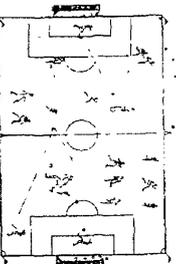
- لاعبان (١) في شكل مدافع وهجوم على دائرة والمنتصف ويقوم المدرب بتمرير الكرة سريعاً ليحقق بها اللاعب
- ملعب مساحته (٢٠ × ٤٠) فريقين كل منهم ٤ لاعبين على بعد خطي العرض رسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة ٢ صولاتيات الأخر ولا يسمح بدخول المنطقة التي بها الصولاتيات
- يجري (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) القادم في الوسط وتحت رقابة (د) يلعب (ب) الكرة إلى (ج) المنطلق من الخلف يلعب (ج) الكرة إلى (أ) على المرى مع مراعاة قانون التسلسل
- يستقبل اللاعب (ب) الكرة الاتية له من منافسة (د) ثم يمررها إلى اللاعب (أ)
- يتقدم المنافس (د) بها من (أ) ويرأى (أ) المنافس (د) ثم يجري بالكرة ويصوب على المرى ويتم تغير (د) محل (أ) ، (أ) محل (ب) ، (ب) يقوم بدور المنافس أو المدافع

- الجري الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات

٥ ق الختام

تابع الوحدة التدريسية رقم (١٧)
من البرنامج التدريسي للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتعليمي			التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الاداء			
زمن النظام خارج زمن الوحدة التدريسية	كرات قدم	قوة سرعة تحمل تجري رسيطرة مرواظة تصويب	٤	١ق	٣ق	<p>لللاعبين يرران الكرة من بين العاقر ثم يثب ويعزى لكي يتحقق بكرة الاخر</p> <p>- يقوم الظهر الايمن بتعمير الكرة إلى العناج المقابل الذي يستطيع بدون كرة ومعه الظهر المدافع = المسافة الخلفية من جانب العناج اليه وخلال تلك المناورة تم البناء للهجوم حيث يتحرك خلفها ليمر الظهير ١ له الكرة منها طوية في مكانه الجديد فيجرب بها ويررها جانبيه داخل منطقة ٦ يارات لينطلق رأس العربة من خارج منطقة الجزاء متابعاً ويصوب نحو المرى</p> <p>- اللاعب (أ) يمرر الكرة الى (ب) ثم يطلق من الجانب فيبررها (ب) اليه مره اخرى فيسيطر عليها ويجرب بها الى أن يصل الى خط المرى فيرجمها عرضين على القائم البعيد وفي تلك اللحظة يطلق (ج ، د) مع تبادل المراكز ويصوب (ج) أكثر نحو المرى مباشرة</p> <p>- فريقين كل فريق ٦ لاعبين في ملعب كرة قدم وعدد (٢) كرة ويتوزم كل فريق بمحاولة الاحتفاظ بالكرتين للوصول للمرى مع ملاحظة الدفاع عن مرملهم في حالة هجوم الخصم بالكرة واحدة أو بالاثنتين ويحدد عدد مدافعين يتلقوا عن مرملهم والمساندة للهجوم</p>	٤ق	تدريبات منافسة
	كرات قدم	قوة سرعة تحمل تجري رسيطرة مرواظة تصويب	٤	١ق	٣ق	<p>لللاعبين يرران الكرة من بين العاقر ثم يثب ويعزى لكي يتحقق بكرة الاخر</p> <p>- يقوم الظهر الايمن بتعمير الكرة إلى العناج المقابل الذي يستطيع بدون كرة ومعه الظهر المدافع = المسافة الخلفية من جانب العناج اليه وخلال تلك المناورة تم البناء للهجوم حيث يتحرك خلفها ليمر الظهير ١ له الكرة منها طوية في مكانه الجديد فيجرب بها ويررها جانبيه داخل منطقة ٦ يارات لينطلق رأس العربة من خارج منطقة الجزاء متابعاً ويصوب نحو المرى</p> <p>- اللاعب (أ) يمرر الكرة الى (ب) ثم يطلق من الجانب فيبررها (ب) اليه مره اخرى فيسيطر عليها ويجرب بها الى أن يصل الى خط المرى فيرجمها عرضين على القائم البعيد وفي تلك اللحظة يطلق (ج ، د) مع تبادل المراكز ويصوب (ج) أكثر نحو المرى مباشرة</p> <p>- فريقين كل فريق ٦ لاعبين في ملعب كرة قدم وعدد (٢) كرة ويتوزم كل فريق بمحاولة الاحتفاظ بالكرتين للوصول للمرى مع ملاحظة الدفاع عن مرملهم في حالة هجوم الخصم بالكرة واحدة أو بالاثنتين ويحدد عدد مدافعين يتلقوا عن مرملهم والمساندة للهجوم</p>	٤ق	تدريبات منافسة
	كرات قدم	قوة سرعة تحمل تجري رسيطرة مرواظة تصويب	٤	١ق	٣ق	<p>لللاعبين يرران الكرة من بين العاقر ثم يثب ويعزى لكي يتحقق بكرة الاخر</p> <p>- يقوم الظهر الايمن بتعمير الكرة إلى العناج المقابل الذي يستطيع بدون كرة ومعه الظهر المدافع = المسافة الخلفية من جانب العناج اليه وخلال تلك المناورة تم البناء للهجوم حيث يتحرك خلفها ليمر الظهير ١ له الكرة منها طوية في مكانه الجديد فيجرب بها ويررها جانبيه داخل منطقة ٦ يارات لينطلق رأس العربة من خارج منطقة الجزاء متابعاً ويصوب نحو المرى</p> <p>- اللاعب (أ) يمرر الكرة الى (ب) ثم يطلق من الجانب فيبررها (ب) اليه مره اخرى فيسيطر عليها ويجرب بها الى أن يصل الى خط المرى فيرجمها عرضين على القائم البعيد وفي تلك اللحظة يطلق (ج ، د) مع تبادل المراكز ويصوب (ج) أكثر نحو المرى مباشرة</p> <p>- فريقين كل فريق ٦ لاعبين في ملعب كرة قدم وعدد (٢) كرة ويتوزم كل فريق بمحاولة الاحتفاظ بالكرتين للوصول للمرى مع ملاحظة الدفاع عن مرملهم في حالة هجوم الخصم بالكرة واحدة أو بالاثنتين ويحدد عدد مدافعين يتلقوا عن مرملهم والمساندة للهجوم</p>	٤ق	تدريبات منافسة



- العزى الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات

٥ق النظام

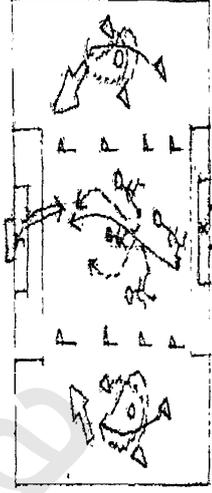
التاريخ : ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٥
 المكان : ملعب كرة قدم
 طريقة التدريب المستخدمة العمل المفتوح مرتفع الشدة
 محل التدريب : متوسط

الاسبوع : السادس
 زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ ق
 الهدف الرئيسي : اسلوب مناقشات
 الاهداف الفرعية : تنمية الاداء البدني والنفسي (تحمل قوة سرعة رشاقة جري بالكرى سيطرة دقة تمرير دقة تصويب)
 الوحدة التدريبية رقم (٢١)
 من البرامج التدريبية للمجموعة التوجيهية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقي		الاهداف	التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجري	الهدف الرئيسي
			التكرار	الراحة				
زمن النظام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم كرات قدم	تنظيم اللعب الاحماء	٢	ق ٢	ق ٨	<p>التمرينات التطبيقية واخراجها</p> <p>١ لعبة صغيرة (ثلاثة فرق وسمى واحد) ٢ فرق كل فريق ٣ لاعبين وحارس مرمى مقابل اللعب منطقة الجراء يقدم الفريق المستهدف على الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يدافع الفريقان عن الهدف ومن يستحوذ على الكرة يصبح مهاجم والاخر مدافع</p>	ق ٢٠	الإعداد الإداري النظري القديمة
كرات	التمريل	١	ق ٣٠	ق ١.٥	<p>الجري بالكرة داخل خطوط اللعب</p> <p>(رقدود - الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عاليًا خلفًا أسفل للمسن الأرض خلف الرأس</p> <p>(جلوس طويل - الكرة عاليًا) ضغط المنكبين خلفًا ثم ثني الجذع أمامًا أسفل للمسن القدمين بالكرة</p> <p>(رقدود) رفع الجذع والرجلين لعمل جلوس توازن</p> <p>- توضع الأقدام كما في الشكل حيث خط السير الأول يمثل المراوغة ثم الجري السريع ثم المراوغة بينما يمثل الخط الثاني المراوغة على شكل اوسع ثم الجري السريع ثم حول المائدة ثم الجري السريع</p> <p>فالمراوغة الخط الثالث يمثل المراوغة الواسعة ثم الجري المستقيم ثم المراوغة الواسع</p> <p>- مربع ٢٠ × ٢٠ ضد ٢ تقسيمه بينهما حيث يقوم كل فريق بالاستلام والتمرير فيما بينهما (لسه ولعبه)</p>	ق ٨	بدني عام	
كرات قدم	قوة تحمل	١	ق ٣٠	ق ١.٥			ق ١٧	بدني خاص
كرات قدم	قوة تحمل	١	ق ٣٠	ق ١.٥			ق ٥٥	تدريبات الشافسة

تابع الوحدة التدريبية رقم (٢١)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

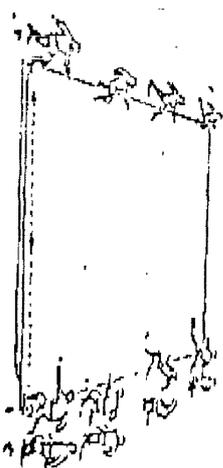
ملاحظات	الأدوات	الهدف	التدريب بالتطبيقي			الجزء الرئيسي	زمن الجزء
			التكرار	الراحة	الاداء		
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات	قوة وسرعة	٢	٢ ق	٤ ق	التدريبات التطبيقية وإخراجها ٢ - ضد ١ في نصف ملعب مقسم طوليا إلى ٢ أقسام كما في طريقة مفتى كما في الشكل من المرمى إلى المرمى على أن تؤدي كل مجموعة في قسم من الأقسام (أ ، ب ، ج) - نفس التمرين السابق لتبادل المراكز بطريقة مفتى ولكن يصيب التمرين ٤ ضد ٢	
	قدم	وفنى					
	كرات قدم	قوة وسرعة	٢	٢ ق	٤ ق	٤ - ضد ٤ في مربع ٢٠ × ٢٠ حارس مرمى لكل فريق وتجرى تقسيمه بين الفريقين بين الفريقان ويقوم كل فريق بالتمرير فيما بينهم ومحاولة التصويب على المرمى بعد الاستلام أو الجرى بالكرة - يجرى (أ) بالكرة مغيرا اتجاهه إلى أن يصل إلى اللاعب ٥ فيزاوقه ويمرر الكرة طويلة إلى (ب) ويجرى ليقتف محل (٤) وفي تلك اللحظة يمرر (٢) إلى (٤) الذي يردا إليه ويجرى ليقتف خلفه ويجرى ٢ بالكرة في خط سير مطابق لخط سير جرى (أ) بالكرة من الجهة العكسية ليكرر الأداء ويستمر الأداء من (٢ ، ٣ ، ١٢) عقب تبادل الأماكن في الجهة الأخرى واللاعبان (١٦ ، ٥) يقومون بدور المدافعين	
		وفنى					
		قوة وسرعة	٢	١ ق	٦.٥ ق		
		وفنى	١	١ ق	٤ ق	- الجرى الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات	٥ ق



التاريخ : ٢٠٠٥ / ٨ / ٣ م
المكان : ملعب كرة قدم
طريقة التدريب المستخدمة العمل المفتوح مرتفع الشدة
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع : السابع
زمن الوحدة التدريبية : ٢٢ (٢٢)
من البرنامح التدريبي للمجموعة التجريبية
الهدف الرئيسي : أسلوب مناقشات
الأهداف الفرعية : تنمية الأداء البدني واللفني (تحمل) قوة ، سرعة ، رشاقة ، جرى بالكرة ، سيطرة ، دقة تمرير ، دقة تصويب)

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريب التطبيقي وإخراجه	زمن الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الأداء		
زمن الحتام خارج الوحدة التدريبية	كرات قدم	تنظيم اللعب	٢	٢	٨ ق	٥ ق	الإعداد
	كرات قدم	الإحصاء	٢	٢	٨ ق	٥ ق	التفري
	كرات قدم	تحميل	٢	١ ق	٥ ق	٢٠ ق	القدمة
	كرات قدم	قوة وسرعة	٢	١ ق	٥ ق		
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	١ ق	٥ ق		
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	١ ق	٥ ق		
	كرات قدم	تحمل سرعة	٢	١ ق	٥ ق		



- (وقوف) الجري أماما (١٥) ثم خلفا (١٥) واستمرار التبادل لمسافة ١٠٠ م
- جلوس قرفصاء مد الركبتين بالوثب عليا لضرب كرة وهمية بالرأس
- مجموعتين (أ ب) المسافة بينهم ١٥ ياردة وحولهم أعلام على شكل ٤ يمدد
- الكرة إلى ب الذي يسعير عليها ويجري بها حول الملعب الذي يساره ثم يمدد إلى أ يكرر الأداء ويوقف أ خلف المجموعة ب ب خلف مجموعة أ بعد التمرير ويكرر الأداء من الجهة الأخرى

تابع الوحدة التدريبية رقم (٢٢)
من البرامج التدريبية للمجموعة التدريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	التدريب بالتطبيق		زمن التدريب	الجزء
			التكرار	المرحلة		
زمن الحزام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	قوة سرعة تحمل	٤	١ق	٤ق	٥٥ق تدريبات مناقشة
	كرات قدم	فنى	٢	١	٤ق	
		فنى	٤	١ق	٤ق	
			١	١ق	٤ق	

- يحدد ملعب يشك المساحة الكلية ويوضع هدف على قوس دائرة المنتصف لضعف الملعب الاخر (٨ ضد ٨) يبرد الحارس الى الظهر الثالث الكرى الذى يمررها الى الظهر الايمن (١) فيسيطر عليها ويتقدم بها لبراوغ المبالغ (ج) ويجرى بها ثم يمررها الى (ب) ولكن المدافع يدفع في قطع واستخلاص الكرة قبل ب ويبدا الفريق المنافس في التحول من المدافع ويجرى بها ثم يمررها الى (ب) ولكن المدافع يدفع في قطع واستخلاص الكرة قبل ب ويبدا الفريق المنافس في التحول من المدافع الى الهجوم بالانتشار حولها وعرضها لتخلق المساحات واستقلالها لبدأ بناء الهجوم وتطويره وانهاية بتعديلات جميع افراد الفريق والتصويب على الرمي

- يقف اللاعبين أ ، ب ، ج ، د وحارس مرمى بينما التمرين يتكرر الكرة من اللاعب ا الى ب ويجرى للامام يقوم اللاعب ب باستخدام الكرة في الجرى وتحويلها الى ج والتنادى فمطربا من نصف الملعب يتقدم بتمريرها الى المتقدم اما بعفارة منطقة الجزاء والجرى لساحل المنطقة وفي نفس الوقت يجرى اللاعبان د ، ب لمنطقة الجزاء وعلى اللاعب ا تمرير الكرة عرضية من خلف العلامة الى اى لاعب منهم ارضية أو عالية ليتم القيام بالتصويب المباشر أو التمرير للزميل الاخر إذا كان في وضع أفضل للتصويب

- ١- لاعبين أو أكثر كل لاعبين معا يبدأ التمرين بوقوف اللاعبان ج ، د قرب العلامة اتجاه الجانب وكذلك اللاعبان أ ، ب حيث يستعدوا على الكرة ويقوم بتمريرها الى اللاعب ب والاختلاق بسرعة منهم حافظته وينطلق اللاعب ب بعد التمريره الحاضيه للدفاع ضد اللاعب ا ومنعه من التمرير العرضى يقوم اللاعب ا بالجرى سريعا حتى العلامة والتمرير العرضى أو التمريره بالتمرير؛ مراوغة العفيم للساحل لتحويلها الى اللاعب ج ، د وعلى اللاعب ا؛ ب الجرى لاحتلال مركز ج ، د والسيطرة على الكرة وتبادل تمريرها حتى يأخذ وضع بداية التمرين من الجهة الاخرى وأخذ التمرين من الجهة الاخرى وهكذا

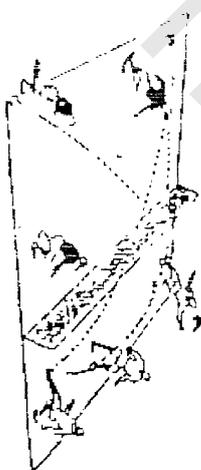
- الجرى الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات

التظام

التاريخ : ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٥ م
المكان : ملعب كرة قدم ينادى بثروه الرياضى
طريقة التدريب المستخدمة : الحصل المفتري
حمل التدريب : متوسط

الاسبوع : التاسع
الوحدة التدريبية رقم : ٢٤
من البرناجج للتدريب للمجموعة التجريبية
الهدف الرئيسى : اسلوب مناقسات
الاهداف الفرعية : تنمية الاداء البدنى والفنى (تعمل : قوة : سرعة : رشاقة : جرى : بالكرى ، سيطرة ، دقة تمرير ، دقة تصويب)

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن	الجزء الرئيسى
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم كرات	تنظيم اللعب الاحماء	٢ ٢	ق ٢ ق ٢	ق ٨	ق ٥ ق ٥ ق ٢٠	الإعداد الإدارى التفري اللقمة	
كرات قدم + اقماع	كرات قدم + اقماع	تعمل تعمل بسرعة	٢ ٢	ق ٢٠ ق ١	ق ١٥ ق ٢	ق ٤ ق ١٤	بدنى عام يلبى خاص	
كرات قدم	كرات قدم	قوة مميزة بالسرعة قوة مميزة بالسرعة وتصويب	١ ١ ٢	ق ٢٠ ق ٢١ ق ١	ق ١٥ ق ١٥ ق ٢			



- الجرى بالكرة داخل خطوط اللعب
- الايمان (أ . ب) المسافة بينهما ١٠ م بيد التمرير بان يجرى اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٠ م ثم يجرها إلى (ب) الذى يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجرى ويكرر الأداء كما في الشكل (٢)
- الايمان (أ . ب) يتبادلان الموقف للعب الكرة بالتقدم
- نفس التمرير من الايمانح
- الايمان (أ . ب) يقف (أ) خارج اللعب على خط التماس وهمه كرة واللاعب (ب) على حدود منطقة الجراء ويبدأ التمرير بان يؤدى اللاعب (أ) رمية التماس إلى (ب) الذى يسيطر عليها ويصوب نحو المرمى

تابع الوحدة التدريبية رقم (٢٤)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التدريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيق			التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الأداء			
ملاحظات زمن الختام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	تمرير سيطرة تصويب مروافة جرى	٤	١ق	٤ق	<p>يتبادل رأس الحرية (أ، ب) تمرير الكرة عرضية مع استلام المروافة عند اعتراض أحد المدافعين اللاعب (أ) يمرر الكرة عرضية إلى (ب) الذي يسيطر عليها ويراع المدايع ثم يمرر إلى (أ) في مكانه عرضية قصيرة ليسيطر عليها ويجري بها مواجهة المدايع يمررها إلى (ب) في مكانه الجديد الذي يتقدم بها يراوغ المدايع من التمويه بالتمرير إلى (أ) إلا أنه يحتفظ بالكرة لنفسه ويستخدم الجري بالكرة كبدل للتمرير يتقدم للتصويب على الرمي وذلك لحظة تقدم أفراد المدايع لتنفيذ معيضة التسلسل</p> <p>٣- علامات: ٤ لاعبين ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (ب) بالكرة تجاه (أ) وعند الوصول أمام العلامة يجري (أ) من خلفه (أو فر لاعب) ليستقبل الكرة من (ب) مع الجري بها للأمام تجاه للاعب (ج) ويقوم (ب) بالدوران للوقوف مكان (أ) ويقوم (أ) بنفس التمرين مع (ج) وهكذا</p> <p>- ملعب ٢٠ × ٢٠ م ، ٤ مرابي ولاعب ضد لاعب يقوم المهاجم بمحاولة تسجيل هدف في أي مرابي من المرابي الأربعة وأداء تقدير الكرة يصبح المهاجم مدافعاً والعكس</p>	٥ق	تدريبات مناقشة
	كرات قدم ٤ مرابي	وتحصيل وسرعة وفنى	٤	١ق	٤ق	<p>الجزء الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات</p>	٥ق	الختام



التاريخ : ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٥ م
المكان : ملعب كرة قدم
طريقة التدريب المستخدمة : العمل الفردي مرتفع الشدة
حجم التدريب : عالي

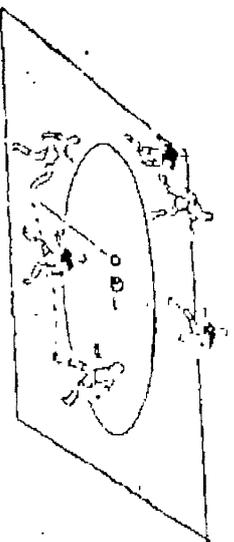
الأسبوع : الخامس
الوحدة التدريبية رقم (٣٨)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التدريبية
الهدف الرئيسي : أسلوب بنافسات
الاهداف الفرعية : تنمية الاداء البدني والنفسي (تحمل) قوة ، سرعة ، رشاقة ، جرى بالكرى ، سيطرة ، دقة تمرير ، دقة تصويب)

ملاحظات	الأدوات	النقاط الفنية	الهدف	زمن التدريب بالتصفيقي			التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي
				التكرار	الراحة	الأداء			
زمن النظام خارج	كرات		تنظيم اللعب					٥ ق	الإعداد
زمن الوحدة التدريبية	قدم		الإحصاء	٢	٢ ق	٨ ق	مهمة صغيرة - تغير المركز في المباراة يقف اللاعبون في المباراة تمرر الكرة إلى أي اللاعب الأخرى يعبر اللاعب المتبق من حرج الترتيب الأخر الذي يمر إليه الكرة ويقدم اللاعب المستقبل بالكرة إلى آخر ويتمها إلى مركزه الجديد وهكذا ويجب على اللاعبين مراعاة عدم اعتراض البعض أثناء تغير المركز	٥ ق	الإعداد الاداء تتميز
	كرات		تحمل	١	٣٠ ث	١٥ ق	- الجري في عكس أشارة المدرب	٤ ق	بدني
	كرات		مرونة	١	٣٠ ث	٥ ق	- (وقوف نطا) التثناء الجندع أماما أسفل للمس الشط باليد الضادة		عام
	كرات		شاقة	٢	٣٠ ث	٢ ق	- المدحرجة الأمامية من الجري ثم الوثب لأعلى	٢٠ ق	بدني
	كرات		تحمل	٢	٣٠ ث	٢ ق	- العدد بالكرة مسافة ٢٠ ثم الجري الهادي		خاص
	كرات		قوة م ب	٢	٣٠ ث	٢ ق	- ضرب الكرة بالرأس مع الزميل من وضع القرفصاء		
	كرات		تحمل أداء	٢	٣٠ ث	٢ ق	- الجري مع أداء المدحرجة الأمامية ثم الوثب عاليها		
	قدم			٢	٣٠ ث	٥ ق	- ٤ ضد ٤ حارس لكل فريق مستطيل ٣٠ × ٤٠م حيث يقدم الفريق الذي معه الكرة بالتمرير فيما بينهما من مسة ولعبة ومحاولة إحراز هدف بالتصويب بعد الاستلام أو الجري بالكرى	٥٦	تدريبات مناقشة



تابع الوحدة التدريسية رقم (٣٨)
من البرامج التدريسي للمجموعة التجريبية

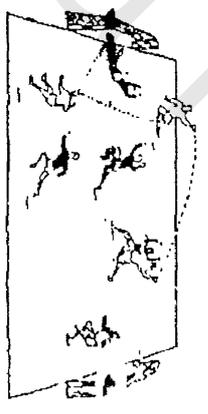
ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب والتطبيق			التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الأداء			
ملاحظات زمن النظام خارج زمن الوحدة التدريسية	كرات قدم	قوة سرعة تصمل وقفي	٢	٢ ق	٥ ق	<p>يجرى اللاعب (أ) بالكرة في دائرة المنتصف بينما كل (ب:ج) يتحركان بالجرى الجرى من الجانبين لأخذ المكان المناسب للتمرير ولكن (أ) يستمر بالجرى لكسب المسافة للاختراق في العمق كبدل للتمرير ثم يترك الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكانا جديدا في (أ) ويوهم (د - ب) المدافعان بالتمرير إلى (ج) ويجري بالكرة هو الآخر ثم يمررها إلى (أ) الذي يلعبها من خلف الظهر الثالث إلى (أ) كانه الجديد خلف حدود منطقة الجزاء ليضرب الكرة على الأرض</p> <p>١ - ملعب كرة طائرة وفريقان يتكون كل منهما في ٦-٨ لاعبين يبدأ اللعب بأن يقوم لاعب من الفريق بملعب ب من منتصفه إلى ملعب الفريق الآخر ويمكن ضرب الكرة بالرأس ٤ لاعبين لتوصيلها إلى الآخر - ملعب مساحته (٣٠ × ٣٠ م) داخله دائرة قطرها ٨ م ويوضع في وسطها كرة طيبة فريقتين من (٣-٤ لاعبين) متهما كرة قدم ويحاول كل فريق منها إصابة الكرة الطيبة ويمنع اللاعبين من دخول الدائرة</p>	٥ ق	النظام
	كرات قدم	قوة سرعة تصمل وقفي	٢	٢ ق	٥ ق	<p>الجرى الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات</p>	٥ ق	



التاريخ : ٢٠٠٥ / ٩ / ٦
 المكان : ملعب كرة قدم بناوي نبروه
 طريقة التدريب المستخدمة العمل الفردي
 حمل التدريب : اقص

الوحدة التدريبية رقم (٤٢)
 من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية
 الأهداف الفرعية : تنمية الأداء البدني والفني (تحمل ، قوة ، سيطرة ، دقة تمرير ، دقة تصويب)
 الأسبوع : الحادي عشر
 زمن الوحدة التدريبية : ١١٠ ق
 الهدف الرئيسي : أسلوب منافسات

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التطبيق والتطبيق			التدريبات التطبيقية وأخراجها	زمن الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الأداء			
ملاحظات زمن الضام خارج الوحدة التدريبية	كرات قدم	تنظيم الملعب الاحماء	٢	ق ٢	ق ٨	التمرينات التطبيقية وأخراجها	٥ ق	الإعداد الإداري النظري المقدمة
	كرات قدم	مرونة مرونة وقوة مرونة	١	ث ٣٠	ق ١	<p>لعبة صغيرة - كرة اليد والتصويب بالرأس ملعب مساحته ٤٠ × ٢٠ - مرمين صغيران فريقان يتكون كل منهما ٧ لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة إحراز هدف بالرأس في مرعى الفريق المنافس وتتميز الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه الكرة . أي لاعب يمكن أن يكون حارسا للمرمى لفريقه في أي وقت</p>	٥ ق	
	كرات قدم	مرونة مرونة مرونة رشاقة	١	ث ٣٠	ق ٢	<p>(ووقوف قفصا - ثبات الوسط) لف الجميع للجانبين (جلوس طويل قفصا) ضغط الجميع أماما ومسك مشط القدمين باليدين مع ملاحظة فرد الركبتين (الجلوس طويلا) ثني الجذع أماما أسفل لمحاولة مسط القدمين ثم الرجوع خلفا للأمامة الأرض والذراعين خلفا ثم دفع القدمين معا للخلف لمحاولة لمس الكعبين مع ملاحظة فرد الركبتين وشد الشطين - تمرينات لفصل الضفد والعمود الفقري - مجموعتان (أ ، ب) يمرر (أ) الكرة إلى (ب) من تحت الحاجز</p>	٩ ق	بندي عام

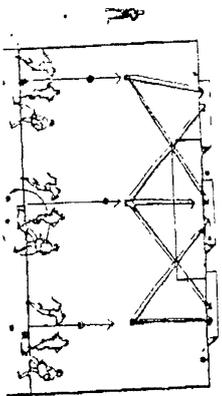


تابع الوحدة التدريبية رقم (٤٢)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقي			التدريبات التطبيقية واخراجها	زمن الجزء	الجزء الرئيسي
			التكرار	الراحة	الأداء			
	كرات قدم	تحمل قوة	١	١ق	٣ق	٣ لاعبين مدافعين ٢ مهاجم مع كل منهم كرة والمسافة بينهم ١٠م يتقدم المدافع بالجري لاستخلاص الكرة المشتركة مع المهاجم الأول على أن يقاومه بايجابية ثم يتحرك للمهاجم الثاني ليكرر نفس الأداء ٣ لاعبان (أ ، ب) المسافة بينهما ١٠م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٥٠م ثم يمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء - (وقوف تقطا) ثنى ركبة إحدى القدمين عالياً ثم ميل الجذع وانضغط على الركبة بالذراعين ٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يواجه (ب ، ج) مع (ب) كرة يبدأ التمرين بأن يقوم (ب) مرسي الكرة عالياً إلى (أ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس من الوقت ويجري لأخذ مكانه خلف (ج) (ب) يجري لأخذ مكان (أ)	١٩ق	بدني خاص
	كرات قدم	تحمل سرعة	١	١ق	٣ق	٣ لاعبين مدافعين ٢ مهاجم مع كل منهم كرة والمسافة بينهم ١٠م يتقدم المدافع بالجري لاستخلاص الكرة المشتركة مع المهاجم الأول على أن يقاومه بايجابية ثم يتحرك للمهاجم الثاني ليكرر نفس الأداء ٣ لاعبان (أ ، ب) المسافة بينهما ١٠م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٥٠م ثم يمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء - (وقوف تقطا) ثنى ركبة إحدى القدمين عالياً ثم ميل الجذع وانضغط على الركبة بالذراعين ٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يواجه (ب ، ج) مع (ب) كرة يبدأ التمرين بأن يقوم (ب) مرسي الكرة عالياً إلى (أ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس من الوقت ويجري لأخذ مكانه خلف (ج) (ب) يجري لأخذ مكان (أ)	١٩ق	بدني خاص
	كرات قدم	تحمل قوة مميزة بالسرعة	١	١ق	٣ق	٣ لاعبين مدافعين ٢ مهاجم مع كل منهم كرة والمسافة بينهم ١٠م يتقدم المدافع بالجري لاستخلاص الكرة المشتركة مع المهاجم الأول على أن يقاومه بايجابية ثم يتحرك للمهاجم الثاني ليكرر نفس الأداء ٣ لاعبان (أ ، ب) المسافة بينهما ١٠م يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (أ) بالكرة بسرعة مسافة ١٥٠م ثم يمررها إلى (ب) الذي يكون قد انطلق للأمام حيث يسيطر على الكرة أثناء الجري ويكرر الأداء - (وقوف تقطا) ثنى ركبة إحدى القدمين عالياً ثم ميل الجذع وانضغط على الركبة بالذراعين ٣ لاعبين (أ ، ب ، ج) يواجه (ب ، ج) مع (ب) كرة يبدأ التمرين بأن يقوم (ب) مرسي الكرة عالياً إلى (أ) الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس من الوقت ويجري لأخذ مكانه خلف (ج) (ب) يجري لأخذ مكان (أ)	١٩ق	بدني خاص
	كرات قدم	تعزيز تصويب سيطرة مراوغة جري	٢	١ق	٣ق ٥	٣ لاعبان (أ ، ب) يقف ومعه الكرة خارج خط التماس واللاعب (ب) يقف بالقرب من علم يوضع على حدود منطقة الجزاء حيث يرمي (أ) ومن تقاس إلى (ب) الذي يسيطر عليها ويراعع مفاويع يجانب العلم ويصوب نحو الرمي	١٩ق	تدريبية مفاوغة

قائمة أسئلة تجريبية (٤٢)
من البرامج التدريبية للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيقات			التدريبات التطبيقية وأخراجها	زمن الجزء	الجزء الرئيس
			التكرار	البراحة	الأداء			
زمن الضم خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	تدريب تصويب سيطرة مراوغة جرى	٢	١ق	٤ق	<p>- (3×30) في مربع $20 \times 20 \times 5$ (٥) $(7) \times (6) + (10)$ و٤ لاعبين مطالبين</p> <p>- على أن يتقوا في أماكنهم المحدودة لهم ف زوايا المربع</p> <p>- تدريب على التمريرة الثلاثية (١) ضد ٢ خارج منطقة الجراز يبدأ التمرين بان يعثر (١) بالكرة تحت ضغط المدافع عرضا وفي نفس المنطقة يتقدم (ب) في مواجهة عرضيا تحت مراقبة المدافع أيضا بتمرير (١) الكرة له بعبادة خط ١٨ يارده أرضية فيردها (ب) قصيرة في منتصف المسافة وبحساسية إلى (ج) المدافع من الخلف أخذ الكرة منه للدخل المنطقة وصوبها على الرمي أو مراوغة التظهير العر (١ ضد ١) ثم يسدد على الرمي وإذا نجح التظهير العر في غلق الثغرة الخاصة يتحرك اللاعب (١) فقلبه استمرار التحرك بها لاعب (١) الكرة بعد تخليه اللاعب لينتفع بها مكررا أداء (١)</p> <p>- يبدأ التدريب بالجرى ثنائيات بالتناوبة على الكرة ثم التصويب حيث يلعب أما يتنافس كل من (١) ب) والذي يصل إليها قبل الآخر ويستحوذ عليها يقوم بالتصويب نحو الرمي تحت ضغط المنافس</p>	٥ق	الضام
		تدريب تصويب سيطرة مراوغة جرى	٢	١ق	٤ق	<p>الجرى الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع الضالعات</p>	٥ق	



تابع الوحدة التدريبية رقم (48)
من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

ملاحظات	الأدوات	الهدف	زمن التدريب بالتطبيق			التدريبات التطبيقية وأخراجها	زمن الجزء التي يفسر	الجزء التي يفسر
			التكرار	الراحة .	الأداء			
زمن النظام خارج زمن الوحدة التدريبية	كرات قدم	سرعة تحمل قوة تدريب	4	1ق	4ق	1- لاعبين منهم 2 مدافعين (A, B) حيث يقف A بين A, B و C بين B و D ه يبدأ التمرين بتمرير الكرة من اللاعب (ب) إلى (ا) ويجري (ب) نحو مركز اللاعب (ج) ثم يقوم (ا) بتمرير الكرة إلى (ج) حانظية ويجري ليستقبلها من خلف المدافع A ويجري بها تجاه العلامة وفي نفس الوقت ينتقل (ا) ليقف مكان للمدافع A وينتقل المدافع مكان (ا) وعندما يصل (ا) إلى العلامة يهرزها إلى (ا) ويجري ليقف (د) ثم يقوم اللاعب (ا) باستقبال الكرة وتحررها إلى (د) حانظية ويجري ليستقبلها خلف المدافع B الذي يجري بها نحو مركز اللاعب (ب) خلف العلامة وفي نفس الوقت ينتقل اللاعب (د) مكان اللاعب المدافع B وينتقل B مكان (ا) ثم يبدأ التمرين ثانيا بتمرير الكرة من (ا) في مركزه الجديد إلى A في مركزه الجديد أيضا وهكذا	5ق	الجزء التي يفسر
كرات قدم	تدريب سيطرة حرة مراوغة تصويب	1ق 2ق	1ق 2ق	4ق	<p>يمر الحارس الكرة إلى الظهير اليمين 2 وهذا تقترب التعرّبات الجماعية للاعبين الفريقين اتجاه اليمين وفي نفس الوقت يبدأ كلا من اللاعب (3, 4, 5) التحرك لأخذ أماكن في اتجاه معاكس بتمرير الحارس واتجاه تحرك المناقسين نحو الكرة. الأمر الذي يتيح الظهير الحر حرية الاختيار في التمرير لهذا المرحلة الثانية لبناء الهجوم بالتمرير في مكان خالي ويمكن تكرار الأداء في الجهة العكسية ثم الارتداد لوسط لهذا الهجوم</p> <p>- الجري الخفيف حول الملعب مع استرخاء جميع العضلات</p>	5ق	الجزء التي يفسر	



مرفق (٦)

افادة من نادى نبروه الرياضى بتنفيذ البرنامج التدريبى للموسم الرياضى

٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ م

نادى نبروه الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد

استهتما منا فى المحافظة على مسيرة التقدم للبحث العلمى قام الباحث / بدير السيد بدير
بتنفيذ البرنامج التدريبى الخاص ببحث الماجستير .

ينفذ نادى نبروه الرياضى بأن السيد / بدير السيد بدير - يعمل لدينا مدرب فى قطاع الناشئين

بنادى نبروه بتنفيذ البرنامج التدريبى الخاص بالبحث على فريق كرة القدم تحت ١٤ سنة بالنادى

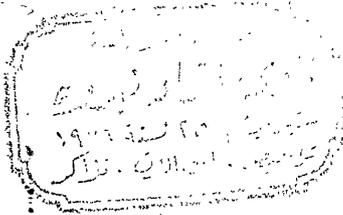
خلال فترة الإعداد للموسم الرياضى ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ .

لمدة (١٢) سبوعا من ١ / ٦ / ٢٠٠٥ إلى ١٠ / ٩ / ٢٠٠٥ م

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام ،

مدير الشؤون الرياضية

ليبروه نبروه



مرفق (٧)

الرموز والصور المستخدمة في التمرينات الموجودة في البحث

مرفق (٧)

الرموز والصور المستخدمة في التمرينات الموجودة بالبحث

اتجاه جرى اللاعب بدون كرة



اتجاه جرى اللاعب بالكرة (المساعرة)



التمرير



التصويب



مراوغة



دوران



لاعب مدافع



لاعب مهاجم



لاعب مهاجم



لاعب مدافع



الكرة



قمع



علم



طبق



اتجاه سير الكرة نصف عاليه



اتجاه سير الكرة العالية



حاجز



ملخص الدراسة

- مشكلة الدراسة وأهميتها

لقد تطورت كرة القدم فى العصر الحديث وأخذت شكلا جديدا فى الجوانب العديدة التى يتطلبها الأداء التنافسى ، فنرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت ونتج عنها اختلاف فى الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية والتى استلزمت درجة عالية وتمييزة من الأداء المهارى خلال مواقف أكثر تعقيدا تتطلب سرعة ودقة وكفاحا طوال زمن المباراة وبكفاءة قصوى لجميع اللاعبين وقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم فى الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ . حيث لا بد أن يكون اللاعب قادر على اللعب فى كل المناطق بساحة الملعب مشاركا فى أعمال الدفاع والهجوم إضافة إلى أن سرعة وكثافة الحركات قد ازدادت كذلك بشكل ملحوظ . الأمر الذى يشترط وجود مستوى عال للياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق

ومن خلال قراءات الباحث وعمله كمدرّب كرة قدم لفرق الناشئين لاحظ اهتمام المدربين بتنمية الجانب البدنى والفنى على حدا بصورة فردية وبطريقة تقليدية . وعدم تدريب الناشئين على الأداء البدنى والفنى بطريقة جماعية وتنافسية ومركبة أى عدم تدريبهم فى جو مشابه لجو المباريات الرسمية .

مما تقدم اختار الباحث أن تقوم دراسته الحالية والتى تهدف إلى التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة . أملا بذلك محاولة التوصل إلى نتائج قد تنير الطريق إلى مزيد من التحسن فى الصفات البدنية والمهارية لدى الناشئين والمزيد من البرامج المتعددة والطرق المناسبة للتدريب .

اهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى :

- التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لبعض الصفات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لبعض الصفات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لبعض الصفات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى
- منهج الدراسة :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان بالتصميم التجريبي الذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى للنتائج لكل من المجموعة التجريبية والضابطة

عينة الدراسة :

- بلغ عدد أفراد العينة (٣٠) لاعبا ناشئا وتم اختبارهم بالطريقة العمدية وذلك لتوافر عينة الدراسة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (٢٠) لاعب .

- أدوات البحث :

- استطلاع رأى الخبراء

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم

- جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم

- ساعة إيقاف

- شريط قياس

- اختبار الصفات البدنية والمهارية

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بعمل الدراسة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة قيد البحث وذلك للإعداد
العملي للتجربة الأساسية للبحث

١- القياس القبلي : تم إجراء القياسات القبليّة للاختبارات المستخدمة قيد البحث
على كلا المجموعتين قبل تطبيق البرنامج

٢- تطبيق البرنامج : قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة
التجريبية وعددها (١٥) لاعب من ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة أما
المجموعة الضابطة فقد تم تدريبها بالبرنامج التقليدي .

٣- القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية للاختبارات المستخدمة قيد
البحث على كلا من المجموعتين بعد تطبيق البرنامج .

وقد أسفرت الدراسة على أهم الاستخلاصات التالية .

١- توجد فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي
والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية
لصالح القياس البعدي

٣- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات
البدنية والمهارية لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة

٤- حدوث تقدم في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة بعد إجراء التجربة

٥- حدوث تقدم في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة

أهم التوصيات

- (١) استخدام البرنامج التدريبي لأسلوب المنافسة عند تنفيذ برامج التدريب للناشئين
- (٢) الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المهارية لناشئ كرة القدم
- (٣) استخدام طريقة التدريب مرتفع الشدة لما له من تأثير إيجابي أظهرت نتائج الدراسة .
- (٤) الإكثار من استخدام تدريبات المنافسة والتدريبات الجماعية أثناء برامج تدريب الناشئين.
- (٥) الاهتمام بالألعاب الصغيرة والمباريات المصغرة لوضع اللاعبين فى مواقف تشبه المباريات الرسمية
- (٦) الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة على أن يكون هناك اهتمام من الاتحاد المصرى ومنطقة الدقهلية لكرة القدم بالاهتمام بالأبحاث العلمية المبنية على أسس علمية سليمة

مستخلص الدراسة

- الهدف: تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لـ ناشئى كرة القدم
- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة
- العينة: عينة عمدية قوامها (٢٠) لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوامهم كلا منها (١٥) لاعب
- الأدوات:
 - جهاز ريستاميتتر (لقياس الطول)
 - ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية
 - شريط قياس (لقياس المسافة)
 - ميزان طبي (لقياس الوزن)
 - اختبارات بدنية ومهارية
 - أهم الاستخلاصات
- من خلال تطبيق البرنامج توصل الباحث الى وجود تحسن واضح فى كلا المجموعتين التجريبية والضابطة إلا أن التحسن كان أوضح فى المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبى المقترح
- أهم التوصيات
- الاهتمام ببرامج التدريب المقننة المبنية على أسس علمية سليمة والإكثار من استخدام تدريبات المنافسة والتدريبات المركبة والجماعية أثناء تدريب الناشئين

MANSOURA UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
PHYSICAL TRAINING

*THE EFFECT OF TRAINING OF STYLE COMPETITION
ON LEVEL OF PHYSICAL AND
TECHNICAL PERFORMANCE
OFF SOCCER JUNIORS*

BY

Bedair El sayed Bedair El sayed

To Faculty of Physical Education Mansoura
Mansoura University

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
Master Degree in Physical Education

Supervisors

Dr. Gamal Esmacal El namaky
Assistant professor in the Department
Of sport training faculty of sport
Education Mansoura University

Dr. ABD EL – BASET M. ABO EL –HALM
Assistant professor in the Department
Of sport training faculty of sport
Education Mansoura University

1427H - 2006 / M

Summary

THE EFFECT OF TRAINING OF STYLE COMPETITION ON LEVEL OF PHYSICAL AND TECHNICAL PERFORMANCE OF SOCCER JUNIORS

- The Problem :

Recently soccer game has developed so much in different aspects required to competitive performance . The variance of tactics led to various performances in attack and defence throughout individual and group tactics . Situations of play during competition require high level of skillful performance that mainly depends on special physical abilities . These factors enable players to move easily all over the playground and also participate in attack and defence duties. Hence it is important for all players to possess high level of physical fitness components.

Through reading of the researcher and his experiment as a player before and as a coach (trainer) of football for the youth (young) he noticed the interest of trainers to develop the physical and skills apart not all and through usual ways (methods) and not .

Train the youth (young) footballers through groups and competitions and compound skills (not train them in the way of official matches) .

The researcher wants to show his study aims at showing the difference between the two ways (methods) for the 14 age hoping to reach great results to light the way to improve the qualities of physical and skills towards youth (young) footballers and the developing programmes and the suitable ways (methods) of training .

- The Aim :

This study aims at finding out the effect of training of style competition on level of physical and technical performance off soccer juniors under 14 years

- The hypotheses :

- 1) there are statistical significant differences between pre and post measurements in some special physical qualities and skills accuracy of control group for post –measurement .
- 2) there are statistical significant differences between pre and post measurements in some special physical qualities and skills accuracy of experimental group for post –measurement .
- 3) there are statistical significant differences between two groups (experimental and control) in some special physical qualities and skills accuracy of experimental one for post – measurement

- procedures :

- **Method :** Experimental method was used , where the researcher applied experimental desing of pre and post – measurement results for both experimental and control groups .
- **Sample :** Sample included (30) of ypungester players who were chosen purposively . The subjects where divided into two equalivent groups (15) for each
- **Tools :**
 - Sheet questionnaire for openion of experts .
 - Medical scale for measuring body weight .
 - Restameter for measuring body height .
 - Stop watches for measuring performance records (times) .
 - Physical qualities and skills accuracy tests .

- Pilot studies :

The researcher conducted pilot studies to determine applied tests scientific factors and to prepare for essential experiment for the study

- Essential study :

The essential study (experiment) was conducted throughout three stages as following :

- 1- Pre – measurements : Tests were conducted on both experimental and control group before the programs applying .
- 2- The program applying : The researcher applied the suggested program on experimental group, meanwhile the traditional program was applied on control one .
- 3- Post –measurements : Same tests were measured on both experimental and control groups after the program applying .

- Results :

The study showed the following results :

- 1- There are statistical significant differences as for all physical and skilful variables between pre and post –measurement of control group for post –measurement no dignificant difference in spite of average progress of post –measurement.
- 2- There are statistical significant differences as for all variables between pre and post –measurement of experimental group for post –measurement .
- 3- There are statistical significant differences between experimental and control groups as for all variables for experimental one after post –measurement .
- 4- There are progression as for all physical and skilful variables for control groups individuals after the program.
- 5- There are progression as for all physical and skilful variables for experimental groups individuals after the program.

Recommendations :

- 1- Applying the suggested training program of competition exercises on executing training program for youngsters .
- 2- Taking care of developing some of special physical qualities that have a positive effect accuracy to goals .
- 3- Combination between high intensive load and collective compound drills in youngsters training .
- 4- Increasing of using competition exercises and collective compound drills in youngsters training .
- 5- Taking care of mini – games and matches which are similar to real situations of players position in formal matches.
- 6- Taking care of standardized training programs throughout soccer egyptian federation and Post – Said zone as researches based on scientific principles .

Abstract

THE EFFECT OF TRAINING OF STYLE COMPETITION ON LEVEL OF PHYSICAL AND TECHNICAL PERFORMANCE OF SOCCER JUNIORS

- The Aim :

this study aims at finding out effect of using competition exercises for developing some of special physical qualities on shooting accuracy for soccer youngsters under 14 years .

- Method :

Experimental method was used , where researcher applied experimental design of pre and post –measurement results for both experimental and control groups.

- Sample :

Sample included (30) of youngster players who were chosen purposively . The subjects were divided into two equivalent groups (15) for each

- Results :

The study showed that there was improvement for both experimental and control groups, but it was more obvious as for experimental group compared with control one .

- Recommendations :

Most important Recommendations were :

- To take care of using competition on exercises in soccer training for youngsters .

- To take care of standardized training programs based on scientific principles .