

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ص ١٦٣ . (٢٠٠٠)
- ٢- إبراهيم محمود غريب : دراسة تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية علي مستوي الأداء المهاري لناشيء كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣- إيهاب يحيى شحاتة : دراسة تجريبية لمعدلات التغير في التحمل الهوائي للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ص ٤٥ .
- ٤- إيمان عبد الله عبد الحميد : دراسة لبعض الإستجابات الفسيولوجية والبدنية والنفسية لخصوصية برنامج التمرينات الهوائية بإستخدام صندوق الخطو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ص ٢٧ - ١٨٠ .
- ٦- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص ٣٢٥ - ٣٣٨ .
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين رضوان : الرياضة وإنقاص الوزن ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص ٧٥ - ٧٧ .
- ٨- أبو العلا عبد الفتاح أحمد : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص ٣١٠ - ٣١٢ .
- ٩- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحى حساتين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص ٢١٠ - ٣٨٤ .
- ١٠- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضى - الإيجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ص ٥٥ - ٥٦ .

- ١١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٢٦ - ٦٣٣ . (٢٠٠٣)
- ١٢- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي - مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ص ٥٣ - ٦٧ . (١٩٩٢)
- ١٣- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ٢١٨ - ٢٦٤ . (١٩٩٠)
- ١٤- _____ ، أمين : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٩٨ - ٩٩ . (١٩٩٥)
- ١٥- أسامة كامل راتب : النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٩٤ - ٣٥٨ . (١٩٩٩)
- ١٦- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٢٦ - ١٠٠ . (١٩٩٩)
- ١٧- أسامة رياض (١٩٩٩) : الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ٩١ - ٩٢ . (١٩٩٩)
- ١٨- أشرف يحيى شحاته : تأثير برنامج لتدريب لياقة الطاقة علي معدلات التحسن في تحمل السرعة للاعبين كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (٢٠٠١)
- ١٩- السيد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان و أسسها ، الفنية للطباعة ، الإسكندرية ، ص ٢١٠ - ٢١٢ . (١٩٨٥)
- ٢٠- _____ : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، القاهرة ، ص ١٠٣ - ١٠٩ . (١٩٩٤)
- ٢١- _____ : توجية وتعديل مسار مستوى الإنجاز - تخطيط التدريب - متابعة التدريب - أهداف التدريب - المنافسات الرياضية ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ص ٤٢ - ٩٥ . (١٩٩٥)
- ٢٢- السيد عبد المنعم محمد : تأثير نسب إنقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات البدنية للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ص ٩١ . (١٩٩٦)

- ٢٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص ٨٠ - ٨٧ . (١٩٩٧)
- ٢٤- النشرة الدورية للإتحاد المصري لكرة اليد : اللجنة العليا للمدربين ، الإتحاد المصري لكرة اليد .
- ٢٥- أماني فتحى محروس : فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي علي التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ص ١٠٩ - ١٤٠ . (١٩٩٦)
- ٢٦- أمل جمال سليمان : دراسة بعض عناصر السعة البدنية لسن (١٢ : ١٥) ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ص ٢٧ . (١٩٩٥)
- ٢٧- أمين أنور الخولي ، : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٧٢ - ١٠٠ . أسامة كامل راتب (١٩٩٤)
- ٢٨- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٥٢ ، ٥٣ . (٢٠٠٠)
- ٢٩- جمال علاء الدين ، ناهد : علم الحركة ، الجزء الثاني ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، الإسكندرية ص ١٨٩ . (١٩٩٦)
- ٣٠- حازم حسين سالم : " تأثير نوعية وكمية حمل التدريب على بعض التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب ومستوى الأداء لدى ناشئ وناشئات السباحة تحت ١٠ سنوات " رسالة ماجستير ، كلية التربية للبنين ، جامعة حلوان . (١٩٩٧)
- ٣١- حسام السيد العربي : وضع بطارية اختبار لبعض المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية للاعبين كرة اليد تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ص ١٢٣ - ١٢٥ . (١٩٩٦)

- ٣٢- حسام السيد العربى : أثر التدريب الهوائى واللاهوائى على بعض الصفات البدنية الخاصة والأداء المهارى والكفاءة النفسية لناشئى كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ص ٩٠ - ٩٨ .
- ٣٣- حسام السيد فاروق : بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء العمل البدني وعلاقتها بمستوي الإنجاز لناشئي السباحة ، ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ص ١٥٦ .
- ٣٤- خالد حسين عزت : علاقة بعض القياسات المورفولوجية والكفاءة البدنية لمستوى الكفاءة المهارية للاعبى المنتخب القومي للناشئين فى كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ص ١٢ - ١٥ .
- ٣٥- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو - الطفولة والمراهقة ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ص ٢٢٢ - ٢٢٥ .
- ٣٦- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل - لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة ، الجزء الأول ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية ص ١٤ - ١٠٠ .
- ٣٧- رشيد عامر محمد عامر : تأثير التدريب المستمر والقدرة علي تطوير الكفاءة الهوائية للاعبى كرة القدم " دراسة مقارنة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ص ١٣٩ .
- ٣٨- _____ ، إبراهيم محمود غريب : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وعلاقتها بمستوي الأداء المهارى لناشئي كرة اليد ، غنتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٣٣ ، العدد ٥٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ص ٣١ - ٣٢ .

- ٣٩- سامى محمد على : تفنين تأثير تدريبي هوائي ولا هوائي علي
مستوي أداء لاعبي كرة اليد ، رسالة
(١٩٩٥)
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان .
- ٤٠- سمير رزق أحمد حميدة : دراسة تتبعية لمعدلات نمو بعض القدرات
الحركية والمورفولوجية والبدنية للسباحين
(١٩٩٦)
في المرحلة السنوية من ١٢ - ١٤ سنة
٤٠- وعلاقتها بالمستوي الرقمي ، رسالة
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية ص ١٦٤ .
- ٤١- سوزان محمد حنفى : الإستجابات البدنية والنفسية الناتجة عن
التمرينات الهوائية واللاهوائية للسيدات
(٢٠٠٣)
متوسطى العمر ، رسالة دكتوراة ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
ص ٢٣ - ٢٥ ، ٢٣ .
- ٤٢- طلحة حسام الدين ، وفاء : الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي ،
صلاح الدين ، مصطفى
كامل حمد ، سعيد عبد
الرشيد (١٩٩٧)
عبد العزيز النمر ، : الإعداد البدني وتدريب الأتقال للناشئين ،
ناريمان الخطيب
(٢٠٠٠)
الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ص ٢٧ -
٢٦٢ .
- ٤٤- عصمت محمد عبد : الصحة والرياضة ، الطبعة الثالثة ، دار
المقصود (١٩٩١)
المعارف ، الإسكندرية ص ١٦ - ١٨ .
- ٤٥- على فهمى البيك : حمل التدريب الرياضى (عام - سباحة) ،
(١٩٨٤)
مطابع الشروق ، الإسكندرية ص ٧٣ .
- ٤٦- _____ : تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة
(١٩٩٣)
المعارف ، الإسكندرية ص ٦٣ - ٦٥ .
- ٤٧- عمرو حسن تمام : تأثير برنامج تدريبي علي معدلات النمو في
(٢٠٠٤)
لياقة الطاقة للاعبي كرة السلة ، رسالة
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ص ١٠٥ - ١٠٩ .
- ٤٨- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ،
(٢٠٠٠)
دار G.M.C للطباعة ص ١٥ - ٥٧٨ .
- ٤٩- فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق
(١٩٩٥)
، القاهرة ص ٢٢ ، ١٧٣ .

- ٥٠- فتحي محمد ندا : دراسة ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية لتلاميذ مدرسة الموهوبين تخصص كرة قدم وألعاب قوى ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥١- فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٣٧٨ . (١٩٧٩)
- ٥٢- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧) : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص ٨٠ .
- ٥٣- _____ ومحمد صبحي حسنين (٢٠٠٢) : رباعية كرة اليد - المهارات الحركية - ومراقبة مستوى الأداء ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ١٨ - ٤٥ .
- ٥٤- _____ ، _____ (٢٠٠٢) : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء _____ ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ص ٢٨ - ١٩٣ .
- ٥٥- كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (١٩٨٥) : فن اللعبات الفردية للملتحقين الجدد بمراكز تدريب الناشئين الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الأمانة العامة للبحوث الرياضية ، القاهرة ص ٢٥٨ .
- ٥٦- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد عباس أبو اليزيد ، سامى محمد على (١٩٩٨) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، " نظريات - تطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ١٧ - ٢٩ .
- ٥٧- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، محمد عبده خليل ، سامى محمد على (٢٠٠٠) : الدفاع فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص ١٨ .

- ٥٨- كمال عبد الرحمن : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد - نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ٤٧ - ١٧٤ .
- ٥٩- ليلي السيد فرحات : القياس والإختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ص ١٥٣ .
- ٦٠- محمد إبراهيم شحاته و صباح السيد فاروز : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، منشأة المعارف بالإسكندرية ص ٢٧ .
- ٦١- محمد أشرف محمد كامل : أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة علي مستوي الإنجاز لناشيء كرة اليد تحت ١٠ سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ص ١٥٥ .
- ٦٢- محمد توفيق الوليلي : وضع مجموعة إختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٦٣- _____ : كرة اليد . تعليم . تدريب . تكنيك ، الكويت ص ٢٣ - ٣٧٥ .
- ٦٤- محمد جمال حمادة وآخرون (١٩٩٢) : التدريب الرياضي (أسس - مبادئ - مفاهيم - تخطيط - مسابقات - تقويم) ، ط ١ ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ص ٨ .
- ٦٥- محمد جمال الدين حمادة : الشكل الجانبي الفسيولوجي للاعبى منتخب مصر لكرة اليد للشباب ، إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى الثالث ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ص ٢٠٣ .
- ٦٦- محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ص ٢٩ - ٣٣٥ .

- ٦٧- محمد رضاد الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار المعارف للطباعة ، القاهرة (٢٠٠٣) ص ٥١ - ٣٦٩ .
- ٦٨- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، دار القلم ، الكويت ص ٤١٤ - ٤١٥ .
- ٦٩- محمد على القط (١٩٩٩) : وظائف أعضاء التدريب الرياضى - مدخل تطبيقى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ص ١١ - ٦٢٧ .
- ٧٠- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ٧٤ - ٣٠٥ .
- ٧١- محمد نصرالدين رضوان : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ١٠٤ .
- ٧٢- مختار إبراهيم شومان : " برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم فى السباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق - فرع بنها .
- ٧٣- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ص ٢٣ - ٢٥٧ .
- ٧٤- الإعداد البدني وتدريب الأتقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة . ص ٩٧ (١٩٩٧)
- ٧٥- البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ٢٦٠ - ٢٦٢ . (١٩٩٧)
- ٧٦- أسس تنمية هذه العضلية بالمقاومات للأطفال فى مرحلة الابتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ٤٨ . (٢٠٠٠)
- ٧٧- دليل المدرب الرياضى فى تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ص ١٢ . (٢٠٠١)

- ٧٨- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ص ٥٥ - ٢١١ . (١٩٩٤)
- ٧٩- هانز جرت شتاين ، : كرة اليد - ترجمة كمال عبد الحميد ، دار
المعارف ، القاهرة ص ٩ . (١٩٨٦)
- ٨٠- هشام السيد عمر : استخدام التمرينات الهوائية كأعداد بدنى
لدرس الجمباز وأثره على مستوى الأداء
المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ص ٢ .
(١٩٩٢)
- ٨١- هزاع بن محمد الهزاع : تجارب معملية فى وظائف أعضاء الجهد
البدنى ، جامعة الملك سعود ، السعودية
ص ١٢ - ٤٢ . (١٩٩٢)
- ٨٢- وائل محمد رمضان : برنامج مقترح لتحسين تحمل السرعة على
العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الإنجاز
الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م / جري ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان . (١٩٩٧)
- ٨٣- ياسر حسن دبور : التدريب الحديث فى كرة اليد ، دمنهور ص
١٧٣ - ١٧٤ . (١٩٩٦)
- ٨٤- : كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثانية ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية ص ١٤ - ٢٣ . (١٩٩٧)
- ٨٥- يحيى السيد إسماعيل : المدرب الرياضى بين الأسلوب التطبيقى
والتغذية الحديثة فى مجال التدريب ، ط ١ ،
المركز العربى للنشر ، الزقازيق ص ١٠٥ . (٢٠٠٢)

ثانياً : المراجع الأجنبيّة :

- 86- **Angyon,L.Tecze ly,T.Zalay,Z.Karsai,J. (2003)** : Relation btwen An Thropome Tric , Physiological And Motor charac Teris tics and Sport – Speci fic Skills . Hungyan , Jour of appl Physiol, 90 (3), p.p: 225- 231.
- 87- **Bencke,J.,Damsgo ard, R.,seakmose, A., Jorgen son, p., Jorgensen,K.,Klos en, K. (2002)** : Anaeropic Power and Muscular streng Th charac teris Tics of Il- year- old elite and non- elite (boys and girls) players in Gem nas Tics, team hand ball, tennise and swimming Sandnovion Jour of Sports Science and medicine, , 122 (3), pp: 171- 178 .
- 88- **Brian Bergemann (1995)** : Analysis Of performgnce chorac teristics and some chisen physical characteristice of the U.S team hand ball olympictean plyers, compbill universuty press, U.S.A.
- 89- **Burkej,etal (1994)** : Comparison of effects of two training sports midiciom , vol 28 ,p.p 8 -21 , england .
- 90- **Bunc,V.Rpsotta, r . (2001)** : Physiological profile of young Soccer players , Sports med and physical fitness Jour, , 44 (3) , pp., 337 – 341 .
- 91- **GuilStrand,L. (1996)** : " Physiological Responses to Short Duration High – Intenensity Intermittent Rowing " , Canadian Journal of Applied Physiology ., U.S.A., P. 197 – 208 Refs 16 .
- 92- **HerbertA.devrie s, TerryJ.Housh (1994)** : Physiological Exercies, fifth Edition. U.S.A.p.p 376 - 453.

- 93- **Keogh, J.W., Weber, C.L., Dalton, C.T. (2003)** : evaluating anthropometric, physiological and performance tests for selecting women hockey gifted players, *Canadian Journal for Applied Physiology*, 28 (3), pp, 397-409
- 94- **Klika, R.J., Thorland, W.G. (1994)** : Physiological determinants of sprint swimming performance in children and young adults, *Pediatric Exercise Science (Champaign, Ill)* 6(1) 59-68
- 95- **Peter, Janssen, M.D (2001)** : Lactate threshold Training, *Human Kinetics Books U.S.A* p.p 29 .
- 96- **Thomas, Wowland (1993)** : Aerobic Responses to physical Training in children, volume II P.P 377 – 384, USA .
- 97- **Tudor, O., Bompa (2000)** : Total training for young champions versa press, united states of America . pp 25 . 26
- 98- **Vitzorik, O., Vinzko, M (1990)** : A development of physical efficiency and changes female swimmers, *Journal of swimming research (Fort Lauderdale, Fla)* 3 (1), 15 – 18
- 99- **Rannon, F., Prioux, J., Zounal, H., Atas-elomar, P., Delamar, P. (2001)** : Physiological profile of team handball players, *Sports medicine & physical fitness Jour*, 41 (3), pp, 349-353.
- 100- **Scott, K., Powers, Edward T., Howley (2001)** : Exercise Physiology . Theory and Application fitness and Performance Fourth Edition, Von Hoffman Press, U.S.A. p.p 432 .
- 101 **Shepherd, R.J., Astrand, P.O. (1993)** : Endurance in sport volume II. U.S.A. p.p 44- 287 .
- 102 **Srhomj, V., Marinovic, Rogali, N. (2001)** : Morphological characteristics specific to playing posts in elite Team handball Players, *coll anthropol*, 26 (1) , pp., 219 – 227 .

المزقة القاتلة

مرفق رقم (1)

**موافقة المسؤولين بنادي طنطا الرياضى على إجراء البحث
على ملعب كرة اليد بالنادى**



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الاستاذ / مدير نادى طنطا الرياضى

تحية طيبة ... وبعد ،،،

- نتشرف بأن نفيد سيادتك بأن :-
- الباحث/ احمد محمد زكى حسب الله المدرس المساعد بالكلية
- مفيد بمرحلة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية (تدريب رياضى) فى العام الجامعى ٢٠٠٤/٢٠٠٥ م
- ومسجل موضوع بحث فى : " الاستجابات الفسيولوجية والانتروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقا لقياسات متكررة لنادى كورة اليد " ..

- برجاء التكرم من سيادتك بتسهيل مهمة الباحث لديكم فى تطبيق اجراءات البرنامج التدريبي المقترح على فريق مواليد ٩٤ بنادى طنطا الرياضى .

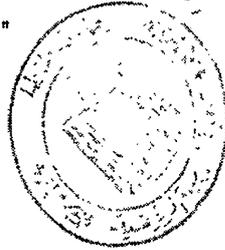
مرسل لسيادتك للعلم والتكرم بعمل اللازم ،،،

وتفضلوا سيادتك بقبول فائق الاحترام ،،،

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
أ.د / محمد سعد زقلاسي
"أ.د / محمد سعد زقلاسي"

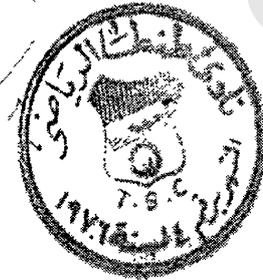
رئيس القسم

المختص



السيد مدير النادى الرياضى
السيد مدير القى

لدينا
عاطية الامين
للعلم



مرفق رقم (٤)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء :

- ١- الأستاذ الدكتور / فاروق السيد عبد الوهاب
- ٢- الأستاذ الدكتور / محمد توفيق الوليلي .
- ٣- الأستاذ الدكتور / عادل عبد الحلیم حيدر .
- ٤- الأستاذ الدكتور / إبراهيم محمود الغريب .
- ٥- الأستاذ الدكتور / فتحى ندا .
- ٦- الأستاذ الدكتور / عزة إبراهيم خليل .
- ٧- الدكتور / خالد حسين عزت .
- ٨- الدكتور / شريف على طه .
- ٩- الدكتور / أحمد دعبس .

مرفق رقم (٣)

إستمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية للعيننة قيد البحث

المتغيرات الأساسية لعينة البحث :

م	الإسم	العمر الزمنى	الخبرة التدريسية	الطول	الوزن
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					

مرفق رقم (٤)

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الإختبارات المستخدمة قيد البحث

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

يقوم الباحث / أحمد محمد زكى حسب الله المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانه :

" الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقاً لقياسات متكررة لناشئ كرة اليد "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض المتخصصين والخبراء من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال كرة اليد والتدريب والفسيولوجيا الرياضية والإختبارات والمقاييس ، لذا يأمل الباحث الإستفادة بآرائكم البناءة والمساهمة فى تحديد الإختبارات التى تقيس الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية المختارة قيد البحث والخاصة بناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة ، كما أرجو من سيادتكم إضافة أو حذف ما ترونه مناسباً .

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،

الباحث

الإختبارات المقترحة قيد البحث :

رأى الخبير		اسم الإختبار	الإستجابة
غير موافق	موافق		
		إختبار دفع كرة طبية (٢ كجم) باليدين لأبعد مسافة .	الإستجابات البدنية
		إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل .	
		إختبار ميل الجذع للخلف من الوقوف .	
		إختبار ميل الجذع أماماً أسفل من الوقوف	
		إختبار الجرى الزجراجي " بارو " .	
		إختبار الجرى المكوكي .	
		إختبار جرى - مشى ٦٠٠ يارده .	
		إختبار جرى ١,٥ ميل .	
		إختبار الوثب العمودي لسار جنت .	
		إختبار الوثب العريض .	
		إختبار العدو ٢٠م من البدء العالي .	الإستجابات الفسولوجية
		إختبار العدو ٤٠ متر .	
		إختبار كلية كوينز للخطو .	
		إختبار هار فرد للخطو .	الإستجابات الأنثروبومترية
		إختبار معدل النبض بعد المجهود .	
		إختبار معدل النبض أثناء الراحة .	
		إختبار نسبة الدهون .	الإستجابات المهارية
		إختبار قياس الوزن .	
		إختبار قياس الطول .	
		إختبار التحركات الدفاعية المتنوعة .	
		إختبار إختبار حائط الصد .	
		إختبار التمرير من الجرى .	
		إختبار التمرير على الحائط ٣ متر .	
		إختبار التصويب من الثبات .	
		إختبار الخداع والتصويب .	
		إختبار تنطيط الكرة المتعرج ٣٠ م .	
		إختبار تنطيط الكرة في خط مستقيم .	

مرفق رقم (٥)

الإختبارات المستخدمة قيد البحث

أولاً : إختبارات الإستجابات البدنية :
١- إختبار دفع الكرة الطبية ٢ كجم باليدين :

Two Hand Medicine Ball Pul test

- الغرض من الإختبار :
قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .
- الأدوات المستخدمة :
ملعب كرة يد - حزام - كرة طية ٢ كجم - كرسي - شريط قياس .
- طريقة الأداء :
١- يجلس المختبر علي الكرسي ممسكا بالكرة بيديه بحيث تكون أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، وأن يكون الجذع ملامسا لحافة الكرسي .
٢- يوضع الحزام حول الصدر ويمسك به المختبر من الخلف بغرض منع اللاعب من الحركة .
٣- تتم حركة الدفع بواسطة اليدين فقط .
- التسجيل وحساب الدرجات :
يعطى المختبر للاعب ثلاث محاولات ويتم إختيار أحسن مسافة وذلك بعد إعطاء المسجل إشارة البدء وملاحظة طريقة الأداء الصحيح من المحكم المثبت للحبل وكذلك بعد قياس المسافة المقطوعة وتسجيل المسجل لها .

٢- إختبار ثنى الجذع خلفاً من الوقوف :

- الغرض من الإختبار :
قياس مرونة العمود الفقري .
- الأدوات المستخدمة :
حزام من الجلد أو القماش - شريط قياس .
- الإجراءات :
من وضع الرقود المواجه لحائط يقوم اللاعب بثنى الجذع للخلف بعد تثبيت الحوض بالحزام أمام الحائط ، كما يجب عدم تحريك القدمين أثناء المحاولتين .
- التسجيل وحساب النتائج :
١- تسجل للمختبر المحاولة الأفضل والتي يجب أن يثبت اللاعب فيها لمدة ثانية واحدة .
٢- تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر .

٣- إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو

- الغرض من الإختبار :
قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركته الإنقالية .

- الأدوات :
- ملعب كرة يد - عدد خمس شواخص ارتفاع ١٢٠ سم - ساعة إيقاف .
- طريقة الأداء :
- ١- يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية .
 - ٢- عند سماع الإشارة يبدأ بالجري وفق خط سير الإختبار على شكل 8 .
 - ٣- البداية من وضع الوقوف .
 - ٤- يجب عدم جرب أو شد الشواخص .
 - ٥- لا بد من إكمال الجري ثلاث دورات .
- حساب النتائج :
- يسجل الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى ثلاث دورات حتى يصل اللاعب إلى خط النهاية لأقرب ١ : ١٠ ث .

٤- إختبار جرى - مشى ٦٠٠ ياردة (٥٤٨,٧٨ متر)
Six - Hundred - yard Run . Walk test.

- الغرض من الإختبار :
- قياس التحمل الدورى التنفسى .
- مستوى السن والجنس :
- يستخدم الإختبار للجنسين من سن ١٠ سنوات فأكثر .
- الأدوات والأجهزة اللازمة :
- ملعب كرة يد ٤٠ × ٢٠ م - عدد ٤ أقماع - ساعة إيقاف .
- إدارة الإختبار :
- ١- ميقاتى لكل مختبر يقوم بحساب الزمن .
 - ٢- أذن بدء يقوم بإعطاء إشارة البدء وتنظيم دخول المختبرين إلى خط البداية .
 - ٣- سجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .
- إجراءات الإختبار :
- ١- يؤدى كل اثنين من اللاعبين الإختبار دفعة واحدة لإتاحة الفرصة للأداء وضمان عامل المنافسة .
 - ٢- يجرى اللاعبون أفقياً ثم عرضياً على الضلع القصير قطرياً ثم مرة أخرى ثم عرضياً ليعودون إلى نقطة البداية ، وذلك لعدد خمس لفات تقريباً وتتقص آخر لفة حوالى ١,٣٢ م فقط .
 - ٣- يتخذ الميقاتى مكانه عند خط النهاية مع الإنتباه لإشارة البدء وفى هذا الإختيار نقطة البداية هى نفسها تقريباً نقطة النهاية بفارق ١,٣٢ م .

٤- على المياقي أن يصحب المختبر إلى المسجل لإعلان الزمن الخاص به .

- طريقة حساب الزمن :
يحسب الزمن منذ إشارة البدء وحتى عبوره خط النهاية لأقرب ثانية ويسجل بالدقائق والثواني .

٥- اختبار الوثب العمودي لسارجنت

- الغرض من الإختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب لأعلى .
الأدوات المستخدمة :

١- شريط قياس .

٢- حائط أعلى ارتفاعه ٣,٦ سم .

- طريقة الأداء :

١- يقف اللاعب مواجهاً للوجه بالجانب والقدمين متوازيين .

٢- يقوم اللاعب بعمل المرجحة ملازمة وثنى الجذع للأمام وثنى الركبتين .

٣- ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين والوثب لأعلى حيث

٤- يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة .

٥- يعطى للاعب ثلاث محاولات يأخذ أفضلها .

٦- تقرب القياسات لأقرب ١ سم .

- التسجيل وحساب النتيجة :

درجة اللاعب هي ١ عدد السنتيمترات من الخط الذى يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى .

٦- إختبار العدو ٢٠م من البدء العالى :

- الغرض من الإختبار :

قياس السرعة القصوى .

- الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - ساعة إيقاف - خط البداية والنهاية المسافة فيها ٢٠م .

- طريقة الأداء :

١- يتخذ المختبر وضع البدء العالى خلف خط البداية .

٢- عند سماع الإشارة يجرى المختبر يلتقى سرعة حتى يقطع خط النهاية .

٣- يجب أن ينادى أذن البدء خذ مكانك - إستعد - إجرى .

- التسجيل وحساب الدرجات :

١- يحتسب الزمن منذ إشارة أذن البدء حتى عبور خط النهاية .

٢- لا يسمح بالمشى أو التراخى فى الجرى .

٣- يعطى ثلاث محاولات فيهما فترة راحة كافية .

ثانيا : إختبارات الإستجابات الفسيولوجية

١- معدل القلب أثناء الأداء Exerare hartrate

يمكن حساب معدل القلب أثناء الأداء عن طريق قياس HR قبل إنقضاء ٥ ثوان على نهاية الإختبار وذلك لمدة ١٥ ث ثم تقوم بالضرب $\times ٤$ وكذلك فى قيمة ثابتة هى ١,١٠ حيث أن معدل القلب أثناء الأداء .

أثناء الأداء HR = (٤ × عدد مرات النبض فى ١٥ ث × ١,١٠)

يمكن تحسس النبض أيضاً من موقع الشريان الكعبرى Radialartery فوق عظام الكعبرة عند مفصل الرسغ واليد ممدودة ومبسوطة والكف إلى أعلى .

ولمعرفة معدل النبض فى الدقيقة يمكن عن طريق قياس عدد مرات النبض فى زمن معين من الثوان ثم الاستعانة الجدول الخاص بذلك ، ويتم ذلك عن طريق معرفة ٢٠ نبضة وإستخراج عدد النبضات التى تقابل ذلك الزمن فى الدقيقة من الجدول .

٢- إختبار قياس معدل النبض أثناء الراحة :

يمكن حساب معدل القلب أثناء الأداء عن طريق قياس HR عن طريق تحسس موقع الشريان السباتى فى الحئه الجانبية للرقبة تحت الصدغ بأستخدام إصبعين أو ثلاث أصابع أو الشريان الكعبرى فوق عظم الكعبرة عند مفصل الرسغ واليد مبسوطة والكف إلى أعلى ، ويتم معرفة معدل النبض عن طريق قياس عدد مرات النبض فى ١٥ ث ثم ضرب الناتج فى أربعة للحصول على معدل النبض فى الدقيقة .

٣- إختبار كلية كوينز Quens College stpletro

- الغرض من الإختبار :

يستخدم لقياس اللياقة الدورية التنفسية Cardiorespiratory fitnes المرتبط بعبء جهدى أقل من الأقصى بإستخدام صندوق الخطو .
- الأدوات المستخدمة :

١- درج بارتفاع من (١٦ - ١٧) بوصة (٤١ - ٤٣ سم) .

٢- ساعة إيقاف لحساب زمن الأداء وزمن معدل القلب .

٣- جهاز مترونوم لتنظيم إيقاع الخطوات .

- طريقة الأداء :

١- يؤدى الإختبار بمعدل ٢٤ خطوة فى الدقيقة (الخطوة = ٤ عدات) .

٢- الزمن الكلى للإختبار هو (٣ ق) .

- حساب الدرجات :

يضرب النبض المحسوب فى ١٥ ث $\times ٤$ للحصول على معدل النبض فى الدقيقة .

يمكن تقدير الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين Vo_{2max} من خلال المعادلة :
 $Vo_{2max} = 111,33 - (0,42 \times \text{معدل النبض المحسوب في الدقيقة})$

ثالثاً : إختبارات الإستجابات الأثروبومترية :

١- إختبار قياس الطول :

الهدف من الإختبار :

قياس الطول الكلى للجسم .

- الأدوات المستخدمة :

جهاز رستاميتز وهو عبارة عن قائم مثبت على حافة قاعدة خشبية القائم طوله ٢٥ سم بحيث يكون الصفر فى مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد حامل مثبت أفقياً على القائم يكون قابل للحركة لأعلى ولأسفل .

- الإجراءات :

يتم قياس الطول لأقرب سنتيمتر من أخصص القدمين حتى قمة الرأس (النقطة العالية للجمجمة) .

التسجيل وحساب النتائج :

يتم القياس وفق عدة اعتبارات أهمها :

١- أن يقف اللاعب على القاعدة الخشبية وظهره مواجهة للقائم والقدمين

مثلاً سنيين والرأس معتدلاً والذقن لأسفل .

٢- يراعى اللاعب شد الجسم لأعلى والنظر للأمام .

٣- يتم إنزال الحامل المتحرك حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة حيث

يعبر الرقم الموازى من طول اللاعبة ويسجل القياس بالسنتيمتر .

٢- قياس الوزن ونسبة الدهون :

تم قياس الوزن ونسبة الدهون عن طريق إستخدام جهاز قياس نسبة

الدهون موديل (TBF 612) ، ولقد إتبع الباحث الخطوات التالية لتشغيل

الجهاز .

- الإعداد :

١- أدخل البطارية .

٢- ضع الجهاز على أرض مسطحة ومستوية وصلبة .

- إدخال بيانات اللاعب :

١- أضغط المفتاح SET فتظهر على الشاشة ومضات كلمة عادى أو

رياضى .

٢- تخير رياضى أو غير رياضى (ADULT - ATHLETE) ثم

إضغط المفتاح SET لتثبيت الإختيار .

٣- تخير ذكر أو أنثى ثم إضغط المفتاح SET لتثبيت الإختيار .

- ٤- أدخل طول اللاعب ، ثم اضغط المفتاح SET لتثبيت .
- قياس الوزن ونسبة الدهون :
- ١- إخلع الحذاء أو الجورب .
- ٢- اضغط مفتاح الذاكرة فى الطرف الخلفى للجهاز فتظهر البيانات السابقة على الشاشة .
- ٣- إنتظر حتى تظهر على الشاشة مجموعة من الأصفار (0.0.0) ، ثم قف فوق الأماكن المحددة للقياس على سطح الجهاز .
- ٤- سوف يظهر على شاشة الجهاز وزن اللاعب ثم نسبة الدهون لديه .

رابعاً : إختبارات الإستجابات المهارية :

١- إختبار التحركات الدفاعية المتنوعة :

الغرض من الإختبار :

قياس قدرة اللاعب على أداء مهارة التحركات الدفاعية المتنوعة للأمام وللخلف بميل وللجانب .
- الأدوات المستخدمة :

ملعب كرة يد - علامات فى الأرض - شريط قياس - ساعة إيقاف .
- طريقة الأداء :

يقف اللاعب عند العلامة (أ) وعند رؤية الإشارة يقوم بالتحرك جانباً إلى العلامة (ب) ثم التحرك للأمام إلى العلامة (ج) ثم التحرك للخلف وبميل للعلامة (أ) ، يراعى فى كل مرة ملامسة العلامة بالقدمين .
- تسجيل الدرجات وإحتساب النتائج :

١- المحاولة الصحيحة هى التى يمر فيها اللاعب على الثلاث أماكن بنجاح فنى وتحتسب بثلاث درجات .

٢- يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة خلال ٢٠ ث .

٣- لكل علامة درجة واحدة خلال الزمن المقرر .

٢- إختبار التمرير من الجرى :

الغرض من الإختبار :

قياس دقة التمرير من الجرى .

- الأدوات والأجهزة :

٣ شواخص إرتفاع ١٢٠ سم + ٦ كرات يد .

- التخطيط وتوزيع الأدوات :

- ١- مساعدين ب ، ج معهما كرتان ، أ ، د كرة واحدة أو " حامل للكرة " .
- ٢- يقف المساعد داخل الدائرة والكرة على كف يديه " حامل للكرة " .
- ٣- شواخص إرتفاع كل منها ١٢٠ سم .

- طريقة الأداء :

عند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب من خط البداية ليلتقط الكرة (أ) ويمرر إلى (١) ثم يجرى إلى (ب) ويمرر إلى (٢) ثم يجرى إلى (ج) ويمرر إلى (٣) ثم يجرى (د) ويمرر إلى (٣) ثم يجرى إلى (ج) ويمرر إلى (٢) ثم يجرى إلى (ب) ويمرر إلى (١) ثم يجرى إلى خط النهاية مرة أخرى .
- إحتساب النتائج والتسجيل :

- ١- التمريره الصحيحة تحتسب بدرجة واحدة .
- ٢- أى خطأ فنى أو قانونى فى التميرير يلغى الدرجة .

٣- إختبار التصويب من الثبات :

- الغرض من الإختبار :

دقة التصويب من الثبات .

- الأدوات المستخدمة :

أربع إطارات صغيرة مملوءة بالهواء توضع فى أركان المرمى - ١٠ كرات يد - صافرة - ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء :

يقف اللاعب عند نقطة ٧ م ومعه ١٠ كرات ثم يقوم بالتصويب على الأربع إطارات بالتسلسل حتى تنتهى ال ١٠ كرات .
- حساب النتائج :

- ١- يتم إعطاء درجتين لكل كرة تمر من مركز الإطار ودرجة واحدة لكل كرة تلمس الإطار وتدخل المرمى وصفر لكل كرة لا تدخل المرمى نتيجة الإصطدام بالعارضة أو القائمين أو تخرج خارجهما .
- ٢- يتم إلغاء النقاط لأى كرة يحرك فيها اللاعب قدم الارتكاز أو مخالف الشروط الفنية والقانونية للتصويب .

٣- يتم التصويب وفق الترتيب الموضع على المرمى .

٤- إختبار التنطيط الزجاجى للكرة مسافة ٣٠ متر :

- الغرض من الإختبار :

قياس دقة وسرعة تنطيط الكرة .

- الأدوات :

خمس شواخص - ملعب كرة يد - كرة يد - ساعة إيقاف - صافرة - بطاقة تسجيل .

- طريقة الأداء :

يقف اللاعب ممسكا بالكرة على خط ٦م ثم يقوم بالجرى الزجاجى بين الشواخص مع عمل تنطيط الكرة وذلك ذهابا وعودة .

حساب النتائج :

يتم زيادة الزمن ثانية واحدة عن كل خطأ فنى فى الأداء

التسجيل :

يحسب الزمن لأقرب ثانية .

مرفق رقم (٦)

إستمارة جمع بيانات ونتائج الإختبارات قيد البحث

إستمارة جمع نتائج القياسات المتكررة :
المجموعة /
إسم اللاعب /

القياسات المتكررة				إسم الإختبار	الإستجابة
بعدي	بيني ٢	بيني ١	قبلي		
				إختبار دفع كرة طبية (٢ كجم) باليدين لأبعد مسافة .	الإستجابات البدنية
				إختبار ميل الجذع للخلف من الوقوف .	
				إختبار الجري الزجراجي " بارو " .	
				إختبار جرى - مشى ٦٠٠ يارده .	
				إختبار الوثب العمودي لسارجنت .	
				إختبار العدو ٢٠ م من البدء العالي .	
				إختبار كلية كوينز للخطو .	الإستجابات الفسولوجية
				إختبار معدل النبض بعد المجهود .	
				إختبار معدل النبض أثناء الراحة .	
				إختبار نسبة الدهون .	إستجابات أنثروبومترية
				إختبار قياس الوزن .	
				إختبار قياس الطول .	
				إختبار التحركات الدفاعية المتنوعة .	الإستجابات المهارية
				إختبار التمرير من الجرى .	
				إختبار التصويب من الثبات .	
				إختبار تنطيط الكرة المتعرج ٣٠ م .	

موفق رقم (٧)

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد مكونات
البرنامج التدريبي المقترح .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

يقوم الباحث / أحمد محمد زكى حسب الله المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانه :

" الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقاً لقياسات متكررة لناشئ كرة اليد "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح من حيث ترتيب الأهمية النسبية لعناصر البرنامج التدريبي ، لذلك كان من الضروري الإستعانة بأراء الخبراء المتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال كرة اليد والتدريب الرياضى ، ولذا يأمل الباحث الإستفادة بأرائكم البناءة والمساهمة فى تحديد مكونات البرنامج التدريبي الخاصة بناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة .

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،

الباحث

مكونات البرنامج التدريبي المقترح ونسبة مساهمتها :

المحتوى المرحلة	الإجماء	الإعداد البدني	الإعداد المهاري	الإعداد الخططي	المباريات التدريبية
الإعداد العام	%	%	%	%	%
الإعداد الخاص	%	%	%	%	%
الإعداد قبل المباريات	%	%	%	%	%

نسبة مساهمة مكونات الإعداد البدني داخل البرنامج التدريبي المقترح :

المرحلة	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المباريات
السرعة	%	%	%
المدى الحركي	%	%	%
التحمل الدوري التنفسي	%	%	%
تحمل القوة	%	%	%
القدرة العضلية	%	%	%
القدرات التوافقية	%	%	%

نسبة مساهمة مكونات الإعداد المهارى داخل البرنامج التدرىبى المقترح :

الإعداد قبل المباريات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	المرحلة / العنصر
%	%	%	مهارات هجومية بالكرة
%	%	%	مهارات هجومية بدون الكرة
%	%	%	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة
%	%	%	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة

نسبة مساهمة مكونات الإعداد الخطى داخل البرنامج التدرىبى المقترح :

الإعداد قبل المباريات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	المرحلة / العنصر
%	%	%	الهجوم الخاطف الفردي
%	%	%	الهجوم الخاطف الموسع
%	%	%	واجبات المراكز

نسبة مساهمة مكونات الإعداد الخطى داخل البرنامج التدرىبى المقترح :

الإعداد قبل المباريات	الإعداد الخاص	الإعداد العام	المرحلة / العنصر
%	%	%	المباريات التدرىبية

مرفق رقم (٨)

التدريبات المستخدمة في وحدات البرنامج التدريبي المقترح

أولاً: تمارينات الإحماء:

١- الإحماء العام :

أ- الجرى :

- جرى خفيف على خطوط نصف الملعب لعدد ٥ دورات .
- جرى مع رفع الركبتين عاليا .
- جرى مع لمس الكعبين للمقعدة .
- جرى جانبي .
- جرى مع دوران الجذع حول محوره .
- جرى مع لمس المشطين .
- جرى مع دوران الذراعين للأمام .
- جرى مع دوران الذراعين للخلف .
- ب- إطالة العضلية والمدى الحركي للمفصل .

٢- الإحماء الخاص :

- أ- تحركات دفاعية متنوعة على خطوط الملعب .
- ب- تمرير وإستلام الكرة (لعبة صغيرة) .
- تنطيط الكرة داخل الـ ٩ م .
- تصويب بالرأس .
- ج- تحركات هجومية بدون كرة " خداع - نزول - حجز - تبديل مراكز " .

ثانياً: تمارينات الإعداد البدني:

- ١- تمارينات التحمل الدوري التنفسي .
- الجرى والمشى داخل ملعب كرة اليد على الخطوط " ٦٠٠م بمعدل نبض يتراوح بين ١٣٠ نبضة / ق : ١٤٠ نبضة / ق .
- نط الحبل المتنوع بمعدل نبض ١٤٠ نبضة / ق .
- تحركات دفاعية متنوعة فى شكل ٦ محطات بمعدل نبض يتراوح بين ١٣٠ نبضة / ق : ١٤٠ نبضة / ق .

٢- تحمل القوة :

أ- تمارينات عضلات البطن والظهر :

- تمرين الجلوس الطويل مسك الكرة من الرقود مع تبادل إستلام الكرة من الزميل الواقف أمامه .

- (رقود وضع الساقين على صندوق) تبادل ثنى الجذع للأمام مع ضغط الكعب على الصندوق .
- أ - (إنبطاح مواجه ، الذراعان عاليا ، مسك الكرة) ثم رفع الجذع عاليا وتمريير الكرة للزميل .
- ب- (إنبطاح الذراعان عاليا) ثم إستلام الكرة .

ب- تمرينات حزام الكتف :

- (وقوف مسك كرة طبية ٣ كجم أمام الزميل) تبادل دفع الكرة لمسافة ٣ م بيد واحدة
- (وقوف مسك كرة طبية ٣ كجم أمام الزميل) تبادل دفع الكرة باليدين مع الزميل .
- (وقوف مسك كرة طبية ٣ كجم الجرى فى المكان) تبادل دفع الكرة لأعلى ولقفاها أمام الجسم .

ج- تمرينات عضلات الفخذين :

- (رقود على الجانب ، الذراع جانباً) تبادل رفع القدمين جانباً عالياً .
- (وقوف على قدم واحدة والأخرى جانباً مفرودة على صندوق ، الجانب مواجه الصندوق . الكرة أمام الصدر) ثنى رجل الارتكاز كاملاً بإستمرار .
- (وقوف عالٍ على رجل واحدة والأخرى حرة خارج الصندوق والكرة أمام الصدر) ثنى رجل الارتكاز كاملاً والأخرى حرة .
- (إقعاء مواجه ، الرجل اليمنى جانباً ، الذراعان أماماً تشبيك :) الوثب مع تبادل وضع القدمين .

٣- تمرينات القدرة العضلية :

- ١- (وقوف) الوثب لأعلى فوق مرتبة الوثب العالى .
- ٢- (وقوف) الارتقاء بإستمرار على سلم القفز والهبوط على المرتبة .
- ٣- التمرير بكرة مثقلة .

٤- تمرينات المدى الحركى :

- ١- (وقوف ، ثنى الجذع والذراعان أماماً) لمس الكفين للأرض والثبات .
- ٢- (وقوف ثنى الجذع وإحدى القدمين أماماً) لمس الكفين للقدم الأمامية والثبات .
- ٣- (وقوف على أربع) تحريك القدمين للخارج إلى أقصى إتساع .
- ٤- (إقعاء وثبات الوسط) فرد الرجل جانباً لأقصى مدى والثبات .
- ٥- (وقوف الذراعان جانباً) رفع الركبة جانباً عالياً لملامسة مرفق اليد المقابلة .

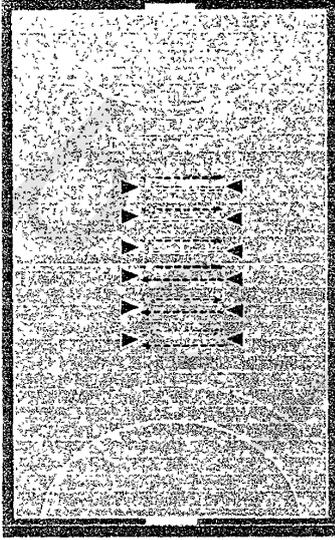
- ٦- (وقوف فتحاً ميل الذراعين جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل وتبادل لف الجذع جانباً للمس مشط القدم باليد العكسية .
- ٧- (جلوس الجنو مسك القدمين) دفع الجذع أماماً والتقوس خلفاً .
- ٨- (وقوف إنثناء عرضاً أحد الذراعين ومسك الساعد باليد الأخرى) جذب الذراع جانباً خلفاً .
- ٩- (وقوف الذراع حلقه فوق الرأس والكف على الأذن العكسية) الضغط باليد لثنى الركبة جانباً بالتبادل .

٥- تمارينات القدرات التوافقية :

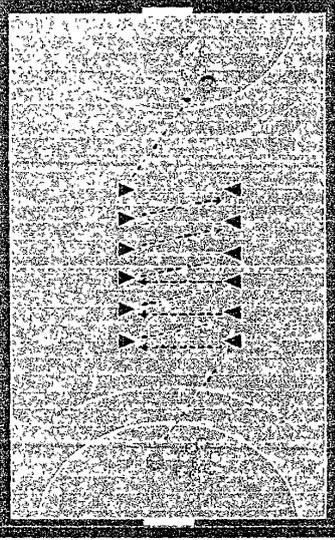
- ١- (وقوف) الوثب فى المكان بالقدمين معا .
- ٢- (وقوف نصفاً) الحجل فى المكان .
- ٣- (وقوف) الوثب لأعلى بفتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً عالياً .
- ٤- (وقوف) الوثب لأعلى مع ضم الركبتين على الصدر .
- ٥- (وقوف) الوثب لأعلى ثم فتح الرجلين مع ملامسة المشطين باليدين .
- ٦- (وقوف الرجلان متقاطعان) الوثب لأعلى لتقاطع الرجلين .
- ٧- (وقوف) الجرى فالوثب لأعلى حاجز ثم أداء درجة أمامية ثم المروق فالوثب من فوق الحاجز .
- ٨- (وقوف) الجرى جانبى زجاجى بين الشواخص .
- ٩- (وقوف) الجرى على حافة المدرج .
- ١٠- (وقوف مسك الحبل القصير خلف الجسم) الوثب لأعلى للمرور القدمين معا بين الذراعين من فوق الحبل ليصبح أفقى أمام الجسم .

ثالثاً : الإعداد المهاري :

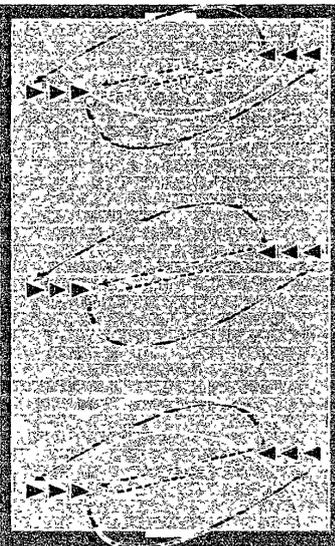
أ- تدريبات هجومية باستخدام الكرة :



- ١ - تمرير قصير .
تمرير والمسافة بين اللاعبين ٣م تزداد تدريجياً

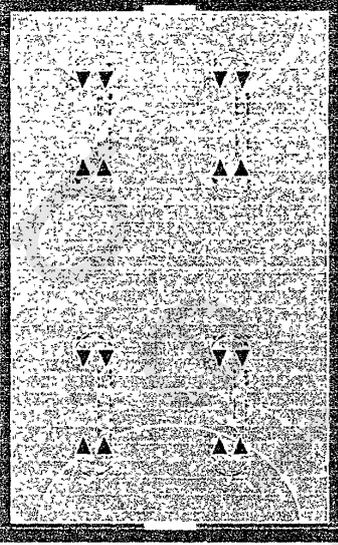


- ٢- تمرير الكرة من الحارس (أ) إلى اللاعب ١ ثم ٢ ثم ٣ حتى نصل إلى الحارس (ب) وللتدرج بالتدريب يمكن زيادة سرعة الكرة باستخدام كرة أخرى عند وصول الكرة عند اللاعب ٣ أو ٢ وذلك حتى إنتهاء الكرات من عند الحارس (أ) لتعود مرة أخرى من الحارس (ب) .

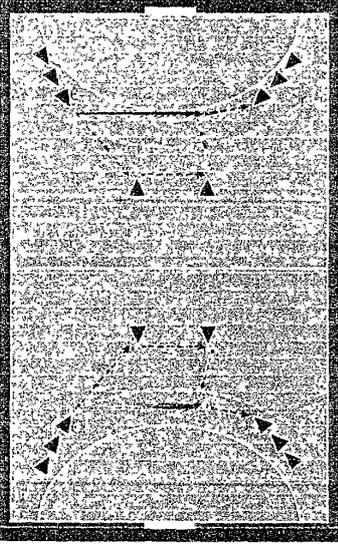


- ٣ - الجرى للأمام والتمرير للييسار .
- الجرى للأمام والتمرير للييمين .

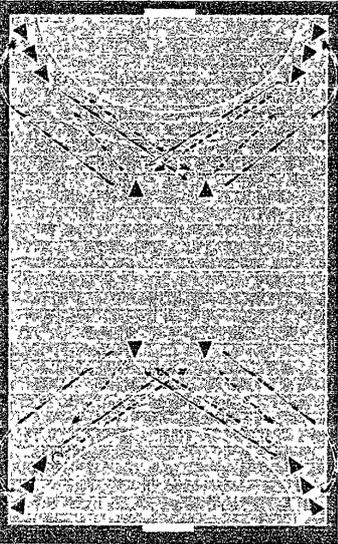
- ٤- - التحرك للجانب والتمرير للزميل المقابل
- التحرك للجانب والتمرير قطري .

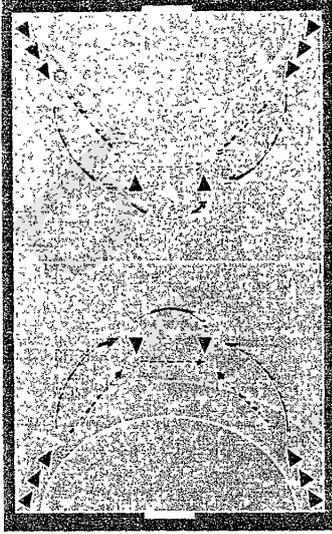


- ٥- اللاعب رقم (٢) يمرر الكرة للاعب رقم (١) ثم يقطع على ٦م ثم يستلم الكرة من اللاعب رقم (١) ثم يمررها للاعب رقم (٥) في الجناح المقابل ويمكن إضافة لاعبان متتاليان خارج ٩م بدلاً من لاعب واحد .

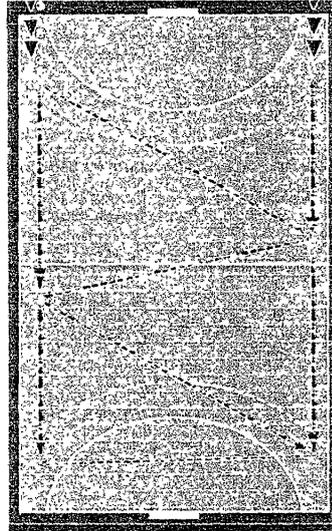


- ٦- نفس التمرين السابق لكن التمرير من الجناح إلى اللاعب الخلفي العكسي .

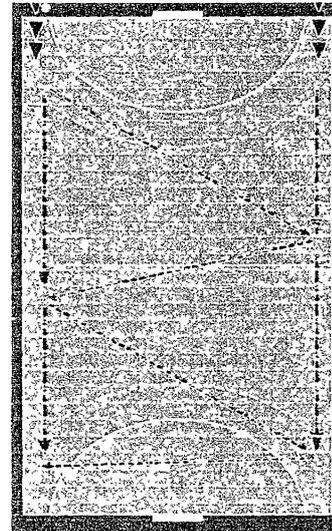




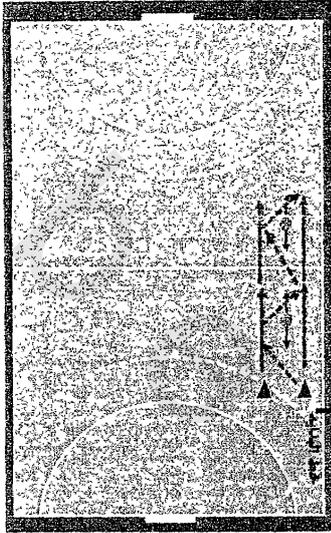
٧- يمر كل لاعب من مركزه إلى اللاعب في المركز المجاور ثم ينتقل إلى مكانه بعد التمرير ويمكن إجراء نفس التمرين مع عكس التمرير من الجرى .



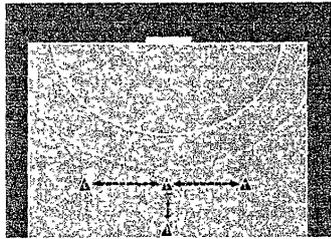
٨- تمرير طويل وفيه يقف اللاعبين في مركز الجناحين ثم يقوم كل لاعب بالجرى الأمامي مع تبادل التمرير بعرض الملعب .



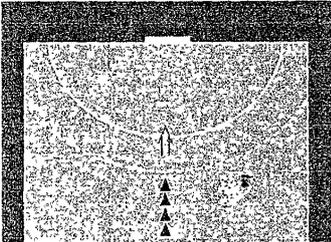
٩- يجرى اللاعب رقم (٤) بدون كرة ثم يقوم اللاعب رقم (١) بالتمرير له عند منتصف الملعب ثم يقوم بالجرى إلى المنتصف ليستلم الكرة مرة أخرى منه ويقوم بتمرير الكرة مرة أخرى له منذ خط النهاية ويتابع الجرى ليستقبل الكرة للمرة الأخيرة عند خط النهاية هو الآخر .
- يمكن أن يكون تمرير الكرة بالجرى .
- يمكن أن يكون تمرير الكرة بالوثب .



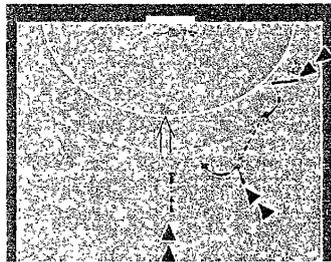
- ١٠- يقف كل لاعبان عند خط البداية ثم يقومان بالجرى فى إتجاه المدافعين مع تبادل التمرير محاولين تخطى المدافعين اللذان يتقيدان بأماكنهما من خلال عمل تمريرات متنوعة .
- تمنع الكرة المسقطه .
- يمنع تبديل أماكن اللاعبين .



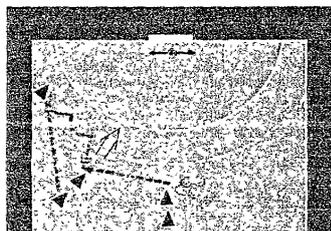
- ١١- تبادل التمرير من اللاعب رقم (١) إلى اللاعب رقم (٣) وتبادل التمرير بين اللاعب رقم (٢) واللاعب رقم (٣) واللاعب رقم (٤) على الترتيب مع مراعاة عدم تعارض التمرير .
- يمكن تبديل اللاعب رقم (٣) دائماً .



- ب- التصويب - الخداع
١٢- تصويب على الحارس للإجماء فى مختلف زوايا المرمى من مراكز الخط الخلفى .



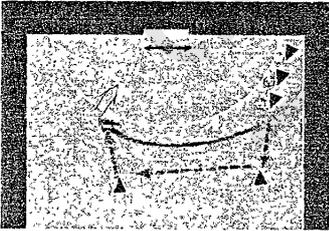
- ١٣- يقف لاعب فى الجناح وآخر فى الخلفى الأيسر يقومان بعملية سريان للكرة حتى تصل إلى اللاعب الخلفى الأوسط وذلك للتصويب على حارس المرمى .
- يمكن إجراء نفس التمرين من الجانب الأيمن للملعب .



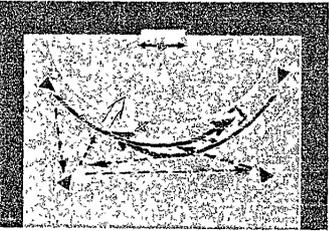
- ١٤- تمرير من اللاعب الخلفى الأوسط إلى اللاعب الخلفى الجناح الأيسر إلى اللاعب الخلفى الأيسر ليقوم بالتصويب على حارس المرمى .
- يمكن عمل التمرين من الجانب الآخر للملعب .



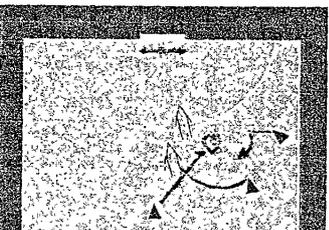
- ١٥- تمرير من اللاعب الخلفى الأوسط إلى اللاعب الخلفى الأيسر إلى لاعب الجناح الأيسر للتصويب على حارس المرمى .
- يمكن عمل التمرين من الجانب الآخر للملعب



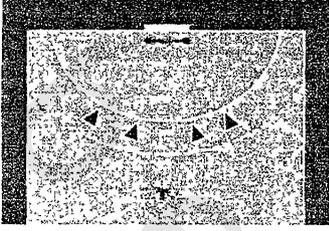
- ١٦- يقف اللاعبون فى الجناح الأيسر ثم يمرر لاعب الجناح إلى اللاعب الخلفى الأيسر ثم إلى اللاعب الخلفى الأيمن وأثناء ذلك يقوم لاعب الجناح بالقطع ليستلم الكرة من اللاعب الخلفى الأيمن ويصوب على حارس المرمى .
- يمكن عمل نفس التمرين من الجانب الآخر للملعب .



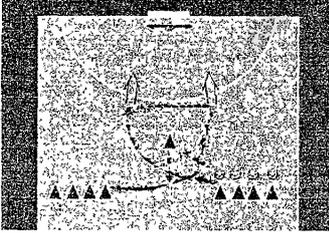
- ١٧- نفس التمرين السابق مع عمل تمرير من لاعب الجناح الأيسر إلى لاعب الخلفى الأيسر ثم إلى اللاعب الخلفى الأيمن مع قطع من لاعب الجناح الأيسر على ٦م لإستلام الكرة من اللاعب الخلفى الأيمن ثم تمرير الكرة إلى لاعب الجناح الأيمن الذى يعيد تمرير الكرة إلى اللاعب الخلفى الأيسر وفى نفس الوقت يقوم لاعب الجناح الأيسر بعمل حجز للمدافع رقم (٣) ثم يقوم لاعب الجناح الأيسر بعمل قطع مرة أخرى فى الإتجاه المعاكس على ٦م لإستلام الكرة من اللاعب الخلفى الأيسر والتصويب على حارس المرمى .



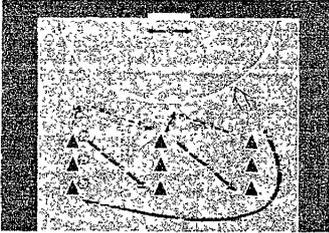
- يمكن عمل التمرين من الجانب الآخر للملعب
١٨- نزول اللاعب الخلفى الأوسط كلاعب دائرة ثم يمرر لاعب الجناح الأيسر الكرة إلى اللاعب الخلفى الأيسر ليقوم بتمرير الكرة مرة أخرى إلى لاعب الدائرة للتصويب على حارس المرمى
- نفس التمرين ولكن يقطع الجناح للحجز كلاعب دائرة .



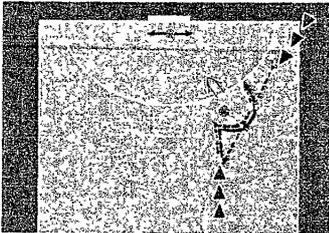
- ١٩- يقف لاعبي الدائرة على ٦م ثم يقوم اللاعب الخلفي الأوسط بالتمرير لهم للتصويب على حارس المرمى من أوضاع وأماكن متنوعة .
- يمكن عمل نفس التمرين مع الإستعانة بباقي لاعبي الخط الخلفي .



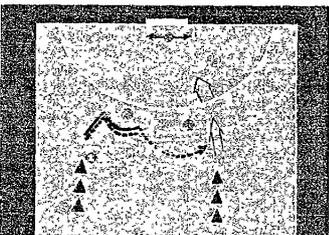
- ٢٠- اللاعب رقم (١) يمرر الكرة للاعب المتمركز ثم يجرى داخل ٩م في إتجاه المرمى يقوم اللاعب رقم (٣) باستلام الكرة من اللاعب المتمركز وأما يقوم بالتصويب من على خط ٩م أو يقوم بتمرير الكرة مرة أخرى إلى اللاعب رقم (١) للتصويب على حارس المرمى .



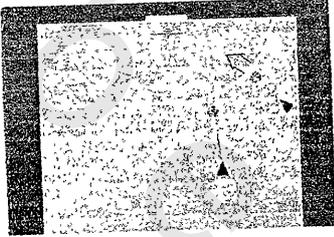
- ٢١- تمرير الكرة من اللاعب الخلفي الأيسر إلى اللاعب الخلفي الأوسط إلى اللاعب الخلفي الأيمن في شكل سريان للكرة ثم يقوم اللاعب الخلفي الأيمن بالتصويب على حارس المرمى .
- يمكن عمل التمرين من الجهة العكسية .



- ٢٢- يقوم اللاعب الخلفي الأيمن بعمل خداع في اللاعب المدافع مع قيام لاعب الدائرة بعمل حجز للمدافع ثم التصويب على حارس المرمى .
- يمكن تصويب لاعب الدائرة .
- يمكن تصويب لاعب الجناح .

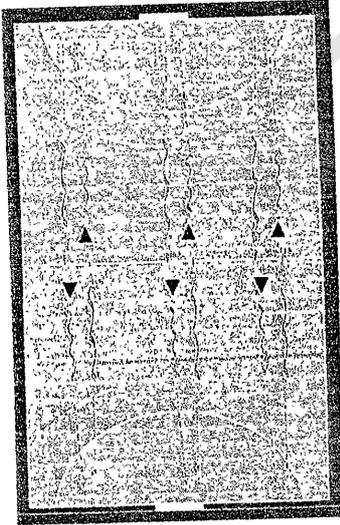


- ٢٣- يقوم اللاعب الخلفي الأيسر بعمل خداع بالكرة ثم تمرير الكرة إلى اللاعب الخلفي الأيمن الذي يقوم بالتصويب .
- يمكن عمل التمرين من الجهة العكسية .



٢٤- يمرر لاعب الجناح الأيمن الكرة إلى اللاعب الخلفي الأيمن ، ثم يقوم لاعب الجناح الأيمن بعمل تحرك عرضي ليستلم الكرة مرة أخرى من لاعب الخط الخلفي الأيمن على خط الرمية الحرة ، ثم يقوم لاعب الجناح الأيمن بعمل خداع بالدوران والتصويب من مركز الجناح .
- عمل التدريب من الجانب الآخر للملعب .

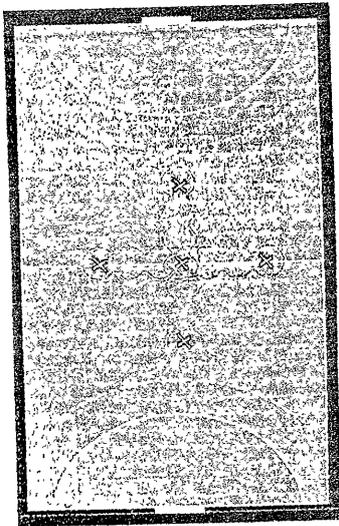
ج- تنطيط الكرة :



٢٥- يقف اللاعبون عند منتصف الملعب ثم عند سماع إشارة المدرب يقومون بتنطيط الكرة في خط مستقيم بالذراع اليميني ثم التصويب على الحائط من ٦ م وهكذا بطول الملعب .
- يمكن عمل نفس التمرين لكن بالتصويب على المرمى بدلاً من الحائط .

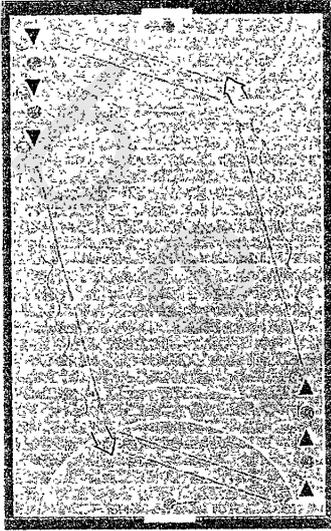
- يمكن عمل نفس التمرين باستخدام اليد اليسرى .

- يمكن عمل نفس التمرين مع تنطيط الكرة بشكل متعرج .



٢٦- يقف اللاعبون خلف الشاخص الأول خلف خط البداية وعند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالإنطلاق للأمام عن طريق تنطيط الكرة والدوران ربع لفة حول الشاخص الذي في الوسط حتى يصل إلى الشاخص الثاني ، ثم الدوران حول الشاخص الثاني والجرى للأمام ثم الدوران ربع لفة حول الشاخص الذي في المنتصف ، ثم تكرار ذلك عند الشاخص الثالث والرابع ، ثم الدوران ربع لفة حول الشاخص الذي في المنتصف والجرى إلى خط النهاية .
- يمكن عمل نفس التمرين بالدوران للجهة العكسية .

٢٧- يقف اللاعبون في مركز الجناح ثم ينطلقون كمهاجمين بتطيط الكرة ويقوم لاعب مدافع بالجري بجوار كل مهاجم محاولاً الدفاع عليه ، ثم يقوم المهاجم بالتصويب على المرمى .

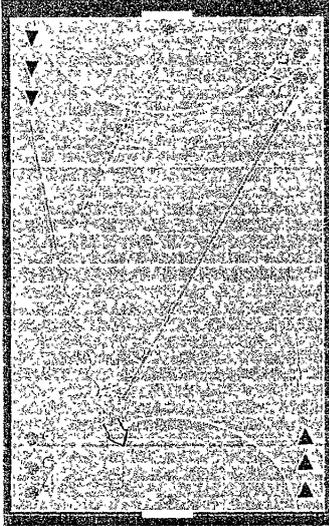


- المدافع سلبي .

- المدافع إيجابي .

- يمكن عمل نفس التمرين من الزاوية الأخرى

٢٨- يقف اللاعبون في أربع مجموعات في مراكز لاعبي الأجنحة كل جانب يوجد فيه عدد متساوي من اللاعبين ، الكرة مع المدافعين يتم التمرير من المدافع إلى الحارس وفي نفس الوقت يقوم لاعب الجناح المهاجم بالجري في شكل هجوم خاطف فردي ويمرر له حارس المرمى الكرة عند منتصف الملعب ثم يقوم اللاعب المدافع بالجري ومحاولة الدفاع عليه ومنعه من التصويب .

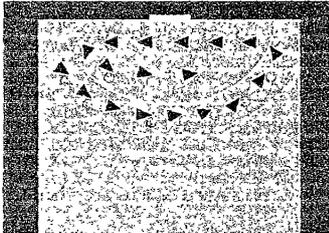


- يمكن عمل نفس التمرين وتغيير الواجبات .

٢٩- يقوم جميع اللاعبون بتطيط الكرة داخل منطقة الرمية الحرة ودائرة ٦م بحرية مع محاولة إعاقة بعضهم البعض .

- يمكن أداء نفس التمرين بنفس العدد داخل منطقة ٦م فقط .

- يمكن أداء نفس التمرين مع إضافة واجب جديد وهو محاولة إعاقة تطيط الآخرين مع الإستمرار في التطيط .

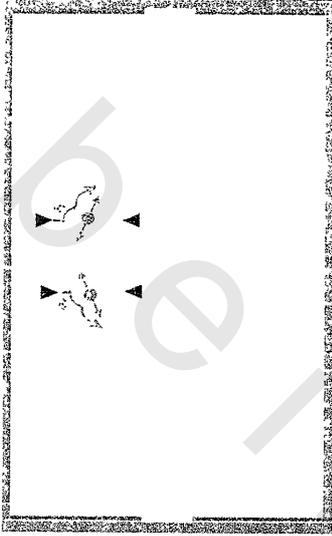


ج تدريبات هجومية بدون كرة :

- الخداع بدون كرة :

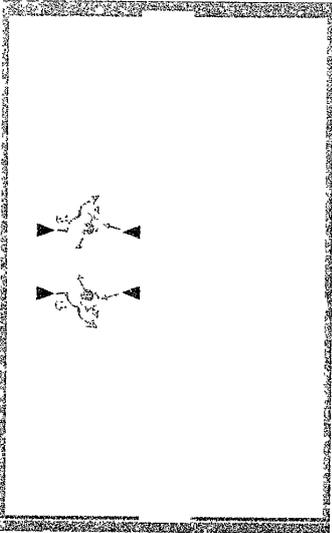
٣٠- يقف كل لاعب مهاجم أمامه لاعب مدافع بدون كرة يقوم اللاعب المهاجم دائما بأداء حركات خداع متنوعة ثم محاولة التحرك للأمام بعد كل خداع ، ويقوم المدافع بالتقهقر أمامه مع محاولة الدفاع .

٣١- نفس التمرين لكن المدافع يكون سلبي في أول الأمر ثم تزداد إيجابية المدافع ، ثم يستقبل المهاجم تمريره من المدرب بعد النجاح في الخداع وأثناء التحرك للأمام .

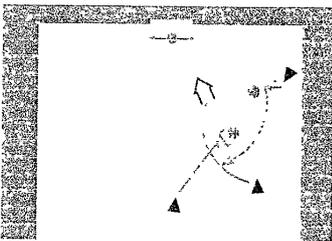


- الحجز بدون كرة :

٣٢- نفس التدريب السابق ولكن مع إضافة لاعب مهاجم يقف خلف اللاعب المدافع يقوم بعمل حجز بدون كرة في اتجاه الخداع مع التأكيد على توقيت الحجز للاعب المدافع .

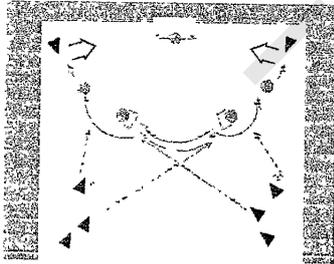


٣٣- يقف لاعب الجناح الأيسر واللاعب الخلفي الأيمن واللاعب الخلفي الأوسط ثم يتحول اللاعب الخلفي الأوسط إلى لاعب دائرة عن طريق عمل تحرك هجومي مائل للأمام بالنزول على الدائرة وعمل حجز بدون كرة للاعب المدافع رقم (٢) ثم يقوم اللاعب الخلفي الأيمن بالتصويب على حارس المرمى .

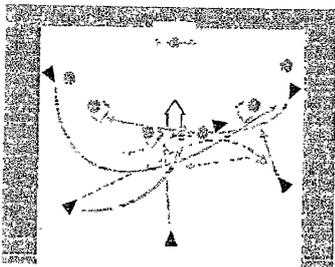




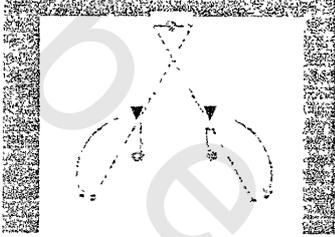
٣٤- يقوم اللاعب المهاجم الدائرة بعمل حجز بدون كرة من خلال تحرك هجومي أمامي على خط منطقة الرمية الحرة ثم يقوم اللاعب الخلفي الأيمن إما بالتصويب أو التمرير للاعب الدائرة للتصويب على حارس المرمى .



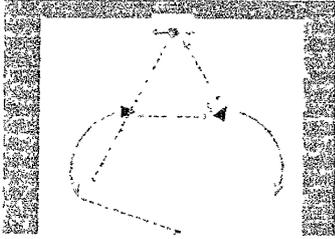
٣٥- يقف ثلاث لاعبين في مركز اللاعب الخلفي الأيمن وثلاث آخرين في مركز اللاعب الخلفي الأيسر ، ويقف لاعب واحد في مركز لاعب الجناح ثم يبدأ التمرين بعملية تحرك هجومي مائل (نزول) من أحد اللاعبين في الخط الخلفي على الدائرة بشكل قطري لعمل حجز بدون كرة للاعب المدافع ثم عمل تحرك هجومي عرضي (قطع) ويقوم اللاعب الخلفي رقم (٢) بتمرير الكرة للاعب القاطع الذي يقوم بعمل تثبيت للمدافعين (١) ، (٢) ثم تمرير الكرة للاعب للجناح للتصويب .
- يمكن عمل نفس التمرين من الجهة الأخرى .
- التحركات الهجومية المختلفة :



٣٦- يتحرك لاعب الجناح الأيسر تحرك هجومي عرض بدون كرة قطع ثم يستقبل الكرة من اللاعب الخلفي الأيسر ويمررها إلى اللاعب الجناح الأيمن المتحرك للأمام ويقوم بعمل حجز للمدافع رقم (٢) بعد القطع ، ثم يقوم للاعب الجناح الأيمن بالتمرير إلى اللاعب الخلفي الأيمن ثم القطع وعمل حجز للمدافع رقم (٢) في الجهة الأخرى ، ثم يقوم اللاعب الخلفي الأيمن المستحوذ على الكرة بعمل خداع بالكرة بين مركزي المدافعين رقم (١) و (٢) ثم التمرير إلى اللاعب الخلفي الأيسر المنقطع للأمام للتصويب على حارس المرمى من المنتصف وفي نفس التوقيت يقوم لاعب الدائرة بعمل حجز للاعب المدافع رقم (٣) .
- يمكن عمل نفس التمرين من الجهة الأخرى .



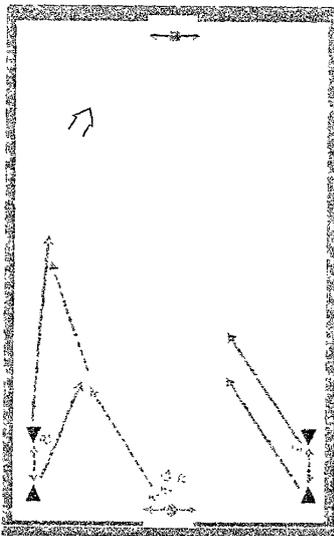
٣٧- تمرير وإستلام الكرة بين المهاجم والمدافع حتى سماع إشارة المدرب ، يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ، ثم يقوم المهاجم المتمركز في وضعية الدفاع مسبقاً بالتحول إلى وضعية الهجوم من خلال الإنطلاق للأمام بمحاذاة خط الجانب مع مراعاة طريقة الجرى حتى منتصف الملعب وكذلك طريقة إستلام الكرة من حارس المرمى .



٣٨- يقوم اللاعبان المهاجمان بتبادل التمرير حتى سماع الإشارة ثم يقوم أحد اللاعبان المهاجمان بالتمرير لحارس المرمى ثم الإنطلاق للأمام للهجوم في تحرك هجومي أمامي حتى منتصف الملعب مع مراعاة الأداء الفني الصحيح للجرى الأمامي وإستلام الكرة .

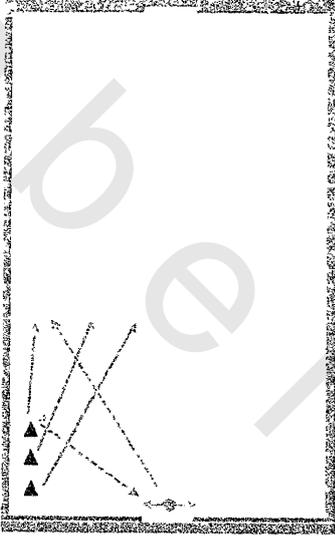
- يمكن عمل تحرك عرض تبادل مراكز قبل إستلام الكرة .

- يمكن عمل تحرك مائل بعد إستلام الكرة تبادل مراكز .



٣٩- تبادل تمرير الكرة بين كل لاعبين في أحد مركزي الجناحين ، مع تخصيص إشارة لكل مركز من المركزين ، وعند سماع الإشارة المحددة يقوم اللاعبان المعنيان بالانطلاق للهجوم وتبادل التمرير ثم التصويب على حارس المرمى ويقوم اللاعبان الآخرين بالدفاع ضد الهجوم الخاطف .

- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع الإنطلاق للهجوم الخاطف عند سماع الإشارة العكسية .



٤٠- يقف ثلاث لاعبين خلف بعضهما البعض في مركز الجناح وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الأمامي المستحوز على الكرة بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ثم الإنطلاق للأمام في شكل هجومي في مراكز اللعب الخلفية وتبادل التمرير ثم التصويب على حارس المرمى .

تدريبات الدفاع :

ج- تدريبات دفاعية ضد مهاجم مستحوز على الكرة :

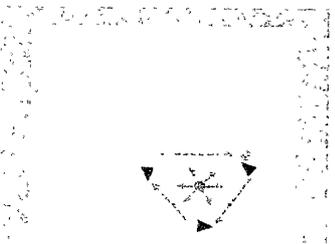
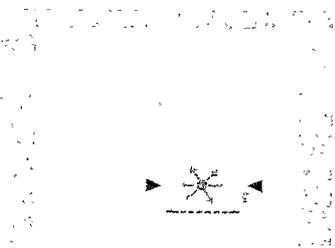
- تدريبات إعاقة التمرير :

٤١- تبادل التمرير بين مهاجمين باستمرار وبشكل متنوع مع ثبات المسافة بينهما ، في حين يقوم اللاعب المدافع بمحاولة التحرك في جميع الإتجاهات لقطع التمرير بطريقة قانونية .

٤٢- تبادل التمرير في إتجاه واحد بين ثلاث لاعبين مهاجمين من الجرى في المكان على أن تكون المسافة بينهم ثابتة ، وكذا يقوم المدافع بمحاولة قطع وتشيت الكرة بطريقة قانونية من خلال التحرك في جميع الإتجاهات .

- يمكن عمل نفس التمرير لكن مع تغيير إتجاه التمرير .

- يمكن عمل نفس التمرير لكن مع التمرير في كل الإتجاهات .



٤٣- يقوم أربع مهاجمين بتبادل التمرير وإستلام الكرة ويقوم المدافعين بتبادل عملية المقابلة الدفاعية والتغطية ، مما يسهل عملية قطع وتشتيت التمرير .

- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع تغيير إتجاه تمرير الكرة .

- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع التمرير فى كل الإتجاهات .

٤٤- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع وضع مهاجم ثالث كلاعب دائرة ثابت يقوم بإستلام الكرة من المهاجمين الأربعة كلما أتاحت له الفرصة .

٤٥- لاعب مدافع بالقرب من خط ٦م يقوم بعمل تحركات دفاعية جانبية مع خط سير الكرة ويستعد للانطلاق بسرعة لقطع الكرة فى نقطة يحددها هو .

- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع عمل تحركات أمامية وخلفية .

٤٦- تبادل التمرير بين اللاعبين المهاجمين بأى شكل ودون ترتيب ويقوم اللاعب المدافع بالتحركات الدفاعية التى تمكنه من قطع الكرة وتشتيتها كالمقابلة ، حائط الصدر ، التغطية ، المتابعة وغيرها داخل منطقة ٦م .

- تدريبات إعاقاة التصويب :

٤٧- لاعب مدافع يتمركز بالقرب من خط ٦م ، ثم يقوم بالتحرك بميل للأمام والخلف ثم عمل حائط صد لتشتيت الكرة المصوبة على المرمى من اللاعب المهاجم فى الخط الخلفى الأيسر والأيمن حيث يقوم بعمل تحرك أمامى أولا ثم حائط صد ثم تحرك خلفى ثم حائط صد .



٤٨- نفس التمرين السابق لكن يقوم اللاعب المدافع بعمل مقابلة دفاعية بدلاً من حائط الصد ، ثم يقوم بعمل تغطية ، ثم يتقدم لعمل مقابلة دفاعية للاعب الآخر .

٤٩- لاعبان مدافعان يقوم اللاعب المدافع القريب من المهاجم المستحوذ على الكرة بعمل مقابلة دفاعية لمنعه من التصويب بينما يقوم المدافع الآخر بعمل تغطيه للمدافع المتقدم ، وعند حدوث التمرير للمهاجم الآخر يتبادل الدفاعان الأدوار في الجهة الأخرى من الملعب .

- يمكن إستبدال عمل اللاعب الذى يقوم بالتغطية الدفاعية بعمل حائط صد دفاعى .

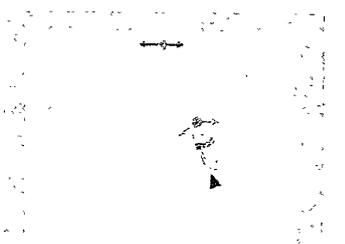
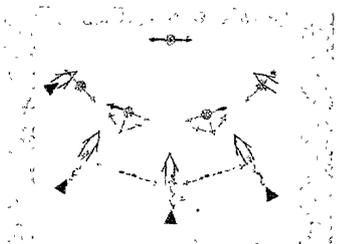
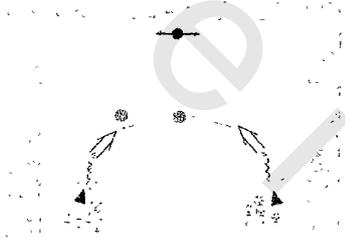
٥٠- يقوم أربع لاعبين مدافعين بالتحرك الدفاعى لمواجهة سريان الكرة من اللاعبين المهاجمين ، وعند حدوث محاولة تصويب يقوم المدافع المواجه للاعب المصوب بعمل مقابلة دفاعية لمنع التصويب ، بينما يقوم اللاعبان المدافعان الأخران بعمل تغطية دفاعية وتحرك عرضى بهدف المزاحمة فى إتجاه سريان الكرة .

- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع إضافة لاعب دائرة مهاجم ثابت ثم لاعب دائرة متحرك لزيادة الصعوبة وكذلك للتدريب على إعاقة التمرير .

- التصدى للخداع :

٥١- يقف كل لاعب مدافع أمام لاعب مهاجم مع وضع الذراعين خلف الظهر ، يقوم اللاعب المهاجم بمحاولة عمل خداع بسيط بالكرة ويقوم اللاعب المدافع بالتصدى له وذلك من خلال التمرکز فى المنطقة الدفاعية الخاصة به .

- يمكن عمل نفس التمرين لكن مع تغيير مراكز اللاعب فى الملعب .

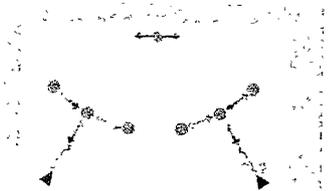
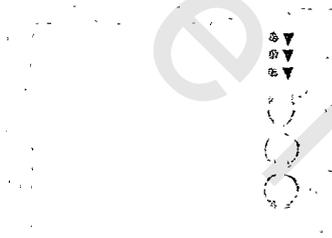


٥٢- نفس التمرين السابق لكن مع التحرك من الجناح
وعمل مقابلة دفاعية لإعاقة الخداع .

٥٣- لاعب مدافع ضد لاعب مهاجم مستحوز على
الكرة يقوم اللاعب المهاجم بعمل خداع للمرور
من المدافع في مكان محدد بعلامات ويقوم
المدافع بمنعه من المرور أو التصويب مع وضع
الذراعين خلف الظهر .
- الدفاع من جميع مراكز اللعب ضد جميع
أنواع الخداع .

٥٤- لاعبان مدافعان يقوم أحدهما بالدفاع على الخداع
مع عمل تغطية دفاعية من اللاعب المدافع
الأخر في إتجاه الكرة وذلك لتدريب المدافعين
علي واجبات المراكز الدفاعية .

٥٥- نفس التمرين السابق لكن من خلال لاعبين
مهاجمين ضد لاعبين مدافعين .



- الدفاع ضد تنطيط الكرة :

٥٦- لاعب مدافع وآخر مهاجم يقوم اللاعب المهاجم بتنطيط الكرة باتجاه طول الملعب ويقوم المدافع بالتقهقر أمامه ، ثم يختار اللاعب المدافع توقيت زمني محدد ليقوم بمهاجمة اللاعب المهاجم ولطش الكرة لحظة صعودها من الأرض والانطلاق في الاتجاه المعاكس .
- في حالة عدم القدرة على لطش الكرة يقوم اللاعب المهاجم بإمساك الكرة ولعبها بشكل مسقط فوق اللاعب المدافع ليقوم بالإمساك بها قبل السقوط على الأرض وهكذا .

٥٧- يقوم اللاعب المدافع بالجري مع اللاعب المهاجم بطول الملعب لمحاولة قطع وتشنيت أو الإستحواذ على الكرة .

٥٨- نفس التمرين مع قطع اللاعب المهاجم داخل منطقة الرمية الحرة وكذلك اللاعب المدافع

٥٩- لاعبان مدافعان ضد أربع لاعبين مهاجمين يقوم اللاعب المهاجم بتنطيط الكرة والحركة داخل منطقة ٦م ، ثم يقوم اللاعبان المدافعان بالتصدي لتنطيط الكرة ومحاولة الإستحواذ على الكرة ، وكل لاعب مهاجم يفقد الكرة يحل محله لاعب آخر من الخارج بحيث يظل التفوق العددي للمهاجمين .

- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز :

٦٠- لاعبان مدافعان وآخران مهاجمان يقوم اللاعب الخلفي المهاجم بعمل خداع وفي نفس الوقت يقوم لاعب الدائرة المهاجم بعمل حجز للاعب المدافع المتقدم على دائرة ٩م ، في كل مرة يتم ذلك يجب على اللاعب المدافع على خط ٦م أن يقوم بعملية الدفاع ضد المتابعة بعد الحجز ويتم ذلك إما بتبادل تسليم وتسلم المهاجمين أو التحرك مع لاعب الدائرة المهاجم على دائرة ٦م

د- تدريبات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ علي

الكرة :

٦١- تسليم وتسلم :

يقوم اللاعبون المدافعون بعمل تحرك عرضي على خط ٦م ثم التحرك على دائرة ٩م (تحرك للجانب) .

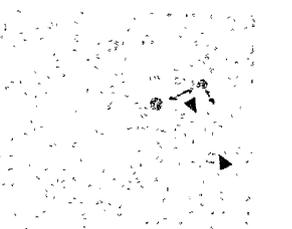
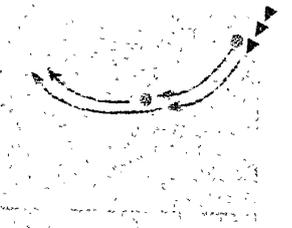
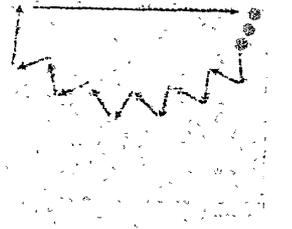
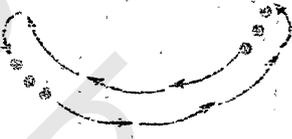
٦٢- يقوم كل لاعب مدافع بالتحرك الأمامي من خط ٦م إلى دائرة ٩م ثم عمل تحرك مائل للخلف دائرة ٩م إلى خط ٦م .

٦٣- يقوم كل لاعب مدافع بالتحرك الأمامي مائل من خط ٦م إلى دائرة ٩م ثم عمل تحرك مائل للخلف من دائرة ٩م إلى خط ٦م ثم عمل حائط صد .

٦٤- لاعبان مدافعان على الدائرة وآخران مهاجمان يقومان بتحركات عرضية على ٦م ، وبالتالي يقوم المدافعان بتسليم وتسلم المهاجمين (على خط واحد) .

٦٥- نفس التمرين السابق لكن لاعبان مهاجمان أحدهما على الدائرة والآخر خارج منطقة الرمية الحرة ويتم تسليم وتسلم اللاعبان المهاجمان .

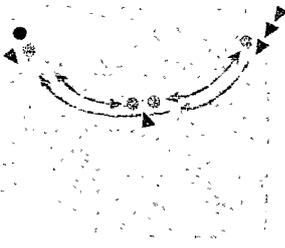
٦٦- تسليم وتسلم بين أربع لاعبين مهاجمين وأربع لاعبين مدافعين مع ضرورة التأكيد على مهارة التخلص من الحجز .



٦٧- لاعبان مهاجمان وآخران مدافعان يقوم اللاعبان المدافعان بتفادي الحجز على خط ٦ م ودائرة ٩ م وذلك من خلال التحرك أمام المهاجم أو التحرك خلف المهاجم .



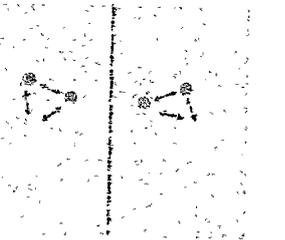
٦٨- لاعبان في الجناح أحدهما مهاجم والآخر مدافع يقوم المهاجم بالتحرك على الدائرة بدون كرة ثم يقوم المدافع بالتحرك الجانبي معه مراقبته حتى يتم تسليمه للاعب آخر يعود مع اللاعب الآخر .



٦٩- لاعب مهاجم في مركز الجناح ومستحوذ على كرة يقوم بتنطيط الكرة على دائرة ٩ م ، ويقوم المدافع الذي أمامه على خط ٦ م بعملية متابعة دفاعية من خلال التحرك الجانبي وذلك حتى يقوم اللاعب المدافع بعملية تسليم اللاعب المهاجم إلى لاعب مدافع آخر متمركز على خط الـ ٧ م ثم يعود إلى مركزه مرة أخرى ، والذي يقوم بدوره بإستلام اللاعب المهاجم والتحريك معه حتى يصل إلى مركز الجناح الآخر ثم يعود اللاعب المدافع إلى مكانه مرة أخرى وهكذا .



٧٠- مدافع متمركز في الجناح يقوم بعمل تحرك جانبي ثم تحرك أمامي ثم تحرك خلفي مائل ثم تحرك جانبي ثم أمامي مائل ثم خلفي ثم جانبي وهكذا .



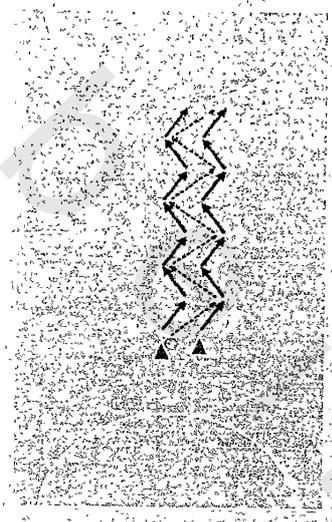
٧١- يقوم اللاعب المدافع بعمل تحرك جانبي ثم أمامي ثم مائل لمدة ١٠ ث .

رابعاً : الإعداد الخططي :

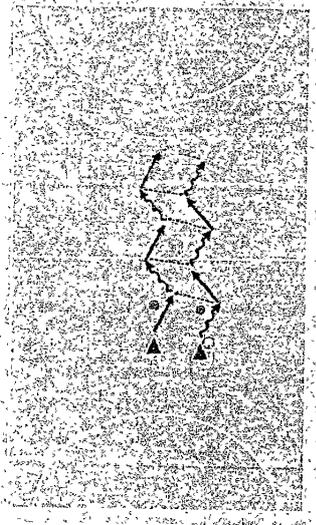
أ- تمارينات الهجوم الخاطف

- الهجوم الخاطف الفردي :

- ١- لاعبان مهاجمان يتحركان للأمام وبالتوازي في شكل متعرج (ناحية اليمين مرة ثم ناحية اليسار مرة أخرى) وبينهما مسافة لا تزيد عن متر واحد بحيث يظلا محتفظين بالمسافة بينهما طوال فترة التحرك للأمام .

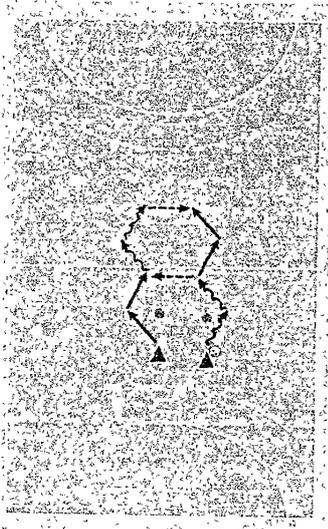


- ٢- لاعبان مهاجمان وآخران مدافعان للاعبان المهاجمان يقومان بتبادل الجري ناحية اليمين ٣ خطوات مرة ثم عمل تنطيط للكرة باليد اليمنى والتمرير للزميل ثم الجري ٣ خطوات ناحية اليسار مرة أخرى ثم عمل تنطيط للكرة باليد اليسرى والتمرير للزميل ، يقوم اللاعبان المدافعان بالتفحرف أمام اللاعبان المهاجمان باستمرار .



- الكرة بحوزة اللاعب البادئ المتأخر في الجري .

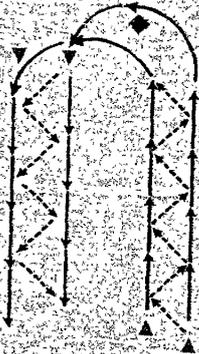
- ٣- لاعبان مهاجمان يقومان بالجري للأمام أحدهما ناحية اليمين والآخر ناحية اليسار بشكل مائل ومع أحدهما الكرة والذي يقوم بتنطيط الكرة ثم العودة إلى الوسط ، والآخر يقوم بالجري بدون كرة في شكل متعرج ، ثم يتبادلا الواجبات من خلال تمرير الكرة من اللاعب المستحوذ على الكرة للاعب الآخر وهكذا .



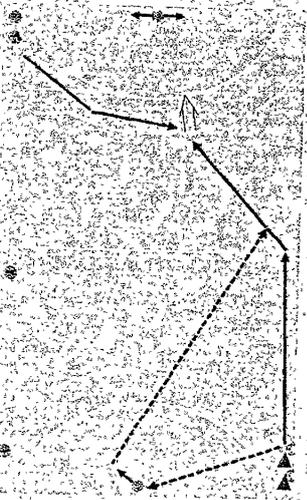
٤- لاعبان مهاجمان وآخران مدافعان المسافة بينهما ٣متر يقوم اللاعبان المهاجمان بالتمرير ثم الجرى عكس بعضهما في إتجاه خط الجانب ثم التمرير ثم إلى الزميل لتعود المسافة بينهما ٣متر وهكذا ، اللاعبان المدافعان يقومان بالتقهقر أمام اللاعبان المهاجمان .



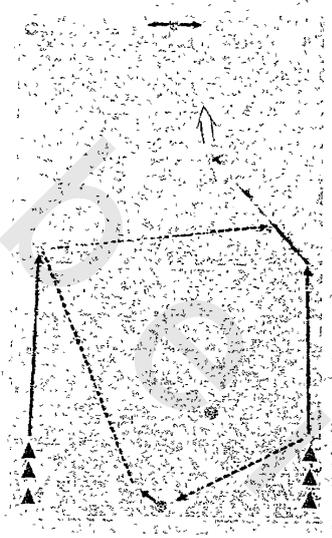
٥- لاعبان مهاجمان يقومان بتبادل التمرير بينهما حتى خط الـ ٩ أمتار ، ثم يقوم اللاعب القريب من خط الجانب بعمل تنطيط بالكرة حتى يدخل دائرة الستة أمتار ويعود مرة أخرى إلى منتصف الملعب في إتجاه المرمى الآخر ، في حين يقوم اللاعب الآخر بالقطع ليتحول إلى الهجوم أيضاً في الإتجاه المعاكس لكن يكون قريب من خط الجانب ليبدأ اللاعبان في تبادل التمرير مرة أخرى .



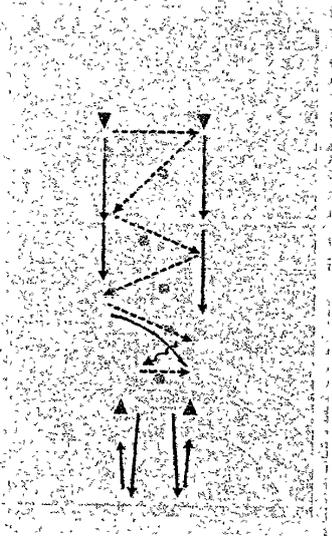
٦- اللاعب المهاجم في مركز الجناح يمرر الكرة لحارس المرمى ثم يقوم اللاعب بالجرى لعمل الهجوم الخاطف الفردي وفي أثناء عبور اللاعب خط المنتصف يقوم حارس المرمى بالتمرير الطويل للاعب المهاجم الذي يقوم بالتصويب على حارس المرمى الآخر .



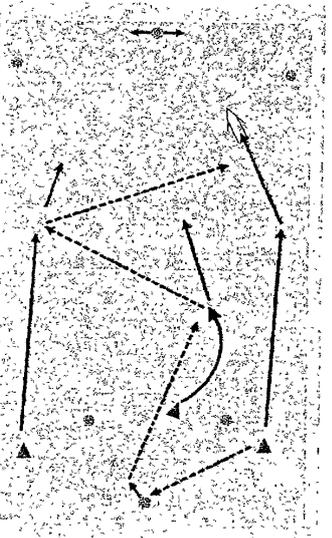
- تكرار التمرين مع إضافة اللاعب مدافع ١ .
- تكرار التمرين مع إضافة اللاعب مدافع ٢ .
- تكرار التمرين مع إضافة اللاعب مدافع ٣ .



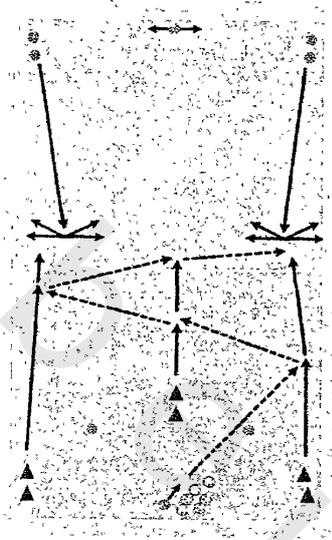
٧- اللاعب المهاجم (أ) فى مركز الجناح الأيسر يمرر الكرة لحارس المرمى ثم يقوم حارس المرمى بالتمرير للاعب المهاجم (ب) فى مركز الجناح الأيمن بعد منتصف الملعب ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (ب) بالتمرير للاعب المهاجم (أ) ، ليقوم بالتصويب على حارس المرمى فى الجهة الأخرى من الملعب .
- يمكن عمل نفس التمرين مع إضافة اللاعب المدافع رقم (١) .



٨- يمكن عمل نفس التمرين مع إضافة اللاعب المدافع رقم (٢) .
لاعبان مهاجمان على الـ ٦ أمتار يقومان بتبادل تمرير الكرة حتى منتصف الملعب ، بعد ذلك يقوم أحد اللاعبين بالخداع بالتمرير ثم تبادل المراكز ثم يقومان بالجري ولمس العارضة القريبة لكل منهما وبعدها يقومان بتكرار نفس التمرين فى الإتجاه المعاكس .



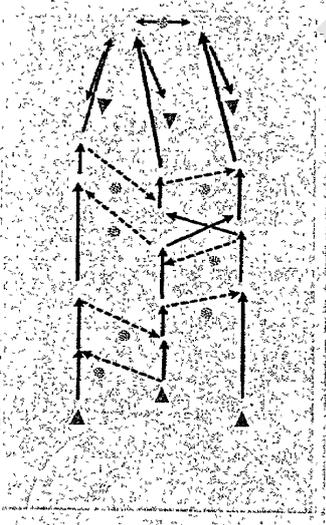
ب- الهجوم الخاطف الموسع :
٩- اللاعب المهاجم رقم (١) فى مركز الجناح الأيسر يقوم بالتمرير لحارس المرمى الذى يمرر الكرة مرة أخرى إلى لاعب الدائرة رقم (٢) الذى يمرر الكرة إلى اللاعب المهاجم رقم (٣) فى مركز الجناح الأيمن بعد منتصف الملعب والذى يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (١) للتصويب على حارس المرمى فى الجهة الأخرى .
- تكرار التمرين بإضافة المدافعين ١ ، ٢ .
- تكرار التمرين بإضافة المدافعين ٣ ، ٤ .



١٠- يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة للاعب المهاجم رقم (١) الذي يقوم بدوره بالتمرير إلى اللاعب المهاجم الأوسط رقم (٢) والمتقدم للأمام والذي يقوم بدوره بتمرير الكرة للاعب المهاجم رقم (٣) والذي يقوم بإعادة التمرير إلى اللاعب المهاجم الأوسط الذي يمرر الكرة إلى اللاعب المهاجم رقم (١) المتقدم للأمام ليقوم بالتصويب على حارس المرمى .

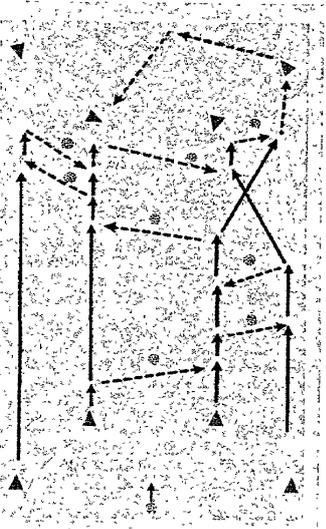
- تكرار التمرين بإضافة المدافعين ١ ، ٢ .

- تكرار التمرين بإضافة المدافعين ٣ ، ٤ .



١١- تمرير الكرة من اللاعب رقم (١) إلى اللاعب رقم (٢) ، ثم من اللاعب رقم (٢) إلى اللاعب رقم (٣) وينتهي التمرير بتبادل المراكز بين اللاعبين أرقام (١ ، ٢) ثم تبادلي التمرير بين اللاعبين أرقام (١ ، ٣) ثم الجري للأمام لملامسة العارضة وتكرار التمرين في الإتجاه الآخر للملعب .

- يجب عند أداء التمرين أن يكون اللاعب الأوسط متأخراً للخلف حتى لا يكون على خط واحد مع الساعدين .



١٢- أربع لاعبين مهاجمين يقومون بالتمرير من اللاعب رقم (٣) إلى اللاعب رقم (٢) إلى اللاعب رقم (١) وتنتهي بتبادل المراكز بين اللاعبين أرقام (١ ، ٢) ثم تبادلي التمرير بين اللاعبين أرقام (٣ ، ٤) ، ثم تبادلي التمرير بين اللاعبين أرقام (٣) و (٢) وينتهي التمرين بتمرير الكرة من اللاعب رقم (٢) وهكذا .

- يجب عند أداء التمرين أن يكون اللاعبان الأوسطان متأخران للخلف حتى لا يكونا على خط واحد مع الساعدين .

واجبات المراكز :

- واجبات المراكز الهجومية :

ج- يبدأ التمرين بتمرير الكرة من حارس المرمى

إلى لاعب الجناح الأيسر والذي يقوم بدوره

بتمرير الكرة إلى اللاعب الخلفى الأيسر ثم إلى

اللاعب الخلفى الأوسط وذلك فى شكل سريان

للكرة ، ثم يقوم اللاعب الخلفى الأوسط بتمرير

الكرة إلى لاعب الدائرة الذى يقوم بعمل تحرك

جانبي لعمل تثبيت بين المدافعين أرقام (١ ، ٢)

ثم التمرير للاعب الخلفى الأيمن والذي يقوم

بدوره بالتمرير لاعب الجناح الأيمن والذي

يمرر الكرة إلى حارس المرمى وهكذا .

يقوم لاعب الدائرة رقم (٢) بتمرير الكرة إلى

اللاعب الخلفى الأيسر ثم القطع بدون كرة لعمل

حجز للاعب الجناح الأيسر الذى يقوم بالتمرير

للاعب الخلفى الأيسر ثم القطع من أمام الحجز

ليستلم الكرة مرة أخرى من اللاعب الخلفى

الأيسر ويمرر الكرة مرتدة إلى لاعب الدائرة

الأخر رقم (٤) والذي يقوم بدوره بتمرير

الكرة إلى لاعب الخط الخلفى الأيمن ثم القطع

من أمام الحجز ليستلم الكرة مرة أخرى من

اللاعب الخلفى الأيمن ويمرر الكرة مرتدة إلى

لاعب الدائرة رقم (٢) وهكذا .

يبدأ التمرين بعدد ٦ لاعبين حيث يقوم اللاعب

الخلفى الأوسط بتمرير الكرة إلى اللاعب الخلفى

الأيسر ومنه إلى لاعب الجناح والذي يعيدها

مرة أخرى إلى اللاعب الخلفى الأيسر ، ثم يقوم

بتمرير الكرة إلى لاعب الدائرة الذى يقطع على

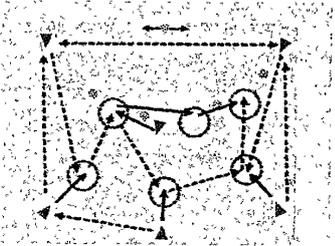
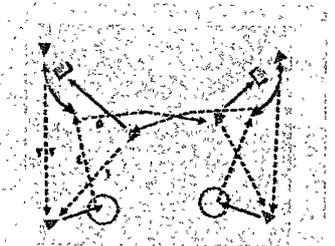
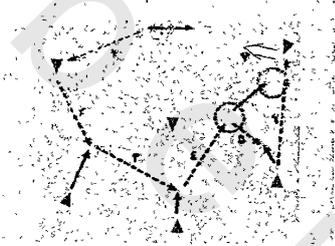
الدائرة ليقوم بعملية تثبيت للمدافعين ثم التمرير

إلى اللاعب الخلفى الأوسط ، الذى يقوم بتمرير

الكرة إلى اللاعب الخلفى الأيمن ومنه إلى لاعب

الجناح والذي يعيدها مرة أخرى إلى اللاعب

الخلفى الأيمن ، ثم يقوم بتمرير الكرة إلى لاعب



الدائرة الذى يقطع على الدائرة فى الجهه الأخرى ليقوم بعملية تثبيت للمدافعين ثم التمرير إلى اللاعب الخلفى الأوسط وهكذا .

- واجبات المراكز الدفاعية :

١٦- لاعبان مدافعان عند مشاهدة إشارة المدرب يقوموا بعمل مقابلة هجومية ثم عمل تحرك مائل للخلف لإحداث التغطية ثم التحرك العرضى للعودة إلى نقطة البداية وهكذا .

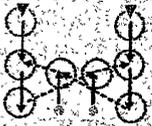
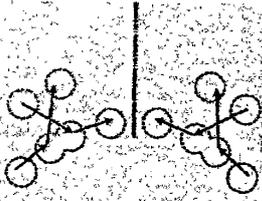
- يمكن عمل نفس التمرين بعدد ٤ لاعبين .

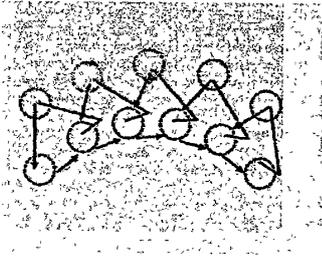
١٧- أربع لاعبين مدافعين مقسمين إلى مجموعتين المجموعة الأولى اللاعبين أرقام (٢ ، ٣) والمجموعة الثانية اللاعبين أرقام (٤ ، ٦) ، يقوم اللاعب رقم (٦) بعمل تحرك أمامى للمقابلة ويتبعه تحرك جانبي للتغطية من اللاعب رقم (٢) ثم يعود للعب رقم (٣) إلى الخلف من خلال تحرك مائل للتغطية وكذلك تحرك جانبي من اللاعب رقم (٢) ليعود إلى نقطة البداية ، وبشكل متزامن يقوم اللاعب رقم (٦) بعملية تغطية ويقوم اللاعب رقم (٤) بعمل تحرك جانبي ثم بعمل مقابلة دفاعية وتحرك جانبي للتغطية وذلك على الترتيب .

١٨- لاعبان مهاجمان وآخران مدافعان يقوم اللاعبان المهاجمان بتمرير الكرة باستمرار من خلال تبادل التحرك الأمام داخل منطقة الرمية الحرة ، بينما يقوم اللاعبان المدافعان بتبادل المقابلة والتغطية حتى يتحين أحدهما الفرصة فى التوقيت المناسب ليقوم بعملية قطع خط سير الكرة .

- يبدأ التمرين بتمرير الكرة من المهاجم إلى المدافع العكسى ثم إلى المهاجم الآخر ثم إلى المدافع العكسى وهكذا .

- يمكن عمل نفس التمرين مع تقدم المدافع الذى قام بقطع الكرة للتصويب على المرمى .





١٩- يشترك في هذا التمرين عدد ٥ لاعبين وفيه يقوم اللاعبان أرقام (٥ ، ٢) بالتحرك الأول وهو عمل مقابلة دفاعية بينما يقوم باقي اللاعبين بتحريك دفاعي جانبي بهدف المزاحمة الدفاعية ، أما التحرك الثاني فيقوم به اللاعب رقم (٣) حيث يقوم بعمل مقابلة دفاعية ويقوم اللاعبان أرقام (٥ ، ٢) بعمل تحرك مائل للتغطية وللإسار للمزاحمة الدفاعية أما اللاعبان أرقام (٤ ، ٧) فيقومان بعمل تحرك جانبي جهة اليمين للمزاحمة الدفاعية ، أما التحرك الثالث فهو تحرك اللاعبين أرقام (٤ ، ٧) للمقابلة الدفاعية وفيه يقوم باقي اللاعبين بعمل المزاحمة الدفاعية .

رابعاً : المباريات التدريبية :

- ١- مباراة تدريبية هدفها تنمية التحرك بدون كرة وخلق فرص جديدة للتمرير
- ٢- مباراة تهدف إلى التحرك بدون كرة .
- ٣- مباراة تهدف إلى تنمية التمرير الطويل .
- ٤- مباراة تدريبية هدفها التدريب على الخداع .
- ٥- مباراة تدريبية رجل لرجل .
- ٦- إنهاء الهجمة في أقل عدد ممكن من التمريرات .
- ٧- إنهاء الهجمة في وجود زيادة عددية للمهاجم .
- ٨- مباراة تدريبية هدفها تمرير أكبر عدد ممكن من التمريرات .

مرفق رقم (٩)
وحدات البرنامج التدريبي المقترح

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ٢,٢

الوحدة رقم (٢) يوم الأربعاء الموافق ١٥ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

م	التدريب	مستوى التمرين		زمن الأداء		تكرار الأداء	إجمالي الأداء		مستوى التمرين	م
		ث	في	ث	في		ث	في		
	الإحماء	١	-	٨	-	-	-	-	٨	١
	أولاً : تدريبات الإعداد البدني :									
١	المدى الحركي	١	-	٩	-	-	٣٦	-	٩	١
٢	التحمل الدوري التنفسي - ٢	٢	-	١٩	-	-	١٢	-	١٩	٢
٣	تحمل القوة ب ١ - ٣	٣	-	١٤	-	-	٢٤	-	١٤	٣
٤	قدرات توافقية - ٨	١	-	٤	-	-	٤٨	-	٤	١
	ثانياً : تدريبات الإعداد المهارى :									
٥	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٠	٣	-	٥	-	-	-	-	٥	٣
	مهارات هجومية بدون كرة - ٣١	٣	-	٤	-	-	٣٦	-	٤	٣
٦	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤١	٣	-	٧	-	-	-	-	٧	٣
	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٢	٣	-	٧	-	-	٢٤	-	٧	٣
	ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :									
٧	التحركات الهجومية الطولية المتوازية بدون كرة - ١	٢	-	٨	-	-	-	-	٨	٢
	المجموع								٨٨,٠	١٩٢,٠

شدة الوحدة التدريبية : خفيفة ١,٣

الوحدة رقم (٣) يوم الجمعة الموافق ١٧ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

م	التدريب	مستوى التمرين	زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الراحة		إجمالي الزمن	إجمالي الزمن	متوسط درجة التمرين
			ث	ق		ث	ق			
	الإحصاء	١	-	-	-	-	-	٨	٨,٠	٨,٠
	أولاً : تدريبات الإعداد البدني :									
١	تدريبات المدى الحركي	١	-	-	-	-	-	٧	٧,٣٠	٧,٣٠
٢	تدريبات التحمل الدوري التنفسي بالكرة - ١	١	-	-	٣	-	-	٩	١٤,٤٠	١٤,٤٠
٣	تدريبات تحمل القوة ج - ١	٣	-	٣٠	-	-	-	-	٩,٩	٩,٩
	تدريبات تحمل القوة ج - ٢	٣	-	٣٠	-	-	-	-	٩,٩	٩,٩
	تدريبات تحمل القوة ج - ٣	٣	-	٣٠	-	-	-	-	١٢,٦	١٢,٦
٤	تدريبات القدرات التوافقية - ٥	١	-	-	-	-	-	٣	٣,٦	٣,٦
	ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :									
٥	تدريبات هجومية بالكرة - ١٢	١	-	-	-	-	-	٥	٥,٤	٥,٤
٦	تدريبات هجومية بدون كرة - ٣٠	١	-	-	-	-	-	٣	٣,٦	٣,٦
٧	تدريبات دفاعية ضد مهاجم مستحوذ على كرة - ٤١	١	-	-	-	-	-	٥	٥,٤	٥,٤
٨	تدريبات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على كرة - ٦٩	١	-	-	-	-	-	٣	٣,٦	٣,٦
	ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :									
٩	تنمية التحركات الهجومية الطولية المتوازنة	١	-	-	-	-	-	٦	٦,٠	٦,٠
	المجموع							٦٨,٠	٨١,٧	٨,٠

شدة الوحدة التدريبية : عالية ٢,٥

الوحدة رقم (٥) يوم الإثنين الموافق ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحصاء	
												أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
١٢,٠	١٢٠,٠					١٢	-				١	تدريبات المدى الحركي	١
٧٢,٠	٢٤,٠	٩	-	-	١٠٨	١٥	-	٥	٣	-	٣	تدريبات تحمل دوري تنفسي - ٣	٢
٣×١٨,٠	٣×٦,٠	-	١٨٠	-	٣٠	-	١٨٠	٦	-	٣٠	٣	تدريبات تحمل قوة ب - ١ ، ٢ ، ٣	٣
٢×٣,٠	٢×٣,٠								٣	-	١	تدريبات القدرات التوافقية - ٣	٤
												ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :	
٥٤,٠	١٨,٠					١٨	-				٣	مهارات هجومية بالكرة - ٦	٥
٣٦,٠	١٢,٠					١٢	-				٣	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على كرة - ٦١	٦
												ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :	
٢٠,٠	١٠,٠					١٠	-				٢	واجبات مراكز دفاعية - ١٦	٧
٢٥٩,٠	١٠٥,٠											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ١,٩

الوحدة رقم (٦) يوم الثلاثاء الموافق ٢١ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

م	التدريب	مستوى التدريب	زمن الأداء	تكرار الأداء	إجمالي زمن الأداء		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الراحة		إجمالي الزمن الكلي	متوسط درجة التمرين
					ث	في	ث	في	ث	في		
	الإحصاء	١				٨					٨,٠	
	أولا : تدريبات الإعداد البدني :											
١	تدريبات المدى الحركي	١				٩					٩,٦	
٢	تدريبات تحمل الدوري التنفسي - ٢	٢		٤		٣٦					٩,٦	
٣	تدريبات تحمل القوة ج - ١ ، ٢ ، ٣	٣		٣		-					١٩,٢	
٤	تدريبات القدرات التوافقية - ١٠	١				٤٨					٤,٨	
	ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :											
٥	مهارات هجومية بالكرة - ٧	١				٤					٤,٤	
٦	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة : يكرر تمرين الوحدة رقم (١)	٢		٤		٢٤					٤,٤	
	ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :											
٧	تدريبات تنمية التحركات الهجومية الطولية المتوازية - ٣	٢				-					٨,٠	
	المجموع										٨٨,٠	١٦٤,٠

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ٢, ٢

الوحدة رقم (٧) يوم الأربعاء الموافق ٢٢ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التدريب	إجمالي الزمن الكل	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الاداء		تكرار الاداء	زمن الاداء		مستوى التدريب	التدريب	م
		إجمالي وقت	ث	ث	ث	ث	ث						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
٩٦,٠	٤٨,٠											تكرر تدريبات الوحدة رقم (١)	٤-١
												ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :	
١٥,٠	٥,٠					٥	-				٣	- تدريبات المهارات الهجومية بدون كرة - ٣١	٥
١٣,٨	٤,٦					٤	٣٦				٣	- تدريبات المهارات الهجومية بدون كرة - ٣٢	
٢١,٠	٧,٠					٧	-				٣	تدريبات المهارات الدفاعية ضد لاعبي مستوحذ على كرة - ٤٢	٦
٢٢,٢	٧,٤					٧	٢٤				٣	تدريبات المهارات الدفاعية ضد لاعبي مستوحذ على كرة - ٤٣	
												ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :	
١٦,٠	٨,٠					٨	-				٢	تنمية التمريرات الهجومية الطويلة المتوازنية - ٣	٧
١٩٢,٠	٨٨,٠											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية: خفيف ١,٣

الوحدة رقم (٨) يوم الجمعة الموافق ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البينية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث	في	ث		في	ث			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
												تكرر تدريبات الوحدة رقم (٣) ماعدي	
٥٧,٧	٣٦,١											تدريبات تحمل القوة ب - ١ : ٣	
												ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :	
												تكرر تدريبات الوحدة رقم (٣) .	
١٨,٠	١٨,٠											ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :	
												تنمية التحركات الهجومية الطويلة المتوازنة	
٦,٠	٦,٠					٦	-				١	٢ -	
٨١,٧	٦٨,٠											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٥

الوحدة رقم (٩) يوم السبت الموافق ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء في	مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث					
٥,٠	٥,٠			٥	-			١	الإحصاء	
١٤٤,٠	٦٣,٠								أولاً : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤) ماعدي تدريبات تحمل القوة ج - ١ : ٣ ثانياً : تدريبات الإعداد المهارى : مهارات هجومية بدون كرة - ٣١ مهارات هجومية بدون كرة ٣٢ مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٢ مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٣	٤-١ ٥ ٦
١٨,٠	٦,٠			٦	-			٣	ثالثاً : تدريبات الإعداد الخطى :	
١٨,٠	٦,٠			٦	-			٣	تدريبات تنمية التحرك اللحظي الدفاعي في خط سير الكرة - ١٧	٧
٢٧,٠	٩,٠			٩	-			٣	المجموع	
٢٧,٠	٩,٠			٩	-			٣		
٢٥٩,٠	١٠٥,٠			١٠	-			٢		

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٥

الوحدة رقم (١٠) يوم الإثنين الموافق ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البنائية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
												تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥) ماعدى	٤-١
١٤٤,٠	٦٠,٠											تدريبات تحمل القوة أ - ١ - ٣ :	
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٥٤,٠	١٨,٠					١٨	-				٣	تدريبات مهارات هجومية بالكرة - ٤ - ٥ :	٥
٣٦,٠	١٢,٠					١٢	-				٣	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على كرة - ٧٠ :	٦
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٢٠,٠	١٠,٠					١٠	-				٢	تدريبات واجبات مراكز دفاعية - ١٧ :	٧
١٥٩,٠	١٠٥,٠											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ١,٩

الوحدة رقم (١١) يوم الثلاثاء الموافق ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

م	التمرين	مستوى التمرين	زمن الاداء ث	تكرار الاداء	اجمالي الاداء		زمن الراحة ث	زمن الراحة ث	اجمالي زمن الراحة ث	اجمالي الزمن الكلي	متوسط درجة التمرين
					ث	ق					
	الإحصاء	١	-		٨	-			٨	٨,٠	٨,٠
	أولاً : تدريبات الإعداد البدني :										
٤-١	تكرر تدريبات الوحدة رقم (١) ماعدى تدريبات تحمل القوة ب : ١ : ٣ و ماعدى تدريبات القدرات التوافقية - ٤									٤٨,٠	٩٦,٠
	ثانياً : تدريبات الإعداد المهارى :										
٥	مهارات هجومية بالكرة - ١٣	١	٢٤		٤				٤	٤,٤	٤,٤
	مهارات هجومية بالكرة - ١٥	٢	-	٤					٨	١٠,٠	٢٠,٠
٦	تمرينات مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستوئذ علي كرة - ٢٨	٢	٣٦		٢				٩	٩,٦	١٩,٢
	ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :										
٧	تنمية التمرينات الهجومية الطولية المتوازنية - ٤	٢	-		٨				٨	٨,٠	١٦,٠
	المجموع				٨٨,٠					٨٨,٠	١٦٤,٠

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ٢,٢

الوحدة رقم (١٢) يوم الإربعاء الموافق ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

م	التدريب	مستوى التدريب	زمن الاداء ث	تكرار الاداء	إجمالي الاداء		زمن الراحة		إجمالي الاداء	مستوى التدريب
					ث	ق	ث	ق		
	الإحصاء	١							٨,٠	
	أولاً : تدريبات الإعداد البدني :									
٤-١	تكرر تدريبات الوحدة رقم (١) ماعدى تدريبات تحمل القوة حج - ١ : ٣ وما عدى تدريبات قدرات توافقية - ٢								٤٨,٠	
	ثانياً : تدريبات الإعداد المهارى :									
٥	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٢	٣							٥,٠	
	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٣	٣							٤,٦	
٦	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٧	٣							٧,٠	
	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٨	٣							٧,٤	
	ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططى :									
٧	تميمة التمرينات التحركات الهجومية الطولية المتوازنة - ٤	٢							٨,٠	
	المجموع								٨٨,٠	
									١٩٢,٠	

شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

الوحدة رقم (١٣) يوم الجمعة الموافق ١ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحماء	
												أولاً : تدرينات الإعداد البدني :	
٧,٣	٧,٣					٧	١٨				١	تدرينات المرونة	١
١٤,٤	١٤,٤	٥	٢٤	١	٤٨	٩	-	٣	٣	-	١	تدرينات التحمل الدورى التنفسي بالكرة -	٢
٩,٩	٣,٣	١	٢٠	-	٢٠	٢	-	٤	-	٣٠	٣	تدرينات تحمل القوة أ - ١	٣
٩,٩	٣,٣	١	٢٠	-	٢٠	٢	-	٤	-	٣٠	٣	تدرينات تحمل القوة أ - ٢	
١٢,٦	٤,٢	٢	٠٨	-	٣٢	٢	-	٤	-	٣٠	٣	تدرينات تحمل القوة أ - ٣	
٣,٦	٣,٦					٣	٣٦				١	تدرينات القدرات التوافقية - ٧	٤
												ثانياً : تدرينات الإعداد المهارى :	
١٨,٠	١٨,٠											تكرر تدرينات الوحدة رقم (٣)	٨-٥
												ثالثاً : تدرينات الإعداد الخطى :	
٦,٠	٦,٠					٦	-				١	تنمية التمرينات الهجومية الطولية المتوازية	٩
٨١,٧	٦٨,٠											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٥

الوحدة رقم (١٤) يوم السبت الموافق ٢ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التدريب	إجمالي الزمن الكل	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الاداء		تكرار الاداء	زمن الاداء	مستوى التدريب	التدريب	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق					
٥,٠	٥,٠					٥	-			١	الإحصاء	
١٤٤,٠	٦٣,٠										الإحصاء أو لا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤) ماعدى تدريبات تحمل القوة ب - ١ : ٣ ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى : مهارات هجومية بدون كرة - ٣٢ مهارات هجومية بدون كرة - ٣٣	٤-١
١٨,٠	٦,٠					٦	-			٣	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٢	٥
١٨,٠	٦,٠					٦	-			٣	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٣	٥
٢٧,٠	٩,٠					٩	-			٣	مهارات دفاعية ضد لاعب مستوحذ على الكرة - ٤٣	٦
٢٧,٠	٩,٠					٩	-			٣	مهارات دفاعية ضد لاعب مستوحذ على الكرة - ٤٤	٧
٢٠,٠	١٠,٠					١٠	-			٢	ثالث : تدريبات الإعداد الخططي : تدريبات التحرك الدفاعي للمهاجمة والتغطية - ١٧	٨
٢٥٩,٠	١٠٥,٠										المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : عدل ٢,٥

الوحدة رقم (١٥) يوم الإثنين الموافق ٧ / ٤ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التدريب	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء ث	مستوى التدريب	التدريب	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق					
٥,٠	٥,٠					٥	-			١	الإحصاء	
											أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥) ماعدى	٤-١
	١٤٤,٠	٦٠,٠									تدريبات تحمل القوة ج - ١ : ٣	
											ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
	٢٤,٠	٨,٠				٨	-			٣	مهارات هجومية بالكرة - ٤	٥
	٣٠,٠	١٠,٠				١٠	-			٣	مهارات هجومية بالكرة - ٥	
	٣٦,٠	١٢,٠				١٢	-			٣	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٦	٦
											ثالثا : تدريبات الإعداد الخططى :	
	٢٠,٠	١٠,٠				١٠	-			٢	تدريبات واجبات المراكز الدفاعية - ١٨	٧
	٢٥٩,٠	١٠٥,٠									المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٩

الوحدة رقم (١٦) يوم الثلاثاء الموافق ٥ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		إجمالي	الراحة	ث	في	ث	في		ث	في			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
٩٦,٠	٤٨,٠											الإحصاء	
												تكرار تدريبات الوحدة رقم (١)	٤-١
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٤,٤	٤,٤					٤	٢٤				١	مهارات هجومية بالكرة - ١٤	٥
٢٠,٠	١٠,٠	٢	-	١	-	٨	-	٢	٤	-	٢	مهارات هجومية بالكرة - ١٦	
١٩,٢	٩,٦					٩	٣٦				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٩	٦
												ثالث : تدريبات الإعداد الخطى :	
١٦,٠	٨,٠					٨	-				٢	تتمية التحركات الهجومية الطولية	٧
١٦٤,٠	٨٨,٠											المتوازنة - ٥	
												المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ٢,٢

الوحدة رقم (١٧) يوم الأربعاء الموافق ٦ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	تكرار الأداء	زمن الأداء	مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
٨,٠	٨,٠					٨	-			١		الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٩٦,٠	٤٨,٠											تكرر تدريبات الوحدة رقم (١٢) ماعدي	٤-١
												تدريبات تحمل القوة ب ١ : ٣	
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
١٥,٠	٥,٠					٥	-				٣	تدريبات مهارات هجومية بدون كرة -٣٣	٥
١٣,٨	٤,٦					٤	٣٦				٣	تدريبات مهارات هجومية بدون كرة -٣٤	
٢١,٠	٧,٠					٧	-				٣	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على	٦
٢٢,٢	٧,٤					٧	٢٤				٣	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على	
												كرة - ٤٩	
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططى :	
١٦,٠	٨,٠					٨	-				٢	تميمة التحركات الهجومية الطويلة	٧
١٩٢,٠	٨٨,٠											المتوازنية - ٦	
												المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : خفيفة ١,٣

الوحدة رقم (١٨) يوم الجمعة الموافق ٨ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء في	مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث	في	ث					
٨,٠	٨,٠					٨	-			١	الإحصاء	
											أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٥٧,٧	٣٦,١										تكرر تدريبات الوحدة رقم (١٣) ماعدى	٤-١
											تدريبات تحمل القوة ج - ١ : ٣	
											ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
١٨,٠	١٨,٠										تكرر تدريبات الوحدة رقم (٣)	٨-٥
											ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٦,٠	٦,٠					٦	-			١	تنمية التحركات التحرك الهجومي الطولية	٩
٨١,٧	٦٨,٠										الموازنة - ٦	
											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٥

الوحدة رقم (١٩) يوم السبت الموافق ٩ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	ث	في	ث	في		ث				
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحماء	
١٤٤,٠	٦٣,٠											أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤) وما عدى تدريبات قدرات توافقية - ٩	٤-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
١٨,٠	٦,٠					٦	-				٣	تدريبات مهارات هجومية بدون كرة - ٣٣	٥
١٨,٠	٦,٠					٦	-				٣	تدريبات مهارات هجومية بدون كرة - ٣٤	
٥٤,٠	١٨,٠					١٨	-				٣	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٥	٦
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططى :	
٢٠,٠	١٠,٠					١٠	-				٢	تدريبات التحرك اللخطى الدفاعى وقطع خط سير الكرة - ١٨	٧
٢٥٩,٠	١٠٥,٠											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٥

الوحدة رقم (٢٠) يوم الإثنين الموافق ١١ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد العام

متوسط درجة التدريب	إجمالي الزمن الكل	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء ث	مستوى التدريب	التدريب	م
		ق	ث	ق	ث	ق	ث					
٥,٠	٥,٠					٥	-			١	الإحصاء	
١٤٤,٠	٦٠,٠										الإحصاء : أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥) ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري : مهارات هجومية بالكرة - ١٧	٤-١
٥٤,٠	١٨,٠					١٨	-			٣	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٧	٥
٣٦,٠	١٢,٠					١٢	-			٣	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٧	٦
٢٠,٠	١٠,٠					١٠	-			٢	ثالث : تدريبات الإعداد الخططي : تميمة التحركات الهجومية الطولية المتوازنة - ١٧	٧
٢٥٩,٠	١٠٥,٠										المجموع	

المرحلة الثانية " مرحلة الإعداد الخاص " :
 الوحدة رقم (٢١) يوم الجمعة الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص
 شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البدنية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٤,٣٤	٤,٣٤					٤	٢٠				١	تدريبات المرونة	١
٩,٤	٩,٤	٣	٢٤	-	١٠٢	٦	-	٢	٣	-	١	تدريبات التحمل الدوري التنفسي - ١	٢
٦,٠	٦,٠	١	٣٠	-	٣٠	٤	٣٠	٣	-	٩٠	١	تدريبات القدرات التوافقية - ٨	٣
٦,٠	٦,٠	١	٣٠	-	٣٠	٤	٣٠	٣	-	٩٠	١	تدريبات القدرات التوافقية - ٩	٣
٦,٨	٦,٨	٢	١٨	-	٤٦	٤	٣٠	٣	-	٩٠	١	تدريبات القدرات التوافقية - ١٠	
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٢٥,٤	١٢,٧					١٢	٤٢				٢	مهارات هجومية بالكرة - ١٣	٤
٢٤,٠	١٢,٠					١٢	-				٢	مهارات هجومية بالكرة - ١٤	
٨,٣	٨,٣					٨	١٨				١	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٧	٥
٨,٠	٨,٠					٨	-					مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٨	
٧,٠	٧,٠					٧	-				١	ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى :	
١١٣,٢٤	٨٨,٥٤											تدريبات هجوم خاطف فردى - ٧ المجموع	٦

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٦

الوحدة رقم (٢٢) يوم السبت الموافق ١٦ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البينية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإصماء	
												أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
٧,٢٥	٧,٢٥					٧	١٥				١	تدريبات المدى العمري	١
٣٥,٦	١٧,٨	١٦	٨	٢٧	-	١	-	١٥	-	٤	٢	تدريبات السرعة - ١	٢
٢٨,٢	٩,٤	٤	٢٤	٢٢	-	-	٦x٥٠	٢	-	٢٥	٣	تدريبات تحمل القوة أ - ب	٣
٥٦,٤	١٨,٨	١٠	٤٠	٢٠	-	٤x٢	-	٨	-	١٥	٣	تدريبات القدرة العضلية - ١ ، ٢ ، ٣	٤
												ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :	
١٨,٩	٦,٣					٦	١٨				٣	تدريبات هجومية بدون كرة - ٣٤	٥
٣٠,٠	١٠,٠					١٠	-				٣	تدريبات هجومية بدون كرة - ٣٥	
٣٦,٠	١٢,٠					١٢	-				٣	تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٤٩	٦
٣٨,١	١٢,٧					١٢	٤٢				٣	تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٠	
												ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :	
٣٠,٠	١٠,٠					١٠	-				٣	التحريك قطع خط سير الكرة - ١٧	٧
١٨,٩	٦,٣					٦	١٨				٣	سرعة التحريك الدفاعي في مهاجمة خط سير الكرة - ١٨	٨
٣٠,٤,٣٥	١١٥,٥٥											المجموع	

شدة الوحدة للتدريبية : أقصى ٢,٦

الوحدة رقم (٢٣) يوم الإثنين الموافق ١٨ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة الفعلية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		دقائق	ث	دقائق	ث	دقائق	ث		دقائق	ث			
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٧,٢٥	٧,٢٥					٧	١٥				١	تدريبات المدى الحركي	١
												ثانيا : المباريات التدريبية	
٨٤,٠	٢٨,٠	٨	-	٢	-	٢٠	-	٤	٥	-	٣	مباراة تدريبية بهدف تنمية التحرك بدون كرة وخلق فرص جديدة للتمرير - ١	٢
٨٧,٠	٢٩,٠	٩	-	٢	١٥	٢٠	-	٤	٥	-	٣	مباراة تدريبية لتنمية التمرير الطويل - ٢	٣
١٨٣,٢٥	٦٩,٢٥											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٧

الوحدة رقم (٢٤) يوم الثلاثاء الموافق ١٩ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء	مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق					
٨,٠	٨,٠					٨	-	-		١	الإحصاء	
											أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
٥,٧٨	٥,٧٨					٥	٤٦	١		١	تدريبات المدى الحركي	١
٧,٥	٧,٥	-	٧٥	-	١٥	-	٧٥	٦	-	٣	تدريبات القدرة العضلية رقم - ١	١
٧,٥	٧,٥	-	٧٥	-	١٥	-	٧٥	٦	-	٣	تدريبات القدرة العضلية رقم - ٢	٢
١٩,٨	٦,٦	٤	-	٢٤	-	١	٥٠	١٠	١٥	٣	تدريبات القدرة العضلية رقم - ٣	٣
١١,٦	٥,٨	١	٤٨	-	٥٤	٤	-	٢	-	٢	تدريبات التحمل الدوري التنفسي - ٢	٣
											ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :	
٥,٣	٥,٣					٥	١٨	١		١	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٦	٤
١٠,٠	٥,٠					٥	-	-		٢	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٥	٤
١٤,٤	٧,٢					٧	١٢	٢		٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة - ٥٣	٥
١٦,٠	٨,٠					٨	-	-		٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على الكرة - ٥٤	٥
											ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :	
١٠,٣	١٠,٣					١٠	١٨	١		١	واجبات مراكز دفاعية - ١٩	٦
١١٦,١٨	٦٦,٩٨										المجموع	

الوحدة رقم (٢٥) يوم الاربعاء الموافق ٢٠ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٧

م	التدريب	زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الراحة		إجمالي الزمن الكلي	متوسط درجة التمرين
		ث	ق		ث	ق		
	الإحصاء	١	٨	-			٥,٠	٥,٠
	أولا : تدريبات الإعداد البدني :							
١	تدريبات المدى الحركي	١	٥	٤٧			٥,٧٨	٥,٧٨
٢	تدريبات السرعة - ١	٢	-	٤٠	١	١٢	١٢,٦	٢٥,٢
٣	تدريبات القدرات التوافقية - ٦	١	٨٥	١٥	٣	٣١	١١,٦	١١,٦
٤	تدريبات تحمل القوة - ب ، ج	٣	١٥	٢	٢	١٤	٥,٨	١٧,٤
	ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري :							
٥	تدريبات مهارات هجومية بالكرة - ١٠	٢	١٥	١٢			١٥,٢	٣٠,٤
٦	تدريبات مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستعد على كرة - ٦٩	٢	١٠	١٨			١٠,٣	٢٠,٦
	ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :							
٧	هجوم خاطف فردي - ٧	٢	٤	٢٤			٤,٤	٨,٨
	المجموع						٧٣,٦٨	١٢٧,٧٨

شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

الوحدة رقم (٢٦) يوم الجمعة الموافق ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

م	التدريب	مستوى التدريب	زمن الأداء	تكرار الأداء	إجمالي زمن الأداء		زمن الراحة الطبيعية		إجمالي زمن الراحة		إجمالي الزمن الكلي	متوسط درجة التدريب
					ث	ق	ث	ق	ث	ق		
	الإحصاء	١			٨	-					٨,٠	
	أولا : تدريبات الإعداد البدني :											
٣-١	تكرر تدريبات الوحدة رقم (٢١)										٣٢,٥٤	
	ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :											
٤	مهارات هجومية بالكرة - ١٧	٢			١٢	٤٢					١٢,٧	
	مهارات هجومية بالكرة - ١٨	٢			١٢	-					١٢,٠	
٥	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على كرة - ٢٩	١			١٦	١٨					١٦,٣	
	ثالث : تدريبات الإعداد الخطى :											
٦	مجمم خاطف فردى - ٨	١			٧	-					٧,٠	
	المجموع										١١٣,٢٤	

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٦

الوحدة رقم (٢٧) يوم السبت الموافق ٢٣ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحماء	
												أولا : تدرينات الإعداد البدني :	
١٢٧,٤٥	٥٣,٢٥											تكرر تدرينات الوحدة رقم (٢٢)	٤-١
												ثانيا : تدرينات الإعداد المهاري	
٤٨,٩	١٦,٣					١٦	١٨				٣	تدرينات هجومية بدون كرة - ٣٥	٥
٣٦,٠	١٢,٠					١٢	-				٣	تدرينات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥١	٦
٣٨,١	١٢,٧					١٢	٤٢				٣	تدرينات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٢	
												ثالثا : تدرينات الإعداد الخططي :	
٤٨,٩	١٦,٣											تكرر تدرينات الوحدة رقم (٢٢)	٨-٧
٣٠٤,٣٥	١١٥,٥٥											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٦

الوحدة رقم (٢٨) يوم الإثنين الموافق ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البسيطة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ق	ث	ق	ث	ق	ث		ق	ث			
٥,٠٠	٥,٠٠					٥	-				١	الإحماء	
												أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
٧,٢٥	٧,٢٥					٧	١٥				١	المدى الحركي	١
												ثانياً : المباريات التدريبية :	
٨٤,٠	٢٨,٠	٨	-	٢	-	٢٠	-	٤	٥	-	٣	مباراة تهدف إلي التحرك بدون كرة - ٢	٢
٨٧,٠	٢٩,٠	٩	-	٢	١٥	٢٠	-	٤	٥	-	٣	مباراة تهدف إلى تنمية التمرير الطويل -	٣
١٨٣,٢٥	٦٩,٢٥											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٧

الوحدة رقم (٢٩) يوم الثلاثاء الموافق ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
٥٢,١٨	٢٣,١٨											أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٢٤)	٣-١
١٠,٠	٥,٠					٥	-				٢	ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري : مهارات هجومية بدون كرة - ٣٦	٤
٥,٣	٥,٣					٥	١٨				١	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٧	
١٤,٤	٧,٢					٧	١٢				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستوحذ على كرة - ٥٦	٥
١٦,٠	٨,٠					٨	-				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستوحذ على كرة - ٥٧	
١٠,٣	١٠,٣											ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٢٤)	٦
١١٦,١٨	٦٦,٩٨											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٧

الوحدة رقم (٣٠) يوم الاربعاء الموافق ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	اجمالي الزمن الكلي	اجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البدنية		اجمالي زمن الاداء		تكرار الاداء	زمن الاداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث	في	ث		في	ث			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٥٩,٩٨	٣٥,٧٨											تكرر تدريبات الوحدة (٢٥)	٤-١
												ثانيا: تدريبات الإعداد المهاري :	
٣٠,٤	١٥,٢					١٥	١٢				٢	مهارات هجومية بالكرة - ٨	٥
٢٠,٦	١٠,٣					١٠	١٨				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة - ٦٣	٦
												ثالثا: تدريبات الأعداد الخططي:	
٨,٨	٤,٤					٤	٢٤				٢	هجوم خاطف فردي - ٨	٧
٢٧,٧٨	٧٣,٦٨											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

الوحدة رقم (٣١) يوم الجمعة الموافق ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البسيطة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		إجمالي	الراحة	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحماء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٣٢,٥٤	٣٢,٥٤											تكرر تمرينات الوحدة رقم (٢١)	٣-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٢٥,٤	١٢,٧					١٢	٤٢				٢	مهارات هجومية بالكرة - ١٩	٤
٢٤,٠	١٢,٠					١٢	-				٢	مهارات هجومية بالكرة - ٢٠	
١٦,٣	١٦,٣					١٦	١٨				١	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحسن على كرة - ٧٠	٥
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى :	
٧,٠	٧,٠					٧	-				١	هجوم خاطف فردى - ٨	٦
١١٣,٢٤	٨٨,٥٤											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : عال ٢,٦

الوحدة رقم (٣٢) يوم السبت الموافق ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		دقائق	ثواني	دقائق	ثواني		دقائق	ثواني			
٥,٠	٥,٠			٥	-			١		الإصماء	
١٢٧,٤٥	٥٣,٢٥									أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٢٢) ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري :	٤-١
٤٨,٩	١٦,٣			١٦	١٨			٣		تدريبات هجومية بدون كرة - ٣٦	٥
٣٦,٠	١٢,٠			١٢	-			٣		تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٣	٦
٣٨,١	١٢,٧			١٢	٤٢			٣		تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٤	
٣٠,٠	١٠,٠			١٠	-			٣		ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي : التحريك الدفاعي لتنمية عملية التنازح - ١٩	٧
١٨,٩	٦,٣			٦	١٨			٣		تنمية التحرك اللحظي في مهاجمة خط سير الكرة - ١٨	٨
٣٤,٣٥	١١٥,٥٥									المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٨

الوحدة رقم (٣٣) يوم الإثنين الموافق ١ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	إجمالي زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق		ث	ق			
١٠,٠	٥,٠			٥	-				٢	الإحماء لعبة صغيرة (تطبيق الكرة داخل م٦) أولا : تدريبات الإعداد البدني : المدى الحركي	١
٧,٢٥	٧,٢٥			٧	١٥				١	ثانيا : تدريبات المباريات التدريبية : مباراة هدفها تنفيذ أكبر عدد ممكن من التمريرات في أقل وقت ممكن - ٨ ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي : مباراة تدريبية هدفها التمرير الطويل للوصول للمرمى بسرعة - ٤	٢
٨٤,٠	٢٨,٠	٨	-	٢٠	-	٤	٥	-	٣		٣
٨٧,٠	٢٩,٠	٩	-	٢	-	٤	٥	-	٣		٣
١٩٣,٢٥	٦٩,٢٥									المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٩

الوحدة رقم (٣٤) يوم الثلاثاء الموافق ٢ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		الراحة	ث	ث	ق	ث	ق		ق	ث			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٥٢,١٨	٢٣,١٨											تكرر نفس تدريبات الوحدة (٢٤)	٣-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
١٠,٠	٥,٠					٥	-		٥	-	٢	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٧	٤
٥,٣	٥,٣					٥	-		٥	-	١	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٨	
١٤,٤	٧,٢					٧	١٢				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة رقم - ٥٥	٥
١٦,٠	٨,٠					٨	-				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة رقم - ٥٨	
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى :	
٢٠,٦	١٠,٣					١٠	١٨				٢	واجبات مراكز دفاعية لهجمة خط سير الكرة من مركز الجناح - ١٨	٦
١٢٦,٤٨	٦٦,٩٨											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ١,٧

الوحدة رقم (٣٥) يوم الاربعاء الموافق ٨ / ٣ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث	في	ث		في	ث			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٥٩,٩٨	٣٥,٧٨											تكرر تدريبات الوحدة (٢٥)	٤-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٣٠,٤	١٥,٢					١٥	١٢				٢	مهارات هجومية بالكرة تمرين - ٩	٥
٢٠,٦	١٠,٣					١٠	١٨				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٦٢	٦
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٨,٨	٤,٤					٤	٢٤				٢	هجوم خاطف تمرين رقم - ٨	٧
١٢٧,٧٨	٧٣,٦٨											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

الوحدة رقم (٣٦) يوم الجمعة الموافق ٥ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البينية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		إجمالي الراحة	ث	ث	ث	ث	ث						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحماء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٣٢,٥٤	٣٢,٥٤											تكرر تمرينات الوحدة رقم (٢١)	٣-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٢٥,٤	١٢,٧					١٢	٤٢				٢	مهارات هجومية بالكرة رقم - ٢١	٤
٢٤,٠	١٢,٠					١٢	-				٢	مهارات هجومية بالكرة رقم - ٢٢	
١٦,٣	١٦,٣					١٦	١٨				١	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على كرة - ٢٢	٥
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى :	
٧,٠	٧,٠					٧	-				١	هجوم خاطف فردى - ٧	٦
١١٣,٢٤	٨٨,٥٤											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : ص ٢, ٦

الوحدة رقم (٣٧) يوم السبت الموافق ٦ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البدنية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحصاء	
٥٣,٢٥	٥٣,٢٥											الإحصاء	
٤٨,٩	١٦,٣					١٦	١٨				٣	أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٢٢) ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	٤-١
٣٦,٠	١٢,٠					١٢	-				٣	تدريبات هجومية بالكرة رقم - ٣٨ تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٤	٥
٣٨,١	١٢,٧					١٢	٤٢				٣	تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٦	٦
٤٨,٩	١٦,٣					١٦	١٨				٣	ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى : تنمية التعرّك اللحظى فى مهاجمة خط سير الكرة - ١٨	٧
٣٠,٤,٣٥	١١٥,٥٥											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٨٦

الوحدة رقم (٣٨) يوم الإثنين الموافق ٨ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التدريب	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البنية		إجمالي زمن الاداء		تكرار الاداء	زمن الاداء		مستوى التدريب	التدريب	م
		ق	ث	ق	ث	ق	ث		ق	ث			
٥,٠٠	٥,٠٠					٥	-				٣	الإحصاء (لعبة صغيرة تمرير للأمام)	
٧,٢٥	٧,٢٥					٧	١٥				١	أولا : تدريبات الإعداد البدني : المدى الحركي	١
٨٤,٠٠	٢٨,٠٠	٨	-	٢	-	٢٠	-	٤	٥	-	٣	ثانيا : المباريات التدريبية : مباراة تدريبية هدفها التدريب على الخداع ٤ -	٢
٨٧,٠٠	٢٩,٠٠	٩	-	٢	-	٢٠	-	٤	٥	-	٣	مباراة تدريبية رجل رجل	٣
١٩٨,٢٥	٦٩,٢٥											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ١,٩٧

الوحدة رقم (٣٩) يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	ث	ث	ث	ث						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحماء	
٥٢,١٨	٢٣,١٨											أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر نفس تدريبات الوحدة (٢٤)	١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
١٠,٠	٥,٠					٥	-	٥	-	٢	٢	مهارات هجومية بيون كرة رقم - ٣٨	٢
١٠,٦	٥,٣					٥	-	٥	-	٢	٢	مهارات هجومية بيون كرة رقم - ٣٩	٢
١٤,٤	٧,٢					٧	١٢			٢	٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستوحذ على كرة - ٥٩	٣
١٦,٠	٨,٠					٨	-			٢	٢	مهارات دفاعية ضد لاعب مستوحذ على كرة - ٥٧	
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٢٠,٦	١٠,٣					١٠	١٨			٢	٢	تكرر تدريبات الوحدة (٣٤)	٤
١٣١,٧٨	٦٦,٩٨											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ١,٧

الوحدة رقم (٤٠) يوم الأربعاء الموافق ١٠ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد الخاص

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		إجمالي الراحة	ث	ث	ث	ث	ث						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٥٩,٩٨	٣٥,٧٨											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٢٥)	٤-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٣٠,٤	١٥,٢					١٥	١٢				٢	مهارات هجومية بالكرة رقم - ٢٤	٥
٢٠,٦	١٠,٣					١٠	١٨				٢	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على كرة - ٧١	٦
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى :	
٨,٨	٤,٤					٤	٢٤				٢	هجوم خاطف رقم - ٨	٧
١٢٧,٧٨	٧٣,٦٨											المجموع	

المرحلة الثالثة " مرحلة الإعداد للمباريات " :
 الوحدة رقم (٤١) يوم الاحد الموافق ١٤ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات
 شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

متوسط درجة التمرين	اجمالي الزمن الكلي	اجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		اجمالي زمن الاداء		تكرار الاداء	زمن الاداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		دقائق	ث	دقائق	ث	دقائق	ث						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
٢,٩٢	٢,٩٢					٢	٥٥				١	أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
												تدريبات المدى الحركي	١
١٠,٢	٥,١	٤	٣٠	-	٢٧	-	٣٠	١٠	-	٣	٢	تدريبات السرعة رقم - ٢	٢
١٨,٣٦	٦,١٢					٦	٠٧				٣	تدريبات القدرة العضلية - ٢	٣
٥,١	٥,١					٥	٠٦				١	تدريبات القدرات التوافقية - ١	٤
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري :	
٤,٠٨	٤,٠٨					٤	٠٥				١	مهارات هجومية بالكرة - ٢٩	٥
٢,٧٢	٢,٧٢					٢	٤٣				١	مهارات هجومية بدون الكرة - ٣٨	٦
٤,٠٨	٤,٠٨					٤	٠٥				١	مهارات دفاعية ضد مهاجم مستوحذ على كرة - ٤٤	٧
٢,٧٢	٢,٧٢					٢	٤٣				١	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستوحذ على كرة - ٦٧	٨
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٥,١	٥,١					٥	٠٦				١	هجوم خاطف موسع رقم - ٩	٩
٥,١	٥,١					٥	٠٦				١	تنمية التحرك اللعظي الدفاعي في مهاجمة خط سير الكرة - ١٨	١٠
٦٨,٣٨	٥١,٠٤											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٧

الوحدة رقم (٤٢) يوم الاثنين الموافق ١٥/٨/٢٠٠٥ من فترة الإصدار قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة الطبيعية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث	في	ث		في	ث			
٥,٠	٥,٠					٥	-				١	الإحماء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٩,٧٢	٤,٨٦					٤	٥١				٢	تدريبات المدى الحركي	١
												ثانيا : المباريات التدريبية :	
٩٦,٠	٣٢,٠	٨	-	٢	-	٢٤	-	٤	٦	-	٣	مباراة تدريبية لتنمية القدرة على إنهاء الهجمة في أقل عدد ممكن من التمريرات رقم - ٢	٢
٨٢,٥	٢٧,٥	٧	٣٠	١	٥٢	٢٠	-	٤	٥	-	٣	إنهاء الهجمة في وجود زيادة عددية للمهاجم رقم - ٧	٣
١٨٨,٣٦	٦٩,٣٦											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٧

الوحدة رقم (٤٣) يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٥ / ٨ / ١٦ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البنائية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث	في	ث						
٥,٠٠	٥,٠٠					٥	-				١	الإحصاء	
												أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
٩,٧٢	٤,٨٦					٤	٥١				٢	تدريبات المدى الحركي	١
												ثانياً : المباريات التدريبية :	
٩٦,٠٠	٣٢,٠٠	٨	-	٢	-	٢٤	-	٤	٦	-	٣	إنهاء الهجمة في أقل عدد ممكن من التمريرات رقم - ٦	٢
٨٢,٥	٢٧,٥	٧	٣٠	١٥	٢	٢٠	-	٤	٥	-	٣	إنهاء الهجمة في وجود زيادة عددية للمهاجم رقم - ٧	
١٨٨,٣٦	٦٩,٣٦											المجموع	

الوحدة رقم (٤٤) يوم الاربعاء الموافق ١٧ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٩

م	التدريب	مستوى التمرين	زمن الراحة	تكرار الاداء	اجمالي الاداء		زمن الراحة البيئية		اجمالي زمن الراحة		اجمالي الزمن الكلي	متوسط درجة التمرين
					ث	ق	ث	ق	ث	ق		
	الإحصاء	١									٨,٠	
	أولا : تدريبات الإعداد البدني :											
١	تدريبات المدى الحركي	١									٣,٨٨	
٢	تدريبات السرعة رقم - ٢	٢	٣	-	٢٠						١٠,٢	
٣	تدريبات القدرة العضلية رقم ٣	٣									٦,٢٤	
	تدريبات القدرة العضلية رقم ٢	٣									٦,٠	
٤	تدريبات القدرات التوافقية - ٢	١									٥,٢	
	تدريبات القدرات التوافقية - ٣	٢									٥,٠	
	ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري :											
٥	تدريبات المهارات الهجومية بون كرة - ٣٨											
٦	تدريبات المهارات الدفاعية ضد لاعب مستعد على الكرة رقم - ٦٠	٢									٨,٣٢	
	تدريبات المهارات الدفاعية ضد لاعب مستعد على الكرة رقم - ٥٦	٢									٨,٠	
	ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :											
٧	تنمية التحرك الخططي الدفاعي في مهاجمة خط سير الكرة - ١٨	٢									٢٠,٤	
	المجموع										٩٢,١٢	١٧٨,٤

الوحدة رقم (٤٥) يوم الجمعة الموافق ١٩ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٨

م	التمرين	مستوى التمرين	زمن التمرين	تكرار الأداء	إجمالي الأداء		إجمالي الراحة		إجمالي الزمن الكلي	متوسط درجة التمرين
					ث	ق	ث	ق		
	الإحصاء	١							٨,٠	
	أولاً : تدريبات الإعداد البدني :									
١	تدريبات المدى الحركي	١							٣,٨٨	
٢	تدريبات السرعة رقم - ٢	٢	٣	٢٠					١٠,٢	
٣	تدريبات القدرة العضلية رقم - ٥	٣	٣						٦,٢٤	
	تدريبات القدرة العضلية رقم - ٧	٣							٦,٠	
٤	تدريبات القدرات التوافقية - ٤	٢							٥,٠	
	تدريبات القدرات التوافقية - ٥	١							٥,٢	
	ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :									
٥	مهارات هجومية بالكرة - ٢٢	٢							٨,٣٢	
	مهارات هجومية بالكرة - ٢٣	٢							٨,٠	
٦	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحسن على كرة - ٦٥	٢							١٠,٨٨	
	ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :									
٧	تدريبات الهجوم الخاطف الموسع - ٩	٢							٢٠,٤	
	المجموع								٩٢,١٢	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٧

الوحدة رقم (٤٧) يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٥ / ٨ / ٢٢ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
٥,٠٠	٥,٠٠					٥	-				١		
٩,٧٢	٤,٨٦					٤	٥١				٢		
١٧٨,٥	٥٩,٥												
١٨٨,٣٦	٦٩,٣٦												

الإحصاء

أولاً : تدريبات المدى الحركي (بالكرة)

ثانياً : المباريات التدريبية :

تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤٢)

المجموع

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٨

الوحدة رقم (٤٨) يوم الثلاثاء الموافق ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البينية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	تكرار الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		إجمالي الراحة	ث	ث	ث	ث	ث		ث				
١٥,٠	٥,٠					٥	-				٣	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني	
١٧٨,٥	٥٩,٥											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤٣)	١
١٩٣,٣٦	٦٩,٣٦											المجموع	

الوحدة رقم (٤٩) يوم الأربعاء الموافق ٢٤ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٩٩

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٨,٠	٨,٠			٨	-				١	الإحصاء	
										أو لا : تدريبات الإعداد البدني :	
٧٦,٢	٣٦,٧٢									تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤٤)	١
										ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٢١,٧٦	١٠,٨٨			١٠	٥٢				٢	تدريبات المهارات الهجومية بدون كرة - ٤٠	٢
٣٢,٦٤	١٦,٣٢			١٦	١٩				٢	تدريبات المهارات الدفاعية ضد لاعبي مستحوز على كرة - ٥٣	٣
										ثالثا : تدريبات الإعداد الخططى :	
٤٠,٨	٢٠,٤			٢٠	٢٤				٢	واجبات مراكز هجومية - ١٣	٤
١٧٨,٤	٩٢,١٢									المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسطة ١,٨

الوحدة رقم (٥٠) يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٧٦,٢	٣٦,٥٢											تكرر تدريبات الوحدة (٤٥)	٤-١
												ثانيا : الإعداد المهاري :	
٥٤,٤	٢٧,٢											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤٥)	٦-٥
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٤٠,٨	٢٠,٤											مجموع خاطف موسع - ١١	٧
١٦٨,٥٢	٩٢,١٢											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

الوحدة رقم (٥١) يوم الأحد الموافق ٢٨/٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البنية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٨,٠٠	٨,٠٠					٨	-				١	الإحصاء	
٣٦,٥٨	١٩,٢٤											الإحصاء	
٤,٠٨	٤,٠٨					٤	٠٥				١	أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم " ٤ "	٤-١
٢,٧٢	٢,٧٢					٢	٤٣				١	ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى : مهارات هجومية بالكرة - ٢٦	٥
٤,٠٨	٤,٠٨					٤	٠٥				١	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٢	٦
٢,٧٢	٢,٧٢					٢	٤٣				١	مهارات دفاعية ضد مهاجم مستحوذ على كرة - ٤٦	٧
												مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على كرة - ٦٤	٨
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
١٠,٢	١٠,٢											هجوم خاطف موسع - ١١	٩
٦٨,٣٨	٥١,٠٤											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٨

الوحدة رقم (٥٣) يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ٣٠ / ٢٠٠٥ من فترة الإحصاء قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		زمن الأداء		إجمالي التكرار	زمن الأداء	مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق					
١٥,٠	٥,٠									٣	الإحصاء	
١٧٨,٥	٥٩,٥										ثانياً : المباريات التدريبية :	
١٩٣,٣٦	٦٩,٣٦										مباريات تدريبية - ٧ ، ٨	١
											المجموع	

الوحدة رقم (٥٤) يوم الاربعاء الموافق ٣١ / ٨ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٩٩

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق		ث	ق			
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٧٦,٢	٣٦,٧٢											تكرر تدريبات الوحدة رقم " ٤٩ "	٤-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٢١,٧٦	١٠,٨٨					١٠	٥٢				٢	تدريبات مهارية هجومية بدون كرة - ٤٠	٥
٣٢,٦٤	١٦,٣٢					١٦	١٩				٢	تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٣	٦
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططى :	
٤٠,٨	٢٠,٤					٢٠	٢٤				٢	واجبات مراكز - ١٤	٧
١٧٨,٤	٩٢,١٢											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٨

الوحدة رقم (٥٥) يوم الجمعة الموافق ٢ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	تكرار الأداء في	زمن التمرين	مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	في	ث						
٨,٠	٨,٠			٨	-			١		الإحصاء	
										أولاً : تدريبات الإعداد البدني :	
٧٦,٢	٣٦,٥٢									تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٠)	٤-١
										ثانياً : تدريبات الإعداد المهاري :	
٥٤,٤	٢٧,٢									تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٠)	٦-٥
										ماعدى المهارات الهجومية بالكرة - ٢٧ ،	
										٢٨	
										ثالثاً : تدريبات الإعداد الخططي :	
٤٠,٨	٢٠,٤									هجوم خالف موسع - ١٢	٧
١٦٨,٥٢	٩٢,١٢									المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : خفيف ١,٣

الوحدة رقم (٥٦) يوم الاحد الموافق ٤ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		إجمالي	الراحة	البيئية	ث	ث	ث		ث				
٨,٠٠	٨,٠٠					٨	-				١	الإحصاء	
٣٦,٥٨	١٩,٧٤											أولا : تدريبات الإعداد البدني : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤) ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	٤-١
٤,٠٨	٤,٠٨					٤	٠٥				١	مهارات هجومية بالكرة - ٢٦	٥
٢,٧٢	٢,٧٢					٢	٤٣				١	مهارات هجومية بدون كرة - ٣٢	٦
٤,٠٨	٤,٠٨					٤	٠٥				١	مهارات دفاعية ضد مهاجم مستوح على كرة - ٤٦	٧
٢,٧٢	٢,٧٢					٢	٤٣				١	مهارات دفاعية ضد لاعب غير مستوح على كرة - ٦٤	٨
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخطى :	
١٠,٢	١٠,٢											واجبات مراكز - ١٥	٩
٦٨,٣٨	٥١,٠٤											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٧

الوحدة رقم (٥٧) يوم الإثنين الموافق ٥ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإحصاء قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	في	ث	في	ث	في						
٥,٠	٥,٠					٥	-			١		الإحصاء	
٩,٧٢	٤,٨٦					٤	٥١			٢		أولا : تدريبات المدى الحركي (بالكرة) ثانيا : المباريات التدريبية : تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٢)	١
١٧٨,٥	٥٩,٥												
١٨٨,٣٦	٦٩,٣٦											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : أقصى ٢,٧

الوحدة رقم (٥٨) يوم الثلاثاء الموافق ٦ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البنائية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		ث	ق	ث	ق	ث	ق						
١٥,٠	٥,٠					٥	-				٣	الإحصاء	
												ثانيا : المباريات التدريبية :	
١٧٨,٥	٥٩,٥											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٣)	١
١٩٣,٣٦	٦٩,٣٦											المجموع	

الوحدة رقم (٥٩) يوم الاربعاء الموافق ٧ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٩٩

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	ث	ق	ث	ق						
٨,٠	٨,٠					٨	-				١	الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني:	
٧٦,٢	٣٦,٧٢											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٤٩)	٤-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهارى :	
٢١,٧٦	١٠,٨٨					١٠	٥٢				٢	تدريبات مهارية هجومية بدون كرة - ٤٠	٥
٣٢,٦٤	١٦,٣٢					١٦	١٩				٢	تدريبات دفاعية ضد لاعب مستحوذ على كرة - ٥٣	٦
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططى :	
٤٠,٨	٢٠,٤					٢٠	٢٤				٢	واجبات مراكز - ١٥	٧
١٧٨,٤	٩٢,١٢											المجموع	

شدة الوحدة التدريبية : متوسط ١,٨

الوحدة رقم (٦٠) يوم الجمعة الموافق ٩ / ٩ / ٢٠٠٥ من فترة الإعداد قبل المباريات

متوسط درجة التمرين	إجمالي الزمن الكلي	إجمالي زمن الراحة		زمن الراحة البيئية		إجمالي زمن الأداء		تكرار الأداء	زمن الأداء		مستوى التمرين	التمرين	م
		في	ث	ث	ث	ث	ث						
٨,٠	٨,٠					٨	-			١		الإحصاء	
												أولا : تدريبات الإعداد البدني :	
٧٦,٢	٣٦,٥٢											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٠)	٤-١
												ثانيا : تدريبات الإعداد المهاري :	
٥٤,٤	٢٧,٢											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٠)	٦-٥
												ثالثا : تدريبات الإعداد الخططي :	
٤٠,٨	٢٠,٤											تكرر تدريبات الوحدة رقم (٥٠)	٧
١٦٨,٥٢	٩٢,١٢											المجموع	

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .
- ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية .
- ثالثاً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- رابعاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

"الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية لبرنامج
تدريبي معدل وفقاً لقياسات متكررة لناشئ كرة اليد"

إسم الباحث

أحمد محمد زكى حسب الله

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة
فى التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

- مقدمة البحث :

تعد كرة اليد إحدى الرياضات الجماعية التي نشأت في العصر الحديث وتطورت بشكل ملحوظ إلى أن وصلت إلى الشكل الذي توجد عليه الآن بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية وكذا طرق إدارة المنافسات وتحكيمها ، وكرة اليد من الرياضات التي إستحوذت على إهتمام محبى الرياضة على مستوى العالم بصفة عامة نظراً لما تتميز به من إيقاع مرتفع فى متغيرات اللعب وسرعة تبادل الهجمات وإرتفاع معدلات التصويب والتهديف بين الفريقين ، كما إستحوذت بشكل خاص على مكانة عالية لدى الشعب المصرى نتيجة لما حققته من إنجازات على الصعيد الدولى وتعطش الجماهير إلى المزيد من الإنتصارات فى المحافل الدولية ، إلا أن هذا التقدم والإرتقاء بالمستوى لن يتأتى من فراغ وإنما يأتى كثمرة للمجهودات التي يقوم بها القائمون على هذه الرياضة فى مصر بداية من الإهتمام بعملية الإنتقاء ووصولاً إلى تقنين عملية التدريب الرياضى على أساس علمى .

الأمر الذى يؤكد على أن الإهتمام بعملية التدريب الرياضى يُعد المحرك الأساسى للإرتقاء بمستوى الفرق الرياضية ، وأنه يمكن من خلال تطبيق أحدث النظريات ونتائج الأبحاث العلمية أثناء التخطيط وتنفيذ عملية التدريب بما تشتمل عليه من جوانب بدنية ومهارية وخططية الوصول بهذه الفرق إلى منصات التتويج العالمية ، ويشير الخبراء إلى أن هناك ثلاثة أركان أساسية لعملية التدريب فى كرة اليد تمثل العمود الفقري لعملية التدريب وهى الإعداد البدنى والمهارات الحركية وخطط اللعب .

وتُعد عملية التدريب وما تحويه من مكونات بدنية ومهارية وخططية من الأهمية بمكان حيث أن لها تأثيراً كبيراً على الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية للاعب وتعمل على تشكيل الحالة التى يُصبح عليها اللاعب بعد أداء الوحدة التدريبية أى أنها المحصلة التى يصل إليها اللاعب نتيجة للتدريب المنظم ، حيث أشار الكثيرون إلى أن مستوى الأداء فى كرة اليد يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية ، إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتى فى مقدمة تلك العوامل وذلك لتأثيرها على مستوى الأداء البدنى وبالتالي المهارى والخططى فى كرة اليد ، حيث ترتبط الإستجابات الفسيولوجية إرتباطاً وثيقاً بالأحمال التدريبية وكذلك بعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب والإستمرار بكفاءة طوال زمن اللعب .

كما يشير الكثيرون إلى ضرورة الإتجاه إلى التطوير المنظم لمكونات البناء الجسمى للاعبين واللاعبات والتي تشمل الطول والوزن ونسبة الدهون وكذلك يمكن إستخلاص المعايير التي يُستدل منها على المكونات الجسمية الهامة للاعب كرة اليد .

كما تعد الإستجابات المهارية من الأهمية بمكان حيث تمكن اللاعبين من توظيف المهارات سواء كانت دفاعية أو هجومية داخل منظومة أداء الفريق أثناء المنافسة ، ولذا يجب تركيز التدريب فى المراحل السنية للناشئين على تنمية وتطوير الإستجابات المهارية لما تمثله من حجر الزاوية فى التنبؤ بمستوى اللاعبين فى المستقبل ، حيث أنه من الضرورى أن يتمتع الناشئ الممارس لكرة اليد فى أى مرحلة سنية بقدر كبير من التدريب على المهارات الحركية سواء كانت مهارات بكرة أو بدون كرة ، كما يشير إلى ضرورة مراعاة مبدأ النضج عند محاولة إتقان المهارات الحركية وقد يظهر هذا الإتقان فى شكل نمو للمهارات الحركية المستقلة أو فى شكل نمو مزيج من المهارات الحركية ، مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج أثناء عملية التنمية .

- مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث الحالى فى الضغوط التى يمارسها مدرب كرة اليد على الناشئين من خلال زيادة الأحمال التدريبية فى مرحلة سنية مبكرة لا يُراعى فيها خصائص هذه المرحلة وما يجب توظيفه من شدة وحجم تبعاً لإحتياجات هذه المرحلة ، الأمر الذى يؤدى إلى حدوث آثار سلبية على الناشئ والتي قد لا تظهر فى حينها وإنما تظهر فى المراحل السنية التالية ، وقد يرجع ذلك إلى تسرع المدرب فى الحصول على نتائج سريعة ومغالى فيها على حساب التطور الطبيعى لقدرات الناشئين أو لعدم إكترائه بهؤلاء الناشئين فى المراحل التالية ويكفيه أن يحصد نتائج مبهرة على المستوى المحلى مع أندية القمة وربما يتفوق عليهم أو قد يرجع إلى عدم فهم أو إدراك المدرب للمعطيات الأساسية لمدى قابلية الناشئ للتدريب من حيث التوقيت الأمثل لتطوير الصفات البدنية ، وهذا الأمر من الخطورة بدرجة لما له من مخاطر فى إستنفاد أقصى طاقات الناشئين فى سن مبكرة وعدم الإقتصاد فى القدرات الكامنة لديهم ، وقد يتطور الأمر إلى فشل الناشئ فى تحقيق المأمول منه عند وصوله إلى الدرجة الأولى بمعنى الإحتراق المبكر للناشئ أى حدوث خلل فى القدرات الفسيولوجية ، ولذا فقد أدرك الباحث مدى خطورة التضحية بمستقبل الناشئين والتي لها من ذبول خيبة فى إعداد الفرق فى مرحلة المستويات العليا ، حيث الكثيرون على ضرورة عدم الإسراع فى إعداد الناشئين لإظهار مستويات رياضية عالية إذ يؤثر ذلك عكسياً على الناشئين ويُحدث لهم إجهاداً أو إخلالاً فى نمو الأجهزة الوظيفية والتكوين النفسى .

وهذا ما دعا الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي معدل وفق قياسات متكررة والتعرف على أثر هذا البرنامج التدريبي على تنمية الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة ، ومحاولة توجيه تنمية هذه الإستجابات بما يتفق مع الأسس والمبادئ العلمية لتدريب ناشئ كرة اليد وبما تسمح به قابلية الناشئ للتدريب .

- أهمية البحث :

قد يساعد البحث الحالي في توجيه عملية التدريب إلى تنمية قدرات الناشئين بما يراعى الحدود العليا والدنيا للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة ، وتحديد نوعية التدريبات والإهتمام بالكيف والبعد عن الكم الذي يعتمد على إرتفاع الشدة والحجم أو العكس ، وبدون إستنفاد قدرات الناشئين في مرحلة مبكرة بما يعود عليهم بأثار سلبية لاحقة ، كما قد يساعد على الإقتصاد في الوقت والجهد والمال ، حيث يوفر على المدرب والناشئ إضاعة الوقت في تنمية قدرات في غير الوقت المناسب لتتميتها وبالتالي توفير للجهد المبذول في غير موضعه والحفاظ على الناشئ من الإصابة أو الإحترق ، وبالتالي وإستثمار الإمكانيات البشرية الممثلة في الناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات .

- أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي معدل وفق قياسات متكررة لناشئ كرة اليد .
- ٢- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المعدل على تنمية :
 - أ - الإستجابات البدنية لناشئ كرة اليد .
 - ب- الإستجابات الفسولوجية لناشئ كرة اليد .
 - ج - الإستجابات الأنثروبومترية لناشئ كرة اليد .
 - د - الإستجابات المهارية لناشئ كرة اليد .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط القياس البيئي الأول بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط القياس البيئي الثاني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، مع إجراء قياس قبلي وقياس بيني أول وثاني وقياس بعدي .

- مجتمع وعينة البحث :

أولاً : مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئ كرة اليد بمنطقة وسط الدلتا ، والمقيدين فى سجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد بالمرحلة السنية تحت ١٢ سنة .

ثانياً : عينة البحث :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة عشوائية قوامها ٢٤ ناشئ كرة يد بمنطقة وسط الدلتا والمقيدين فى سجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد بالمرحلة السنية تحت ١٢ سنة بنادى طنطا الرياضى ، وبعد تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تم إجراء تجربة البحث .

كما قام الباحث بإجراء دراستين إستطلاعتين على عينة عمدية أخرى قوامها ٢٤ ناشئ كرة يد بمنطقة وسط الدلتا والمقيدين فى سجلات الإتحاد المصرى لكرة اليد بالمرحلة السنية تحت ١٢ سنة بنادى بلدية المحلة الرياضى ونادى طنطا الرياضى لحساب المعاملات العلمية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة الدراسة الإستطلاعية الأولى تتكون من ١٦ ناشئ ومجموعة الدراسة الإستطلاعية الثانية تتكون من ٨ ناشئين .

- أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- ملعب كرة يد مقاس ٤٠ × ٢٠ متر .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبى معايير به إمكانية تحديد نسبة الدهون بالجسم موديل TBF 612 .
- كرات طبية أوزان ٢ ، ٤ ، ٥ كجم .
- حزام .
- شريط قياس .
- ٦ شواخص بإرتفاع ١٢٠ سم .

- أعلام صغيرة .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن ماركة Q&Q .
- صندوق مقسم بإرتفاع ٤٣ سم لقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين
- **Vo₂ Max**
- ميقاع صوتي وضوئي مترونوم **Metronom** ماركة **Tantury** .
- سماعة أذن .
- جهاز رقمي لقياس النبض .
- ٢٠ كرة يد مقاس ١ .
- ٤ حامل كرة يد بإرتفاع ١ متر .
- ٤ أطواق بقطر ٢٥ سم .
- مقاعد سويدية .
- ١٢ بساط لأداء التمرينات الأرضية .

ثانياً : الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة ورأى السادة الخبراء وذلك لتحديد الإختبارات الخاصة بالإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وقد توصل الباحث إلى الإختبارات التالية :

١- الإختبارات الخاصة بالإستجابات البدنية :

- إختبار الوثب العمودي " سارجنت " .
- إختبار جرى - مشى ٦٠٠ ياردة .
- إختبار الرشاقة " بارو " .
- إختبار ميل الجذع للخلف .
- إختبار دفع كرة طبية زنة ٢ كجم .
- إختبار سرعة العدو ٢٠ م من الثبات .
- ٢- الإختبارات الخاصة بالإستجابات الفسيولوجية :
- إختبار كلية كوينز لقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين **Vo₂ Max** .
- إختبار معدل النبض بعد المجهود .
- إختبار معدل النبض أثناء الراحة .

٣- الإختبارات الخاصة بالإستجابات الأنثروبومترية :

- إختبار قياس الطول .
- إختبار قياس الوزن .
- إختبار قياس نسبة الدهون باستخدام الميزان الرقمي موديل **TBF 612** .
- ٤- الإختبارات الخاصة بالإستجابات المهارية :
- إختبار التحركات الدفاعية المتنوعة .
- إختبار التصويب من الثبات .

- إختبار التمرير من الجرى .
- إختبار تنطيط الكرة فى زجاج .

ثالثاً : إستمارات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث :

- ١- إستمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث من تصميم الباحث .
- ٢- إستمارة جمع بيانات نتائج إختبارات الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنتروبومترية والمهارية قيد البحث من تصميم الباحث .
- ٣- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة مكونات البرنامج من تصميم الباحث .
- ٤- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة وحدات البرنامج والتدريبات المستخدمة داخل الوحدات من تصميم الباحث .

رابعاً : البرنامج التدريبى المقترح :

- برنامج تدريبى للناشئين تحت ١٢ سنة . (من تصميم الباحث)

- المعالجات الإحصائية :

- تمت المعالجات الإحصائية بمركز الإحصاء بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإستخدام برنامج SPSS ، وقد تم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية نظراً لمناسبتها لطبيعة البحث :
- المتوسط الحسابى Mean .
 - الانحراف المعيارى Standard Deviation .
 - معامل الإلتواء Siekliness .
 - الوسيط Median .
 - إختبار (ت) الفروق T.Test .
 - تحليل التباين Analysis Of Variance .
 - معامل التغير Improvement Factor .

- إستخلاصات البحث :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

أ- إستخلاصات المرحلة الأولى للبرنامج " مرحلة الإعداد العام " :

- ١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية فى نتائج القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية وتنطيط الكرة والتي عبر عنها كل من إختبار بارو وللرشاقة وإختبار التحركات الدفاعية المتنوعة

وإختبار تنطيط الكرة فى زجراج ، كما أظهر البرنامج المقترح تحسن غير دال معنوياً فى نتائج القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية فى مستوى باقى الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية .

٢- أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين القبلى والبينى الأول فى مستوى كل الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية فيما عدا أحد الإستجابات المهارية - وهى القدرة على التمرير ويعبر عنها بإختبار التمرير من الجرى - كان التحسن لصالح القياس البينى الأول للمجموعة الضابطة .

- إستخلاصات المرحلة الثانية للبرنامج " مرحلة الإعداد الخاص " :

١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية فى نتائج القياس البينى الثانى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الإستجابات المهارية قيد البحث وهى على الترتيب التحركات الدفاعية وتنطيط الكرة والتي عبر عنها كل من إختبار وإختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وإختبار تنطيط الكرة فى زجراج ، كما أظهر البرنامج المقترح تحسن غير دال معنوياً فى نتائج القياس البينى الثانى للمجموعة التجريبية فى مستوى باقى الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية .

٢- أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين البينى الأول والبينى الثانى فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القدرات التوافقية والقدرة العضلية والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ومعدل القلب بعد المحهود والوزن الكلى للجسم والتحركات الدفاعية والتصويب على المرمى لصالح القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية أما باقى الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية فكان التحسن لصالح المجموعة الضابطة .

- إستخلاصات المرحلة الثالثة للبرنامج " مرحلة الإعداد قبل المباريات " :

١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية فى نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الإستجابات الفسىولوجية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين والتحركات الدفاعية وتمرير الكرة وتنطيط الكرة والتي عبر عنها كل من إختبار جامعة كوينز للخطو وإختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وإختبار تمرير الكرة من الجرى وإختبار تنطيط الكرة فى زجراج ، كما أظهر البرنامج المقترح تحسن

غير دال معنوياً فى نتائج القياس البينى الثانى للمجموعة التجريبية فى مستوى باقى الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية .

٢- أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين البينى الأول والبينى الثانى فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القوة العضلية والمدى الحركى والقدرة العضلية والسرعة والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ومعدل القلب أثناء الراحة ونسبة الدهون الوزن الكلى للجسم والطول الكلى للجسم والتحركات الدفاعية والتصويب على المرمى لصالح القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية أما باقى الإستجابات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية والمهارية فكان التحسن لصالح المجموعة الضابطة .

ثانياً : توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج وإستخلاصات وفى حدود المرحلة السنية لمجتمع وعينة البحث ، يوصى الباحث بما يلى :

١- الإهتمام عند تصميم البرامج التدريبية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة بالتحديد الدقيق لحجم وشدة التدريب والراحة البينية .

٢- الإهتمام بتركيز تدريب البدنى للناشئين تحت ١٢ سنة على الإستجابات البدنية المرتبطة بأداء المهارة مثل القدرات التوافقية والسرعة والقدرة العضلية والمدى الحركى .

٣- الإهتمام بتدريب الإستجابات المهارية للناشئين تحت ١٢ سنة والتركيز الشديد عليها بحيث تكون العمود الفقرى لبرامج التدريب لهذه المرحلة السنية وما يسبقها من مراحل وذلك لما يتصف به لاعبي هذه المرحلة من إرتفاع القدرة على التعلم الحركى .

٤- الإهتمام بتوفير إمكانات لإجراء القياسات الفسىولوجية والأنثروبومترية للاعبين قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبى .

٦- الإهتمام بإعداد الكوادر الفنية المؤهلة علمياً وعملياً لتدريب فرق الناشئين .

٧- الإهتمام بوضع محددات بدنية وفسىولوجية وأنثروبومترية ومهارية للناشئين تحت ١٢ سنة بحيث تركز على معايير أخلاقية وقانونية تقنن إشتراك الناشئين فى لعبة كرة اليد .

٨- الإهتمام بإعادة بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة .

٩- إجراء دراسات مشابهة على نفس المرحلة السنية للتأكد من صدق النتائج .
الإهتمام بإعادة إجراء دراسات مشابهة على نفس المرحلة السنية للتأكد من صدق النتائج .

- ١٠- الإهتمام بإجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية أخرى من ممارسى كرة اليد .
- ١١- الإهتمام بإجراء دراسات مشابهة فى الألعاب الجماعية الأخرى والرياضات المختلفة .

مستخلص البحث باللغة العربية

" الإستجابات الفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية لبرنامج تدريبي معدل وفقاً لقياسات متكررة لناشئ كرة اليد "

إسم الباحث: أحمد محمد زكى حسب الله

يهدف البحث الحالى إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي معدل وفق قياسات متكررة والتعرف على أثر هذا البرنامج التدريبي على تنمية الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٢ سنة ، ومحاولة توجيه تنمية هذه الإستجابات بما يتفق مع الأسس والمبادئ العلمية لتدريب ناشئ كرة اليد وبما تسمح به قابلية الناشئ للتدريب ، من خلال إجراء تجربة البحث على عينة عمدية عددها ٢٤ ناشئ كرة يد ، ولقد قام الباحث بتصميم وإجراء البحث فى الفترة الزمنية بين يوم السبت ١١ / ٦ / ٢٠٠٥ إلى يوم الإثنين الموافق ١٢ / ٩ / ٢٠٠٥ م

أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين القبلى والبنى الأول فى مستوى كل الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البنى الأول للمجموعة التجريبية فيما عدا أحد الإستجابات المهارية - وهى القدرة على التمرير ويعبر عنها إختبار التمرير من الجرى - كان التحسن لصالح القياس البنى الأول للمجموعة الضابطة ، أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين البنى الأول والبنى الثانى فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القدرات التوافقية والقدرة العضلية والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ومعدل القلب بعد المحهود والوزن الكلى للجسم والتحركات الدفاعية والتصويب على المرمى لصالح القياس البنى الأول للمجموعة التجريبية أما باقى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية فكان التحسن لصالح المجموعة الضابطة ، أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين البنى الأول والبنى الثانى فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القوة العضلية والمدى الحركى والقدرة العضلية والسرعة والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ومعدل القلب أثناء الراحة ونسبة الدهون الوزن الكلى للجسم والطول الكلى للجسم والتحركات الدفاعية والتصويب على المرمى لصالح القياس البنى الأول للمجموعة التجريبية أما باقى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية فكان التحسن لصالح المجموعة الضابطة .

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

*Tanta University,
Faculty of Physical Education,
Sports Training Dept.*

***"Physiological, Anthropometric and Skills
Responses for A Training Program, Modified
According To Repeated Measurements Of Team
Handball Juniors"***

**A Thesis By
Ahmed Mohamed Zaki Hassaballa**

**Assistant Lecturer
Sports Training Dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University**

***From Among The Perquisites of Gaining The PhD Degree in Physical
Education.***

Supervised By

***Farouk Al-Sayed
Abd-Elwahhab PhD;
Professor of Sports
Physiology,
Health Sciences Dept,
Faculty of Physical
Education
Al-Menia University***

***Mohamed Tawfeek
Al-Welily PhD;
Professor of Handball
Sports Training Dept;
Faculty of Physical Education for
Boys
Helwan University***

***Shereef Ali Taha PhD;
Lecture
Sports Training Dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University***

2006

*Tanta University,
Faculty of Physical Education,
Sports Training Dept.*

Research Summary

***"Physiological, Anthropometric and Skills
Responses for A Training Program, Modified
According To Repeated Measurements of Team
Handball Juniors"***

**By
Ahmed Mohamed Zaki Hassaballa**

Assistant Lecturer

Sports Training Dept,

Faculty of Physical Education,

Tanta University

***From Among The Perquisites of Gaining The PhD Degree in Physical
Education.***

2006

Introduction:

Team Handball is one of the team sports that appeared in our modern age and evolved significantly until it reached its current shape that includes offensive and defensive formations and skills, physical characteristics and competition management and officiating. Team Handball has acquired the interest and admiration of sports fans all over the world due to its higher tempo of playing variable, the high-speed exchange of attacks and the elevated level of aiming and scoring of both teams. It has acquired a special place inside the hearts of Egyptian fans as a result of its international achievements and what the crowds feel of a need for more international victories. This development did not evolve out of nothing. On the contrary, it is the fruit of all the efforts done from the game attendants in Egypt, beginning from the selection process and reaching the canonization of sports training on well-developed scientific basis.

What assures that the caring for sports training the key for elevating the performance level of sports teams is the fact that through applying the most modern theories and the results of scientific research during planning and executing the training process, including the physical, skills and tactical aspects, these teams can reach the international coronation tribunes. Experts noted that there are three basic pillars for training in team hand ball that constitute the backbone for the training process. These are physical preparation, motor skills and game tactics.

Training process, with all its physical, technical and tactical components, is very important as it has a great effect on the physiological, anthropometric and skills responses of the player. It constitutes the form of the player after performing the training unit. So, it is the collective result that the player achieved as a result of regular training. It has been frequently indicated that performance level of team hand ball is affected by a set of biological variables, both physiological and morphological. But the physiological variables come first as they affect the physical performance of the player and accordingly they affect his/ her technical and tactical performances. Physiological responses are highly connected with training loads and different adaptation processes of the body systems and their abilities to resist fatigue and continue effectively all along the game duration.

The importance of well-organized development of body formation of players, including height, weight and body fat percentage, is also frequently indicated, as through this process we can conclude the criteria indicating the major body components of the team handball player.

Skills responses are very important as they enable the players to employ the defensive/ offensive skills according to the team performance

in competitions. So, it is very important to concentrate on developing and improving the skills responses when training juniors as they are the cornerstone of predicting future levels of players. It is also important that team handball players, in all age groups, should have a great deal of training on motor skills (9 with and without ball). It is also important to put the maturation principal in mind when attempting to refine motor skills. This can take the form of the development of independent motor skills or the development of mixture of motor skills. It is also important to consider the graduation principal during the development process.

Research Problem:

The problem of the current research is crystallized in the pressure applied by the coach on juniors through increasing training loads in an early age without considering the stage characteristics and the size and intensity to be used according to the needs of this stage. This results in adverse effects on the young athlete that may not appear at that time but later in the upcoming age stage. This may be due to the hastiness of the coach to have fast and overcharging results at the debit of natural development of the junior abilities or for his carelessness of those young players in upper age groups. It may also be due to his misunderstanding of the basics of the young player abilities according to the right time of developing physical traits. This is very dangerous as it leads to early burn-out of the junior without economizing their abilities which may in turn lead to compromise the future of the player in upper age groups as his / her physical abilities will be disturbed. The researcher is completely aware of such an adverse effect on the juniors' future career that may lead to poor preparation of upper level teams.

All this led the researcher to develop a training program modified according to repeated measurements and to recognize its effect on developing the physical, physiological, anthropometric and skills responses of junior hand ball players und 12 years old and to attempt to redirect the development of these responses according to the scientific basics and principals of training junior hand ball players with respect to their abilities.

Importance of Research:

According to the researcher's knowledge, this study is one of the pioneer studies that dealt with designing a training program modified according to repeated measurements and recognizing its effect on developing the physical, physiological, anthropometric and skills responses of junior hand ball players und 12 years old and to attempt to redirect the development of these responses according to the scientific basics and principals of training junior hand ball players with respect to their abilities.

The researcher thinks that the current study may help in forming a code of conduct that includes the upper and lower limits of training juniors under 12 years old through a training program modified according to repeated measurements and identifying the quality of exercises, from a qualitative rather than a quantitative perspective, to avoid early burn-out of juniors.

The researcher also thinks that this training program will help in economizing time, effort and money for both coaches and players and make the best use of human capital, represented in juniors, by developing their levels to preserve the sports institute resources.

Aims:

This study aims at:

- 1- Designing a training program modified according to repeated measurements.
- 2- recognizing its effect on developing:
 - a) The physical responses of junior hand ball players.
 - b) The physiological responses of junior hand ball players.
 - c) The anthropometric responses of junior hand ball players
 - d) The skills responses of junior hand ball players.

Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences in the mean of the first intermediate measurement between the control and experimental groups in the levels of the studied physical, physiological, anthropometric and skills responses in favor of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences in the mean of the second intermediate measurement between the control and experimental groups in the levels of the studied physical, physiological, anthropometric and skills responses in favor of the experimental group.
- 3- There are statistically significant differences in the mean of the post measurement between the control and experimental groups in the levels of the studied physical, physiological, anthropometric and skills responses in favor of the experimental group

Approach:

The researcher used the experimental design with tow groups (Control / Experimental) with pre-, first intermediate, second intermediate and post- measurements.

Sample and Population:

The population of the study is junior handball players under twelve years old in Middle Delta Sector who are registered in The Egyptian Team Handball Federation.

The sample included 24 purposefully chosen junior handball players less than twelve years old in Middle Delta Sector who are registered in The Egyptian Team Handball Federation from Tanta Sports Club. They were divided into two groups to canonize the process.

The researcher undertook the pilot study on 24 purposefully chosen junior handball players less than twelve years old in Middle Delta Sector who are registered in The Egyptian Team Handball Federation from Tanta Sports Club and Mahalla Sports Club to calculate the scientific variables outside the research sample. They were divided into two groups: The first study group (n=16) and the second study group (n= 8).

Data Gathering Tools:

Used Tools and Devices:

- 1- A team handball court (40 x 20 m)
- 2- A rest meter (for measuring heights)
- 3- A medical balance with body fat percentage calculator (TBF 612)
- 4- Medical balls (2, 4 and 5 kg)
- 5- A belt.
- 6- A measuring tape.
- 7- (6) Stakes (120cm)
- 8- A stop watch (Q&Q)
- 9- A divided box (height = 43cm) for measuring Vo2Max.
- 10- Photo-sonic Metronome (Tantury).
- 11- Stethoscope.
- 12- Digital pulse rater.
- 13- (20) Balls (measurement 1).
- 14- (4) Handball Stands (height = 1 m).
- 15- (4) Rings (diameter = 25 cm).
- 16- Benches.
- 17- (12) mats for performing ground drills.

Used Tests:

After reviewing the scientific references related to the topic, the researcher concluded the following tests:

- 1- Physical Responses Tests:
 - "Sergeant" vertical jump test.
 - (600 yards) run-walk test.
 - "Parrow" agility test.
 - Trunk backwards bend test.

- Medical ball push test (2kg).
- (20m) run from stance test.
- 2- Physiological Response Tests:
 - "Queen's College" Vo2Max test.
 - Post-effort pulse rate test.
 - Rest pulse rate test.
- 3- Anthropometric Responses Tests:
 - Height.
 - Weight.
 - Body fat percentage (using medical balance TBF 612).
- 4- Skills Responses Tests:
 - Varied defensive movements test.
 - Aiming from stance test.
 - Passing from running test.
 - Zigzag dribbling test.

Data Gathering Forms:

- 1- Main Variables Data Form (designed by researcher).
- 2- Measurement Data of physical, physiological, anthropometric and skills responses (designed by researcher).
- 3- Expert Opinion Form to establish the convenience of the program components (designed by researcher).
- 4- Expert Opinion Form to establish the convenience of the program units and the drills used inside each unit (designed by researcher).

The Training Program:

A training program for junior hands ball players under 12 years old (designed by researcher).

Statistical Treatments:

Statistical treatments were done in The Center of Statistics, Faculty of Physical Education, Tanta University, using (SPSS) software to show the following measurements:

- Mean. And Standard Deviation.
- Sickliness.
- Median.
- T-test.
- Analysis of Variance.
- Improvement Factor.

Findings:

The First Phase (General Preparation):

- 1- In the first intermediate measurement, the recommended training program showed a significant improvement, in favor of the

experimental group, in the levels of some physical and skills responses that are the consistent abilities, defensive movements and ball dribbling respectively. These responses are represented by "Parrow" agility test, varied defensive movements test and Zigzag dribbling test. The program also showed a non-significant improvement in the rest of physical, physiological, anthropometric and skills responses.

- 2- The training program showed a significant variance between pre- and first intermediate measurements on the level of all physical, physiological, anthropometric and skills responses, in favor of the first intermediate measurement of the experimental group, except for one skills response – that is passing, represented by passing from running test- where the improvement was in favor of the first intermediate measurement of the control group.

Second Phase (Specific Preparation):

- 1- The recommended training program showed a significant improvements in the results of the second intermediate measurement of the experimental group in the levels of some skills responses that are defensive movements and ball dribbling respectively. These responses are represented by varied defensive movements test and Zigzag dribbling test. The program also showed a non-significant improvement in the rest of physical, physiological, anthropometric and skills responses.
- 2- The training program showed a significant variance between first and second intermediate measurements on the level of all physical, physiological, anthropometric and skills responses that are consistent abilities, muscular ability, Vo2Mx, post-effort heart rate, Total body weight and, defensive movements and aiming at the goal, in favor of the first intermediate measurement of the experimental group, while the rest of the improvements were in favor of the first intermediate measurement of the control group.

Third Phase: (pre-game preparation):

- 1- The recommended training program showed significant improvements in the results of the post-measurement of the experimental group in the levels of some physiological and skills responses that are Vo2Max, defensive movements, ball passing and ball dribbling respectively. These responses are represented by "Queen's College" Vo2Max test, varied defensive movements test, passing from running test and Zigzag dribbling test. The program also showed a non-significant improvements in the rest of physical,

physiological, anthropometric and skills responses for the second intermediate measurement.

- 2- The training program showed a significant variance between first and second intermediate measurements on the level of all physical, physiological, anthropometric and skills responses that are muscular strength, movement range, muscular ability, velocity, Vo2Mx, rest heart rate, body fat percentage, Total body weight, total body height, defensive movements and aiming at the goal, in favor of the first intermediate measurement of the experimental group, while the rest of the improvements were in favor of the control group.

Recommendations:

- 1- To consider the precise quantification of training load and size and rest periods when designing training programs for juniors under 12 years old.
- 2- To concentrate on training the physical responses associated with skills performance such as consistent abilities, speed, muscular ability and movement range when training juniors under 12 years old
- 3- To concentrate on skills training for juniors under 12 years old as they are the backbone of any training program for this stage or even the previous stages.
- 4- To concentrate on preparing tools and equipments used in training.
- 5- To prepare well-qualified coaches for working with junior teams.
- 6- To concentrate on regularly consuming fluids.
- 6- To concentrate on use thes programs for juniors under 12 .
- 7- To concentrate on establishing physical, physiological, anthropometric and skills criteria for juniors under 12 years old, based on the ethical and legal standards canonizing the juniors' enrolment in such a sport.
- 8- To undertake similar studies on the same age group to verify the concluded results of this study.
- 9- To undertake similar studies on other age groups participating in handball.
- 10- To undertake similar studies on other team sports.

"Physiological, Anthropometric and Skills Responses for A Training Program, Modified According To Repeated Measurements Of Team Handball Juniors"

A Thesis By
Ahmed Mohamed Zaki Hassaballa¹

The current study aims at designing a training program modified according repeated measurements, to recognize its effect of developing physical, physiological, anthropometric and skills responses of junior handball players under 12 tears old and to attempt directing the development of these responses to be consistent with the scientific basics and principals of training junior handball players, in accordance with the player's abilities. The sample included (24) junior handball players. This study was undertaken during the period from Saturday 11 june 2005 to Monday 12th April 2005.

The training program showed a significant variance between pre- and first intermediate measurements on the level of all physical, physiological, anthropometric and skills responses, in favor of the first intermediate measurement of the experimental group, expect for one skills response – that is passing, represented by passing from running test- where the improvement was in favor of the first intermediate measurement of the control group. The training program showed a significant variance between first and second intermediate measurements on the level of all physical, physiological, anthropometric and skills responses that are consistent abilities, muscular ability, Vo2Mx, post-effort heart rate, Total body weight and, defensive movements and aiming at the goal, in favor of the first intermediate measurement of the experimental group, while the rest of the improvements were in favor of the first intermediate measurement of the control group. The training program showed a significant variance between first and second intermediate measurements on the level of all physical, physiological, anthropometric and skills responses that are muscular strength, movement range, muscular ability, velocity, Vo2Mx, rest heart rate, body fat percentage, Total body weight, total body height , defensive movements and aiming at the goal, in favor of the first intermediate measurement of the experimental group, while the rest of the improvements were in favor of the control group. Several recommendations are included.

Assistant lecturer, Sports Training Dept, Faculty of Physical Education, Tanta ¹ University.