

مرفق (١)

استمارة تحليل الأداءات الحركية المركبة

استمارة تحليل الأداءات الحركية المركبة

اسم الفريق:

اسم البطولة :

م	الأداءات الحركية المركبة	التكرارات	النسبة المئوية للتكرارات
١	التمرير المباشر من الحركة		
٢	التصويب المباشر من الحركة		
٣	الاستلام ثم التمرير		
٤	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير		
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير		
٦	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير		
٧	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير		
٨	الاستلام ثم التصويب		
٩	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير		
١٠	الاستلام مع المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير		
١١	الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب		
١٢	الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب		

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة في كرة القدم



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة
استطلاع رأي الخبراء
بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات
التي قام الباحث بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة في كرة القم

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

الباحث / محمد عبد الستار محمود عبد القادر
المعيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

إشراف

أستاذ مساعد دكتور
جمال إسماعيل مطاوع النمكي
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية جامعة
المنصورة

أستاذ دكتور
محمد شوقي السباعي كشك
أستاذ بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية جامعة
المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور/

بعد التحية والتقدير ،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة عنوانها " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم"

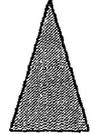
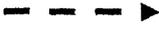
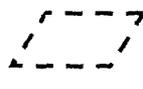
وقد قام الباحث بتحليل الأداءات الحركية المركبة لبعض مباريات كأس العالم ٢٠٠٤م بكوريا واليابان، ثم قام بإجراء مسح شامل للاختبارات المهارية في كرة القدم والتي تناولت الأداءات الحركية المركبة، وقد استعان الباحث بهذا المسح المرجعي في تصميم (٥) اختبارات موقفية لقياس الأداءات الحركية المركبة الأكثر تكرارا وهي ثلاث أداءات حركية مركبة (الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الاختبارات والمقاييس وفي كرة القدم، لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة في تحديد مدى مناسب تلك الاختبارات للأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) التي قام الباحث بتصميمها قبل إجراء المعاملات العلمية لها علماً بأن عينة البحث من الناشئين تحت ١٢ سنة.

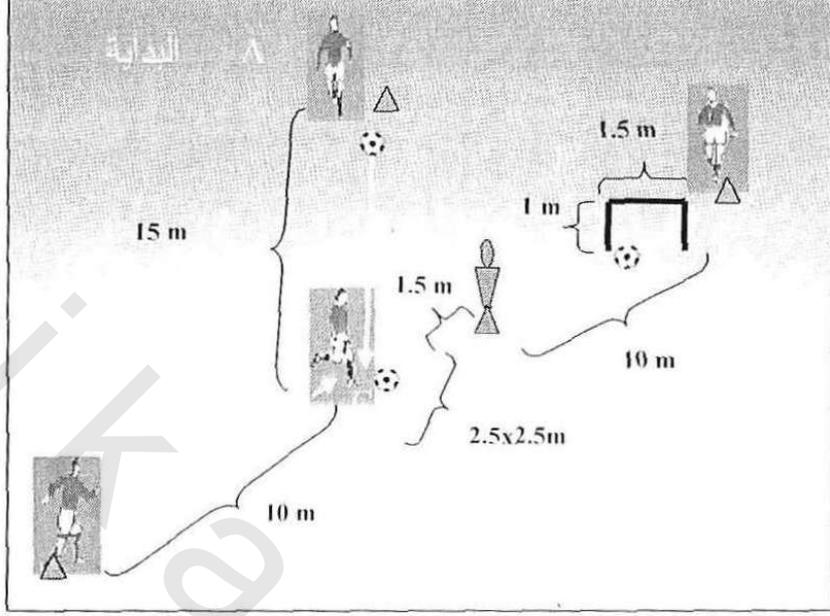
كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها.

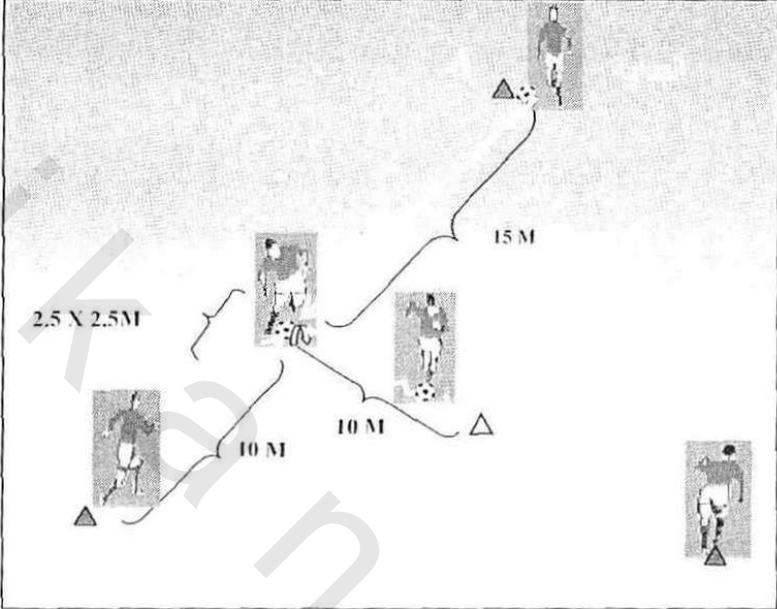
ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،

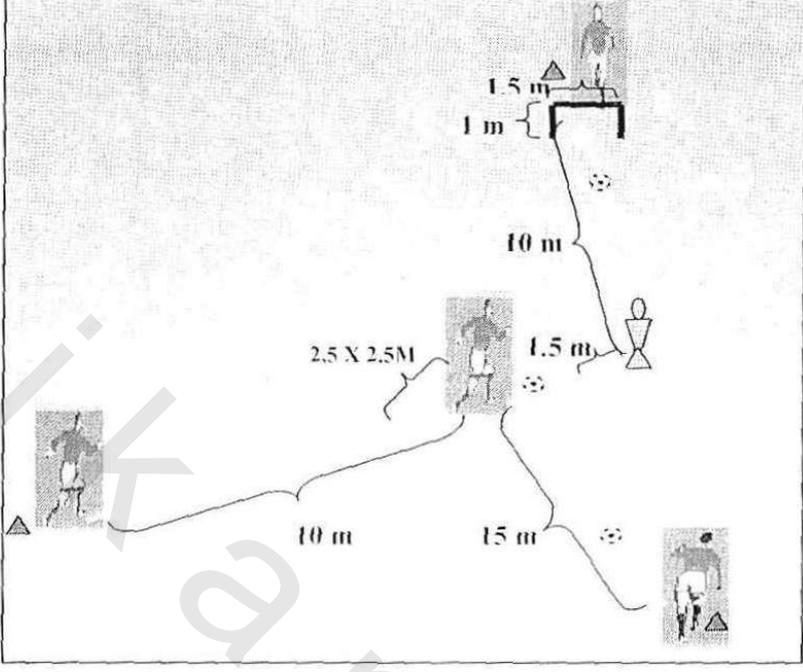
الباحث

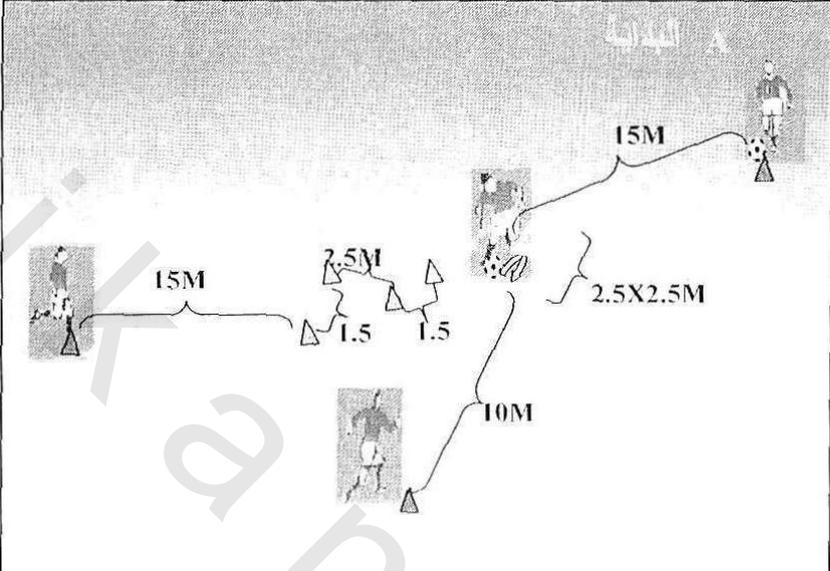
مفتاح الرموز المستخدمة في رسم الاختبارات

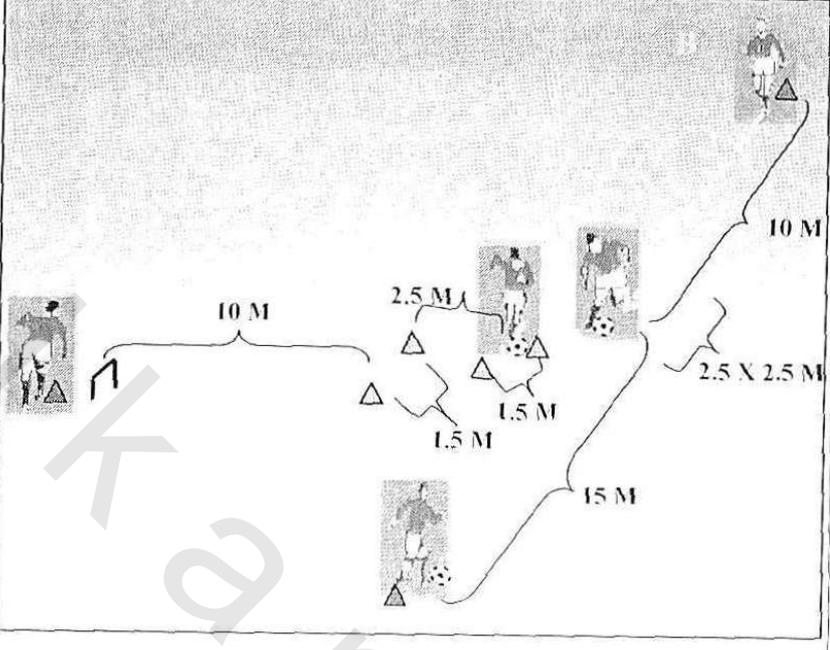
لاعب	
شاخص	
قمع	
خط سير الكرة	
خط سير اللاعب بدون كرة	
مربع الاستلام	
حاجز	
كرة قدم	
خط سير الجري بالكرة	
استلام مع الدوران	
تسلسل الاختبار	الحروف A - B - C - D - E

غير مناسب	مناسب	الاختبار الأول : الاستلام من الحركة ثم التمير	
		قياس الاستلام ثم التمير	الهدف من الاختبار الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B على مسافة 10 متر من منتصف المربع (2,5×2,5م)، يمرر الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا باتجاه قطري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تمريرها أسفل الحاجز لتصل إلى الناشئ E.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة. <p>- تحتسب دقة الأداء في التمير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (4) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (3) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (2) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (1) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز. <p>- تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	الاختبار الثاني : الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	
		قياس الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الهدف من الاختبار
		كرات قدم - ساعتى ايقاف - شريط قياس - حاجز - أقماع - جير	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B بالمواجهة على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥م×٢,٥م)، يمرر A الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة مع الدوران داخل المربع ثم الجري بالكرة مسرعا تجاه الكونز الأصفر ثم تمريرها إلى الناشئ F.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام مع الدوران ثم الجري السريع بالكرة لمسافة ١٠م (إلى الكونز الأصفر). <p>- تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	الاختبار الثالث: الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
		<p>قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير</p> <p>كرات قدم - ساعتى ايقاف - شريط قياس - شاخص - حاجز - أقماع - جيز</p>
		<p>الهدف من الاختبار</p> <p>الأدوات المستخدمة</p> <p>رسم الاختبار</p> 
		<p>وصف الاختبار</p> <p>يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥م × ٢,٥م) وبشكل قطري، يمرر A الكرة أرضية قطرية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعاً بالمواجهة لاستلام الكرة داخل المربع بوجه القدم الخارجي ثم المراوغة للمرور من الشاخص الموجود على مسافة ١,٥ متر من رأس المربع ثم تمريرها أسفل الحاجز الموجود على مسافة ١٠ متر لتصل إلى الناشئ E.</p> <p>يؤدي الناشئ محاولتين.</p>
		<p>طريقة التسجيل</p> <p>يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى التمرير. <p>تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٥) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز ولم تلامسه. <p>تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن و الدقة.</p>
		<p>ملحوظة</p> <p>المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة</p>

غير مناسب	مناسب	الاختبار الرابع : الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	
		قياس الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	الهدف من الاختبار
		كرات قدم - ساعتى ايقاف- شريط قياس- أقماع - حير	الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥×٢,٥م). يمرر الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة بباطن القدم مع الدوران داخل المربع ثم الجري بالكرة مسرعا لأداء الجري الزجاجي بين الأقماع ثم تمريرها إلى الناشئ E.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام مع الدوران وحتى تمرير الكرة. <p>- تؤخذ أفضل المحاولتين في الزمن.</p>	طريقة التسجيل
		<p>- المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة.</p> <p>- المسافات بين الأقماع في الجري الزجاجي غير متساوية.</p>	ملحوظة

غير مناسب	مناسب	الاختبار الخامس: الاستلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الجزاجي بالكرة ثم التمرير	
		قياس الاستلام بالمواجهة ثم الجري الجزاجي بالكرة ثم التمرير كرات قدم - ساعتى إيقاف - شريط قياس - حاجز - أقماع - جبر	الهدف من الاختبار الأدوات المستخدمة
			رسم الاختبار
		<p>- يقف الناشئ B على مسافة ١٠ متر من منتصف المربع (٢,٥ × ٢,٥ م)، يمرر A الكرة أرضية إلى B الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة داخل المربع ثم الجري بالكرة مسرعا بين الأقماع ثم تمريرها أسفل الحاجز إلى الناشئ E.</p> <p>- يؤدي الناشئ محاولتين.</p>	وصف الاختبار
		<p>- يحسب زمن الأداء على مرحلتين كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحسب زمن العدو بدون كرة قبل الاستلام. • يحسب زمن أداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى تمرير الكرة. <p>- تحتسب دقة الأداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعطى للناشئ (٤) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز. • يعطى للناشئ (٣) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز. • يعطى للناشئ (٢) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله. • يعطى للناشئ (١) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز أو لم تلامسه. <p>- تؤخذ أفضل محاولتين في الزمن والدقة.</p>	طريقة التسجيل
		المحاولة هي أداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى تمرير الكرة	ملحوظة

(١٤) رقم شكل

0.2 m

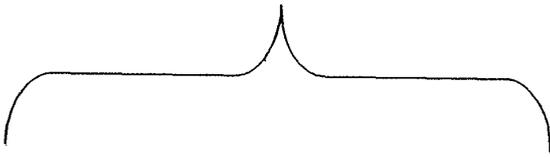


0.1 m



1.5 m

0.5 m



الشخص

٣/١٢٠

مرفق (٣)

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة القدم

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة القدم

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د/ أمر الله أحمد البساطي	أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢	أ.م.د/ محمد إبراهيم سالم	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٣	أ.م.د/ عبد الباسط محمد عبد الحليم	أستاذ كرة القدم المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٤	د/ أحمد عبد العظيم عبد الله	مدرس التربية الحركية بقسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

مرفق (٤)

استمارة تسجيل بيانات القياسات الأساسية واختبارات الأداءات الحركية
المركبة واختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

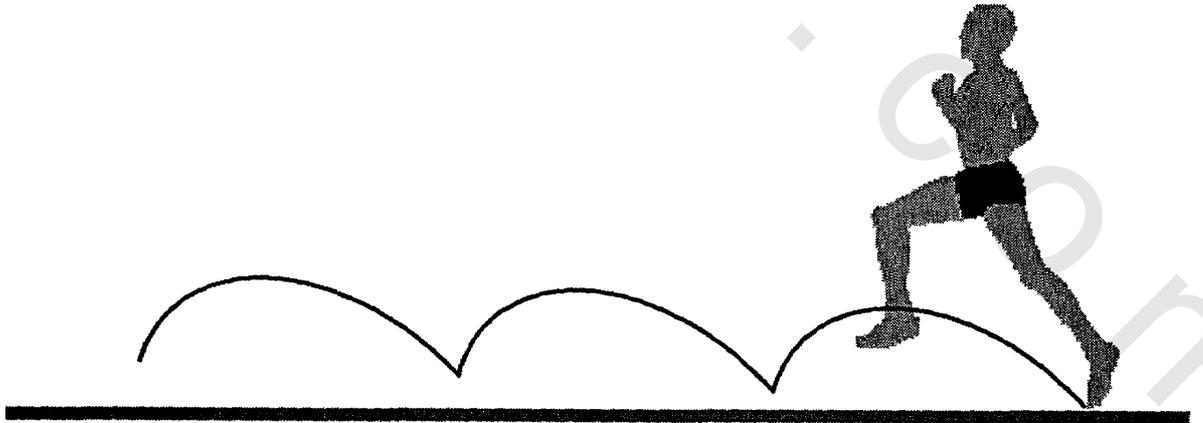
مرفق (٥)

اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

الاختبار الأول

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

(٣٥ : ١٧٣،١٧٤)



شكل رقم (١٥)

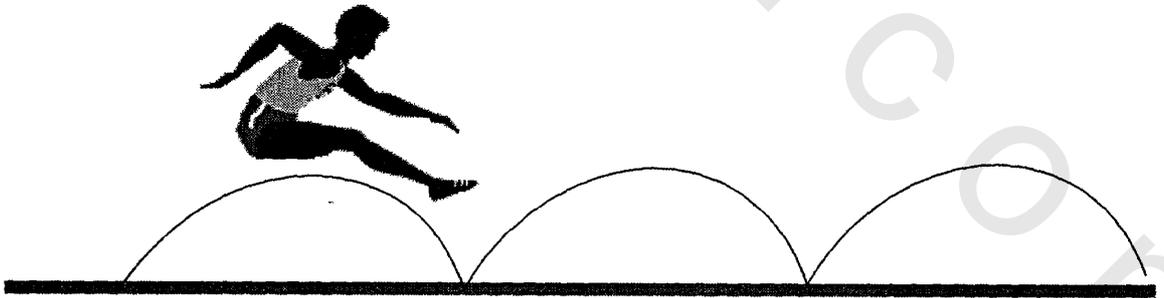
الاختبار الثاني

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

التقويم :

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

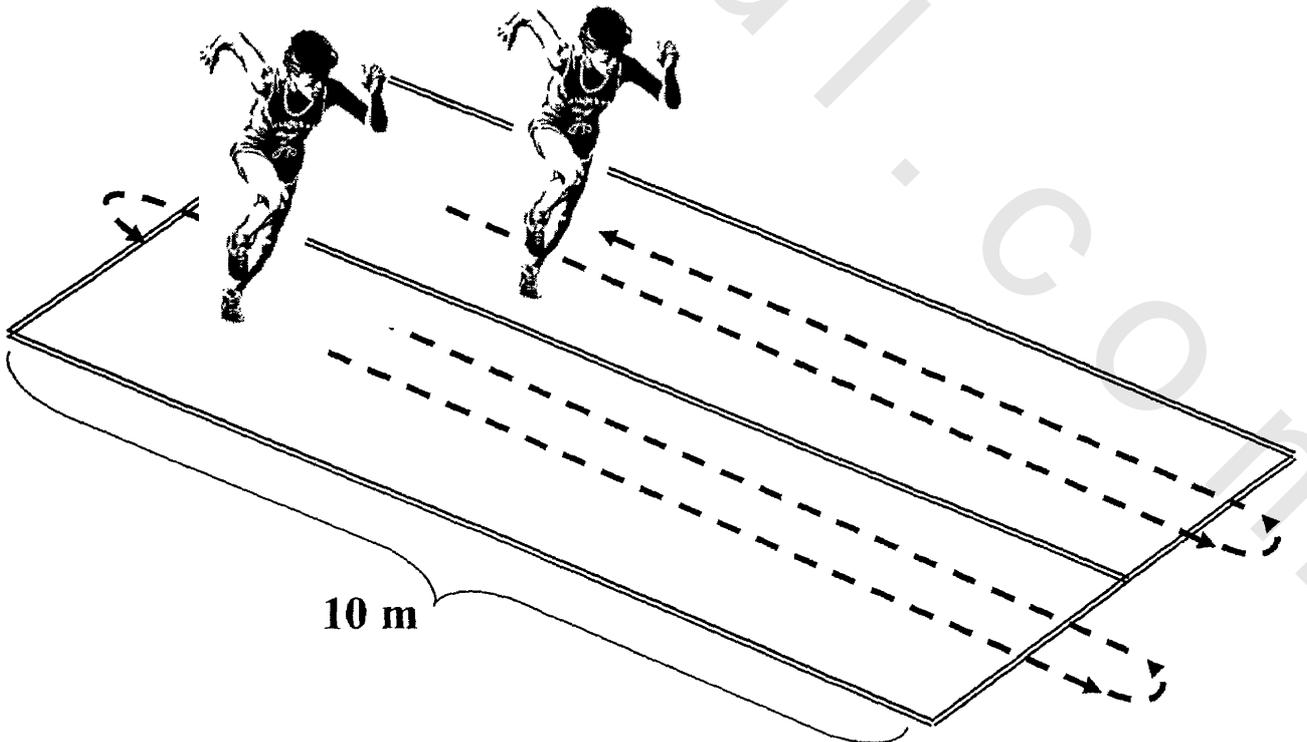
(٣٥ : ١٧٤، ١٧٣)



شكل رقم (١٦)

الاختبار الثالث

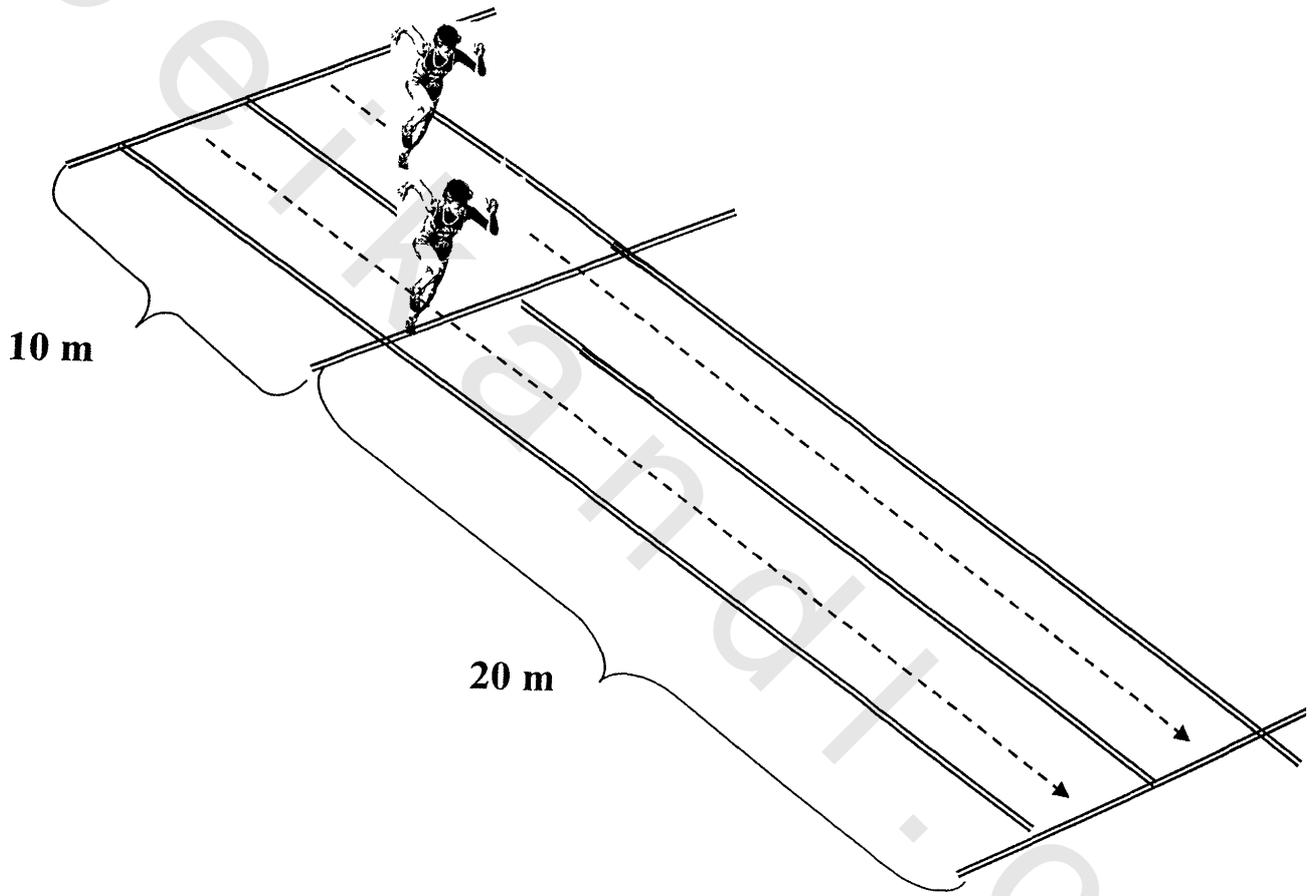
- اسم الاختبار : الجرى المكوكي Shuttle Run
- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة
- الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء مساحتها (١٠ × ١٠م) ، عدد (٢) ساعة إيقاف.
- طريقة الأداء :
- يقف المختبر خلف خط البداية وعند الإشارة يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب.
- يجب على المختبر أن يقطع مسافة (٤٠م) ذهاباً وعودة.
- تعليمات الاختبار :
- يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
- يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
- تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١/١٠) من الثانية، وتحتسب نتائج أفضل محاولة.
- (١٣ : ١٣١)



شكل رقم (١٧)

الاختبار الرابع

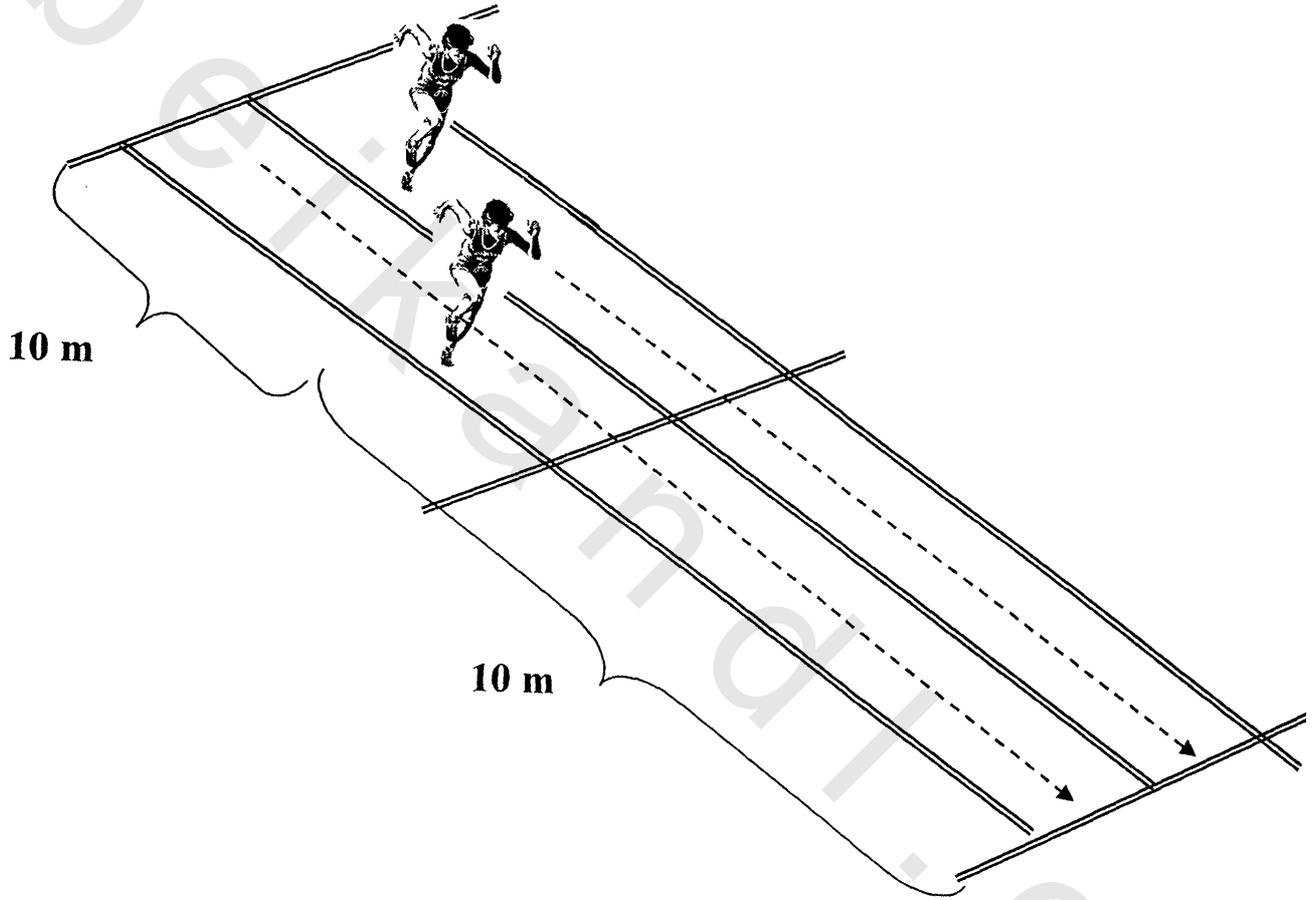
- اسم الاختبار : العدو (٢٠م) من البدء المنطلق 20- Meter Dash Test
- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى في الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة:
 - منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٥٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد (١٠م) من الخط الأول، وخط نهاية على بعد (٢٠م) من الخط الثاني، و (٣٠م) من الخط الأول.
 - تخطط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار.
- طريقة الأداء :
 - يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
 - عند الإشارة يقوم المختبران بالعدو بأقصى سرعة إلى خط النهاية.
- تعليمات الاختبار :
 - يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
 - يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
 - يسجل الزمن من خط البداية الثاني وحتى خط النهاية (٢٠م).
 - تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١/١٠) من الثانية، وتحتسب نتائج أفضل محاولة. (٤١: ٢٤٧)



شکل رقم (۱۸)

الاختبار الخامس

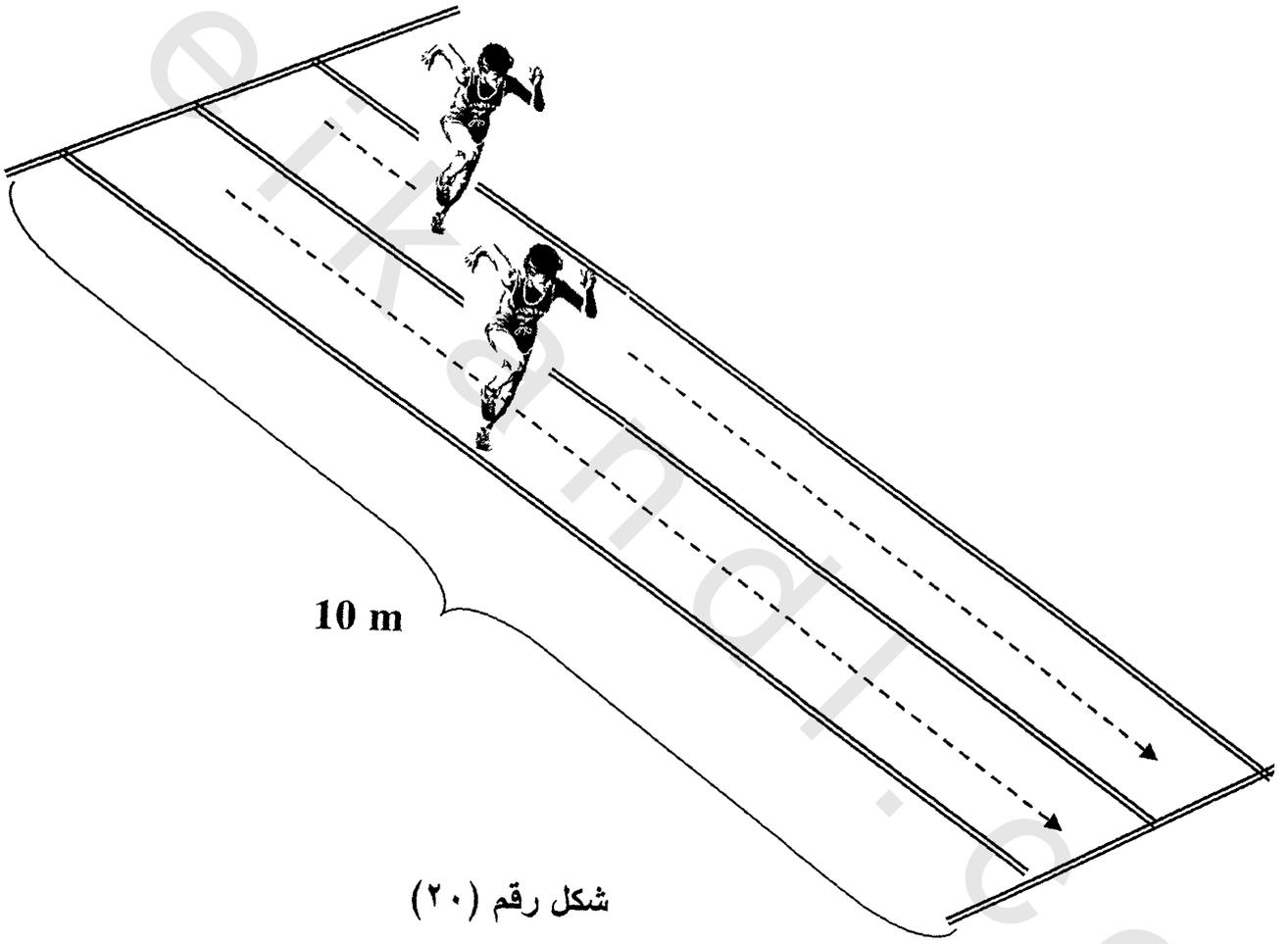
- اسم الاختبار : العدو (١٠م) من البدء المنطلق 10 - Meter Dash Test
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الانطلاق في الجري تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة:
 - منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٣٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد (١٠م) من الخط الأول، وخط نهاية على بعد (١٠م) من الخط الثاني، و (٢٠م) من الخط الأول.
 - تخطط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار.
- طريقة الأداء :
 - يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
 - عند الإشارة يقوم المختبران بالعدو بأقصى سرعة إلى خط النهاية.
- تعليمات الاختبار :
 - يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
 - يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
 - يسجل الزمن من خط البداية الثاني وحتى خط النهاية (١٠م).
 - تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١٠/١) من الثانية، وتحسب نتائج أفضل محاولة.



شكل رقم (١٩)

الاختبار السادس

- اسم الاختبار : العدو (١٠م) من الثبات.
- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الانطلاق في الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.
- الأدوات المستخدمة:
 - منطقة فضاء طولها لا يقل عن (٢٠م) وعرضها لا يقل عن (٥م) - عدد (٢) ساعة إيقاف.
 - تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية وخط نهاية على بعد (١٠م) من الخط الأول.
 - تخطط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار.
- طريقة الأداء :
 - يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية.
 - عند الإشارة يقوم المختبران بالعدو بأقصى سرعة إلى خط النهاية.
- تعليمات الاختبار :
 - يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
 - يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية للراحة.
- التسجيل :
 - يسجل الزمن من خط البداية وحتى خط النهاية (١٠م).
 - تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١٠/١) من الثانية، وتحسب نتائج أفضل محاولة.



10 m

شکل رقم (۲۰)

مرفق (٦)

محتوى البرنامج

التدريبي

الوحدة التدريبية الأولى

التاريخ : ٢٠٠٤/١٠/٣١ م
المكان : ملعب نادي المتصورة الرياضي
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : القوي متحفن الشدة

الأسبوع : الأول
من الوحدة التدريبية : ٧٥ ق
الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة
الأهداف الفرعية : تدريبات الإحساس بالكرة

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجرم	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠ ق	تهيئة الجسم بدنيا وفسولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	١ ق	٣	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. 	١٠ ق	الجزء الرئيسي
١٠ ق	تدريبات على مهارة الاستلام ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون على شكل قطار مكون من ٥ لاعبين ، ويقف المدرب على مسافة ٥ م من اللاعب الأول من القاطرة ، يمر المدرب الكرة أرضية للاعب الأول في القاطرة فيقوم بالجرى لاستلام الكرة بباطن القدم داخل دائرة قطرها ٣ م ثم التمرير للمدرب مرة ثانية ثم الجري الخفيف للوقوف في نهاية القاطرة. - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير. - نفس التمرين على أن يتم الاستلام داخل دائرة قطرها ٣ م. - تمرر الكرة أرضية للاعب الأول في القاطرة فيقوم بالجرى لاستلام بباطن القدم داخل الدائرة (٣ م) ثم التمرير للجانبي ثم الجري الحس للوقوف مكان الزميل ، يقوم الزميل (ب) بالاستلام بباطن القدم بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير داخل الدائرة وهكذا. 	١٠ ق	الجزء الرئيسي
١٠ ق	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) أداء المرحجات. - (وقوف) أداء تدريبات استرخاء. 	١٠ ق	الختام

الوحدة التدريبية الثانية

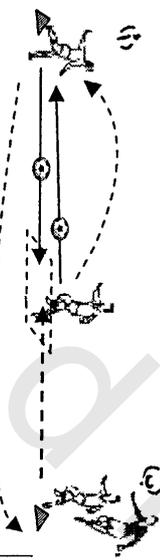
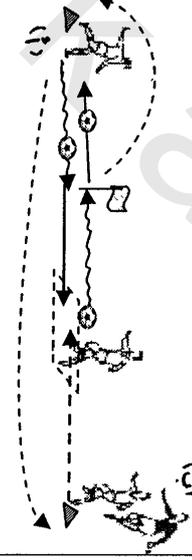
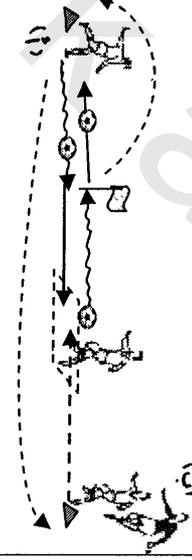
التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٢

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حامل التدريب: مني منوط

طريقة التدريب المستخدمة: القوي منخفض الشدة

التدريب

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	٤	٣ : ١	١٠	 	<p>محتوى التمرينات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يقف اللاعبون على شكل قطارين مواجهين أحدهما مكون من ثلاث لاعبين والآخر مكون من لاعبان ، وبين القطارين يوضع مربع طول ضلعه ٣م ويقف القطار (أ) على بعد ١٠ م من منتصف المربع ويقف القطار (ب) في المواجهة وعلى بعد ١٠ م من المربع ، يمرر اللاعب الأول من القطار (أ) الكرة أرضية سريعة بإبطن القدم داخل المربع في نفس الوقت يجري اللاعب الأول من القطار (ب) لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم وتمريرها للأمام مرة ثانية للاعب الثاني وهكذا . - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة مسافة الاقتراب و التمرير إلى ١٢ م . - يقف اللاعبون كما بالشكل السابق ولكن يقف القطار (أ) على مسافة ٢٠ م والقطار (ب) على مسافة ١٠ م ويوضع على بعد ١٠ م من منتصف المربع علم يقوم اللاعب الأول من القطار (أ) بالجرى بالكرة حتى يصل إلى العلم ثم يمرر الكرة أرضية داخل المربع فيقوم اللاعب الأول من القطار (ب) بالجرى مسرعاً لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم ثم التحرك بالجرى بالكرة للأمام حتى الوصول للعلم ثم التمرير للأمام وهكذا . 	١٥	الجزء الرئيسي
١٠	تدريب على الاستلام ثم التمرير - التمرير ثم الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٤	٣ : ١	١٠	 	<p>محتوى التمرينات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول المطب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يقف اللاعبون على شكل قطارين مواجهين أحدهما مكون من ثلاث لاعبين والآخر مكون من لاعبان ، وبين القطارين يوضع مربع طول ضلعه ٣م ويقف القطار (أ) على بعد ١٠ م من منتصف المربع ويقف القطار (ب) في المواجهة وعلى بعد ١٠ م من المربع ، يمرر اللاعب الأول من القطار (أ) الكرة أرضية سريعة بإبطن القدم داخل المربع في نفس الوقت يجري اللاعب الأول من القطار (ب) لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم وتمريرها للأمام مرة ثانية للاعب الثاني وهكذا . - نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة مسافة الاقتراب و التمرير إلى ١٢ م . - يقف اللاعبون كما بالشكل السابق ولكن يقف القطار (أ) على مسافة ٢٠ م والقطار (ب) على مسافة ١٠ م ويوضع على بعد ١٠ م من منتصف المربع علم يقوم اللاعب الأول من القطار (أ) بالجرى بالكرة حتى يصل إلى العلم ثم يمرر الكرة أرضية داخل المربع فيقوم اللاعب الأول من القطار (ب) بالجرى مسرعاً لاستلام الكرة داخل المربع بإبطن القدم ثم التحرك بالجرى بالكرة للأمام حتى الوصول للعلم ثم التمرير للأمام وهكذا . 	١٥	الجزء الرئيسي

تابع الوحدة التدريبية الثانية

الأدوات	الهدف					إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<p>محتوى التدريبات</p> <p>- نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير والجرى بالكرة إلى ١٥ م.</p> <p>(وقف) المشي حول الملعب.</p> <p>(وقوف) ميل الجذع أماما أسفل) مرحة التراجعين.</p>	٥ ق	الختام

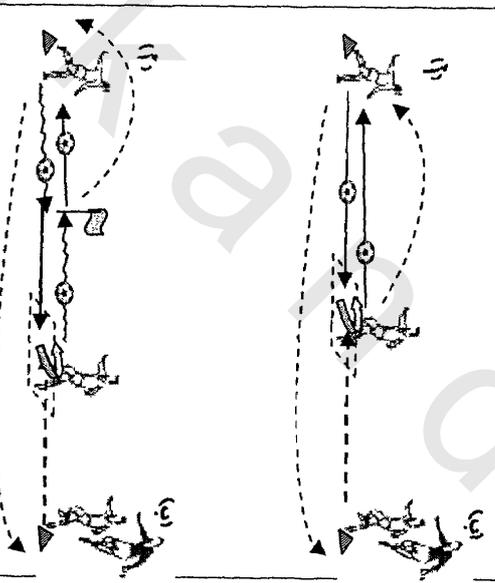
الوحدة التدريبية الثالثة

التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٥ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب: صلي
طريقة التدريب المستخدمة: الفكري مرتفع الشدة

الأسبوع: الأول
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الكرة ثم التمير

الأجزاء	زمن الجزء	محتوى التدريبات	التكررات	الراحة بين التكررات	المجموعت	الراحة بين المجموعت	الهدف	الأدوات
الإحصاء	١٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس المقيمين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوصفة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجري الحر لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم العودة ثم الجري بالكرة حتى الوصول للطرف التمير ثم الجري الحر للوقوف خلف الخطار المواجه وهكذا (الاستلام بياطن الكرة). - نفس السابق مع زيادة مسافة التمير إلى ١٥ م. وزيادة مسافة الجري بالكرة إلى ١٥ م. 	٨	٣ : ١	٥	١,٥ ق	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمير الرياضي	كرات - قدم - أقماع - جير
التدريب	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرحبة الارتفاعين. 	٨	٣ : ١	٥	١,٥ ق	التهيئة النفسية والرجوع إلى الحالة الطبيعية	



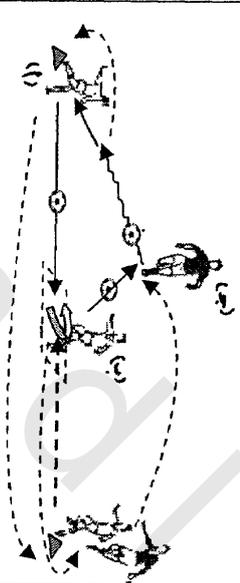
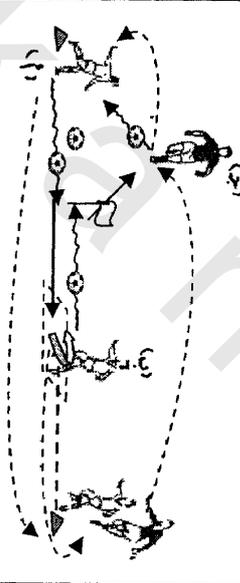
التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٧ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حاصل التدريب: متوسط
طريقة التدريب المستخدمة: الفكري منخفض الشدة

الوحدة التدريبية الرابعة

الأسبوع: الثاني
الأنشطة: ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الاهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين التمرينات	المجموعت	التمرينات بين التمرينات	التمرينات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠	تهيئة الجسم بدنياً وفسيو لوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	١ : ٣	٤	١ : ٣	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. 	١٥ ق	الإحماء
١٠	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير	١ : ٣	٤	١ : ٣	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجري لاستلام الكرة داخل المربع مع تغيير الاتجاه ثم تمرير الكرة على الجانب للاعب (ج) الذي يتحرك بالجري الحر من جانب المربع فيقوم بالاستلام ثم الجري ثم التمرير والجري للوقوف خلف اللاعب (أ). - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير والجري بدون كرة إلى ١٥ م. - يقف اللاعبون كما بالشكل ، يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بالجري الحر لاستلام الكرة بيدها ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم العودة للأمام مرة أخرى ثم الجري بالكرة حتى الوصول للعلم ثم التمرير للاعب (ج) الذي يتحرك على الجانب. - نفس السابق مع زيادة مسافة الاقتراب إلى ١٢ م. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الخذع أماما أسفل ومراجعة اللاعبين. 	١٥ ق	الختام
١٠	التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ : ٣	٤	١ : ٣	١٠				

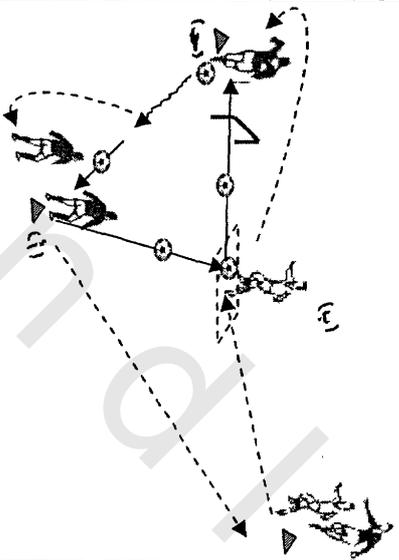
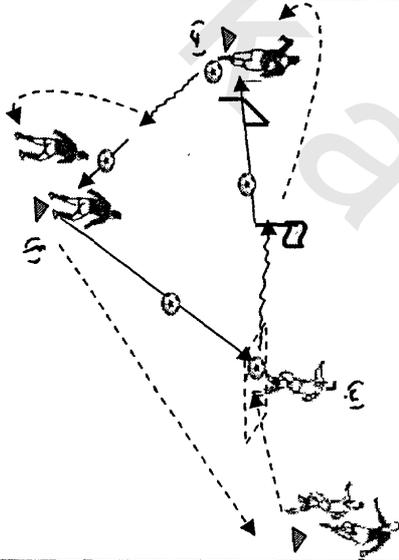
الوحدة التدريبية الخامسة

الأسبوع : الثاني

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الإداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٩
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
حمل التريب : عالي
طريقة التريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التريبات	محتوى التريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قدم - أقماع - جير	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً للممارسة للأنشطة الرياضية								
١٠،٥ اق	تدريبات على الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١٠،٥ اق	٥	٣ : ١	٨		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمتعد. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة ضللات الرجليين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. 	٧٥ ق	الجزء الرئيسي
١٠،٥ اق	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١٠،٥ اق	٥	٣ : ١	٨		<ul style="list-style-type: none"> - نفس اللاعبين كما بالشكل، يمرر (أ) الكرة داخل المربع فيقوم اللاعب (ب) بالجري داخل المربع لاستلام الكرة ثم الجري بالكرة لمسافة ١٠م ثم التمرير لمسافة ١٠م ثم الجري الحر لأخذ مكان اللاعب (ج) وهكذا يتحرك (ج) ليأخذ مكان (أ) و (أ) ليأخذ مكان (ب)، وهكذا. - نفس التمرير السابق ولكن مع زيادة مسافة التمرير والجري بالكرة إلى ١٥م. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ومرجمة اللراعين. 	٥ ق	الختام

الوحدة التدريبية السادسة

الأسبوع : الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة الممطرة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية : الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١/١٢م

المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب : أقصى

طريقة التدريب المستخدمة : الفترتي مرتفع الشدة

الأداءات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقصاح - جيز - حواجز 	<p>تنمية الجسم بدنيا وعضليا وذهنيا وتهيئة لمراسلة النشاط الرياضي</p> <p>تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - تغيير الاتجاه مع الاستلام مع الجري ثم الكرة ثم بالكرة ثم التمرير</p>	٢ق	٥	٣ : ١	١٠	<p>(أ)</p>	<p>محتوى التمرينات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس الحقيقتين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر (أ) الكرة داخل المربع فيتحرك اللاعب (ب) بالجري لاستلام الكرة داخل المربع مع تغيير الاتجاه إلى الجانب الأخر ثم العودة للتمرير للأمام أسفل الحاجز الموجود على مسافة ١٠م لتصل إلى اللاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا. - يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) داخل المربع فيتحرك (ب) بالجري لاستلام الكرة بإحدى القدم ثم تغيير الاتجاه ثم التمرير للاعب (ج) الذي يتحرك بالجري بمجرد أن يغير (ب) اتجاهه لاستلام الكرة ثم الجري بها ثم التمرير للاعب عند النقطة (أ) ثم الجري لأخذ مكان (أ) وهكذا. - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير على أن يكون التمرير أسفل حاجز. - يمرر (أ) الكرة أرضية داخل المربع فيتحرك اللاعب (ب) لاستلام الكرة داخل المربع من الحركة ثم تغيير الاتجاه ثم الرجوع ثانياً ثم الجري بالكرة ثم التمرير أسفل حاجز لتصل الكرة للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الحذاء أماما أسفل ومرحجة النواصير. 	٥ق	الإحماء
		٢ق	٥	٣ : ١	١٠	<p>(ب)</p>		٨٥ق	الجزء الرئيسي
	<p>تنمية اللياقة البدنية والرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>	٢ق	٥	٣ : ١	١٠			٥ق	الختام

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/١٤ م

المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب : متوسط

طريقة التدريب المستخدمة : الفترى منخفض الشدة

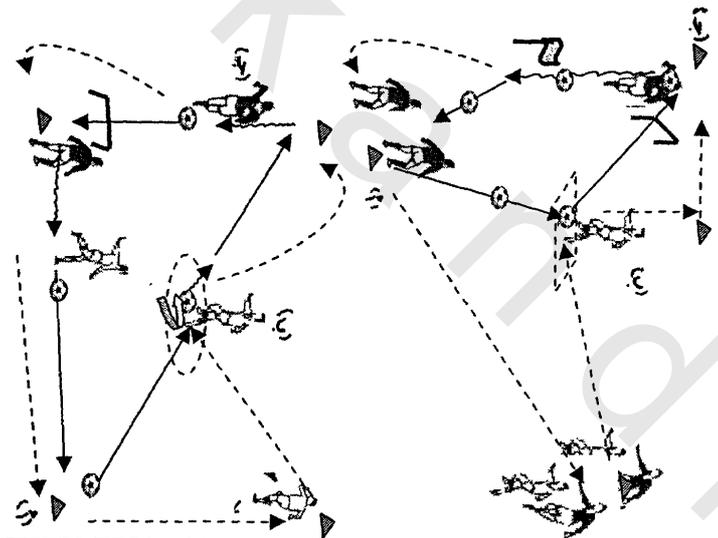
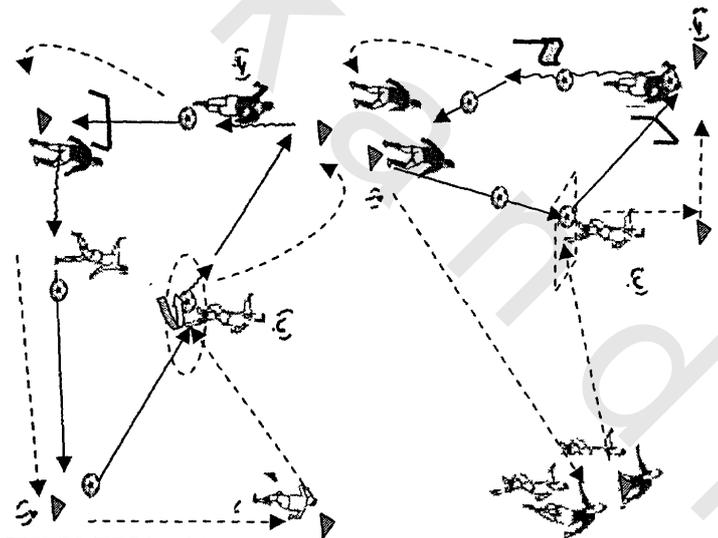
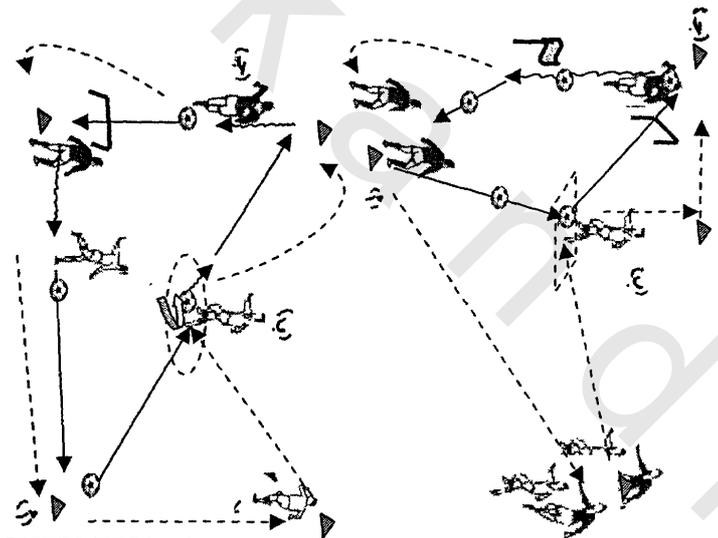
الوحدة التدريبية السابعة

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية : تدريبات الاستلام ثم التمرين - الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
٥ ق	تهيئة الجسم بدنياً وفسيوألوالياً وذهنياً ولممارسة النشاط الرياضي	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		محتوى التدريبات	٥ ق	الإحماء
٥ ق	تدريبات الاستلام ثم التمرير - الجرى بالكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		محتوى التدريبات	٥ ق	الجزء الرئيسي
٥ ق	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		محتوى التدريبات	٥ ق	الختام

الوحدة التدريبية الثامنة

التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٢١م

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

محل التدريب: صلي

طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

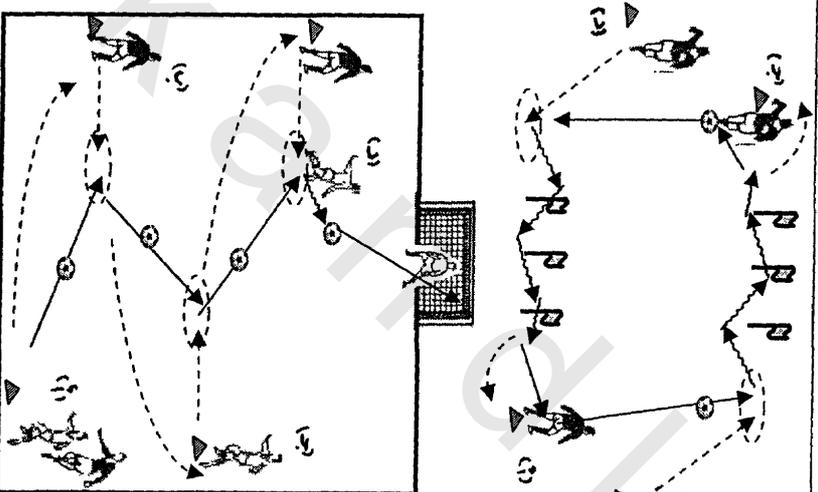
الأسبوع: الثالث

زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية: تدريب على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأجزاء التدريبية	زمن الجزء	محتوى التدريبات	التكررات	الراحة بين التكررات	المجموعت	الراحة بين المجموعات	الهدف	الأموات
الإحصاء	٥ دقائق	محتوى التدريبات	٨	٣ : ١	٥	١٠,٥ ق	تنمية الجسم بدنياً وسريعاً لوجيا وذهنياً ولتأهلاً لممارسة النشاط الرياضي	- كرات - قدم - أقماع - جير - حواجز
الاجزاء الرئيسية	٧٥ ق	<p>محتوى التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العينين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. - يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (د) الكرة داخل الدائرة (١) التي قطرها ٣م فيتحرك اللاعب (١) للاستلام داخل الدائرة ثم الجري بالكرة بين اللاعب (ج) الذي يمررها داخل الدائرة (٢) يتسلم اللاعب (ج) الكرة ثم يمررها داخل الدائرة (٣) فيقوم اللاعب (ب) بالجري لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم الجري بالكرة بين اللاعب (ب) واللاعب (د) وهكذا. - يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (١) الكرة للاعب (٢) داخل الدائرة فيتحرك (٢) بالجري لاستلام داخل الدائرة ثم التمرير للاعب (٣) داخل الدائرة التي يقوم بنفس الأداء وهكذا حتى تشمل الكرة للاعب (٤) فيقوم بالاستلام ثم التصويب على المرمى. - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير. - يقف اللاعبون كما بالشكل، يقوم اللاعب (١) بالجري بالكرة لمسافة ١٠ ياردة ثم التمرير للاعب (ب) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (ج) الذي يقوم بنفس الأداء حتى تشمل اللاعب الذي يقوم بالتصويب. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) تسقي الجذع أماما أسفل ومرجحة الأضلاع. 	٨	٣ : ١	٥	١٠,٥ ق	تدريب على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية



الوحدة التدريبية التاسعة

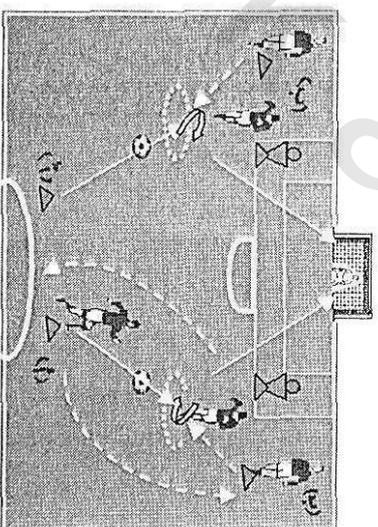
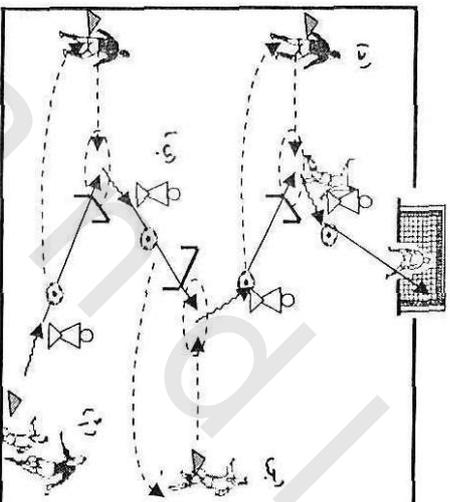
الأنموذج: الثالث

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ دقيقة

الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستسلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الاستسلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

التاريخ: ٢٠٠٤/١١/٩ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي
محل التدريب: أقصى
طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
١٠ ق	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	٥	٥	٣ : ١	١٠	إخراج التدريبات	١٥ ق	الإحماء
٢ ق	تدريبات على الاستسلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - تغيير الاتجاه مع الاستسلام مع الجري ثم الكرة ثم التمرير	٥	٥	٣ : ١	١٠	محتوى التدريبات	٨٥ ق	الجزء الرئيسي
٢ ق	التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	٥	٥	٣ : ١	١٢		٥ ق	الختام



- محتوى التدريبات
- (وقوف) الجري حول الملعب.
 - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.
 - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة.
 - (وقوف) الجري الحائلي.
 - (وقوف) الجري بالظهر.
 - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسطة لمجموعة عضلات الرجلين.
 - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها.
 - يقف اللاعبون كما بالشكل، يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة حتى العلم الموجود على مسافة ١٠ م ثم تمرير الكرة أسفل حاجز إلى اللاعب (ب) الذي يتحرك للاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير أسفل حاجز حتى تصل اللاعب (ج) وهكذا حتى التصويب على المرسي المقسم.
 - يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) داخل الدائرة (٣) فيقوم (ب) بالجري لاستلام الكرة ثم تغيير الاتجاه مع التمرير على المرسي ثم يقوم (أ) بالجري الحمر ليأخذ مكان (ب) ويعود (ب) للوقوف خلف القطار.
 - نفس التمرير مع زيادة التمرير والتصويب إلى ١٥ م.
 - نفس التمرير السابق على أن يقوم اللاعب بالجري بالكرة بعد الاستلام داخل الدائرة لمسافة ١٠ م ثم التصويب على المرسي.
 - (وقوف) المشي حول الملعب.
 - (وقوف) تضي الجذع أماما أسفل ومرجحة الأضلاع.

الوحدة التدريبية الحادية عشر

الأسبوع : الرابع
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
 الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الكراخ ثم التمرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٢٦ م
 المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي
 محل التدريب : عالي
 طريقة التدريب المستخدمة : فكري مرتفع الشدة

الأموات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكررات	التكررات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
- كرات - قدم - أقماع - حيز - حواجز - شواخص	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	١,٥ ق	٥	٢ : ١	٨		- (وقوف) الحرى حول الملعب. - (وقوف) الحرى مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الحرى مع لمس العقين للمقدمة. - (وقوف) الحرى الجانبي. - (وقوف) الحرى بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتتوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر (أ) الكرة إلى داخل المربع فيقوم (ب) بالحرى لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير اتجاه ثم أداء المراوغة ثم التمرير جانباً للأصبع المناطق من الخلف وهكذا. - نفس التمرير السابق ولكن مع زيادة مسافة الإطلاق إلى ١٢ م. - يمرر (أ) الكرة إلى داخل المربع، فيقوم اللاعب (ب) بالاستلام ثم تغيير الاتجاه ثم الحرى بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب القادم من الخلف. - نفس التمرير السابق مع زيادة مسافة الإطلاق إلى ١٢ م والحرى بالكرة إلى ١٢ م.	١٥ ق	الإحماء
	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير - الاستلام ثم الحرى ثم الكرة ثم التمرير	١,٥ ق	٥	٢ : ١	٨		(وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ومرجحة الأذنين.	٥ ق	الختام

التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/٢٨ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

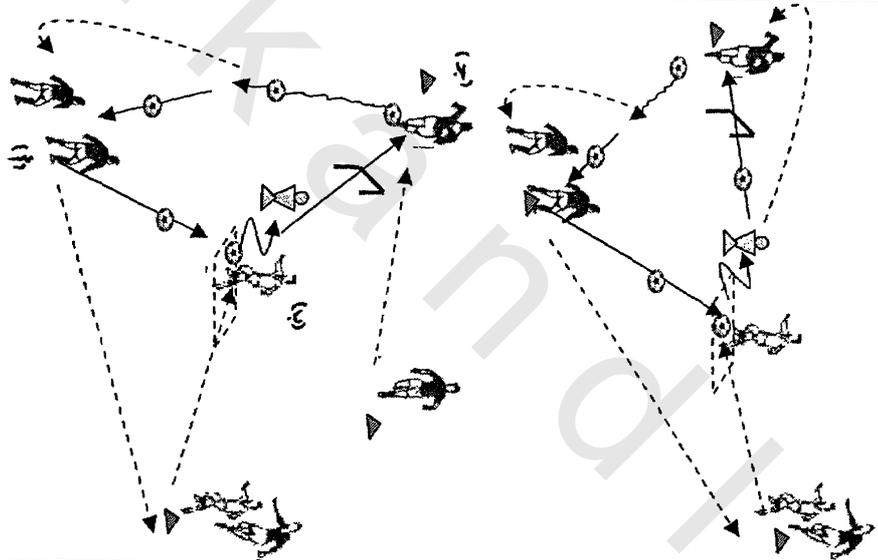
حمل التدريب : أقصى
طريقة التدريب المستخدمة : فكري مرتفع القدمة

الوحدة التدريبية الثانية عشر

الأسبوع : الرابع
الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)

الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

إخراج التدريبات



الأداءات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	الإحصاء
- كرات - قدم - أقماع - جيز - حواجز - شواخص	تثبيتة الجسم بدنياً وفسيوأوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠	محتوى التدريبات	٥ دقائق	الجزء الرئيسي	٨٥ ق
	تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري ثم الكرة ثم التمرير	٢ ق	٥	٣ : ١	١٢	محتوى التدريبات	٥ دقائق	الجزء الرئيسي	٨٥ ق
		٢ ق	٥	٣ : ١	١٢	محتوى التدريبات	٥ دقائق	الجزء الرئيسي	٨٥ ق

محتوى التدريبات

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.
- (وقوف) الجري مع لمس العقين للمقعدة.
- (وقوف) الجري الجانبي.
- (وقوف) الجري بالظهر.
- أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوسعة لمجموعة عضلات الرجلين.
- أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها.
- يقف اللاعبون كما بالشكل، يسرد (أ) الكرة عرضية للاعب (ب) الذي يتحرك مسرعًا بالجري لاستلام الكرة داخل المربع بينما يقف اللاعبون المراقبون ثم التمرير للأمام أسفل حواجز لتصل الكرة للاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة للوقوف خلف اللاعب (أ) وهكذا.
- يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل المربع فيقوم (ب) بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه ثم أداء المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) الذي يتحرك للاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) وهكذا.
- نفس السابق مع زيادة مسافة الاطلاق إلى ١٢ م والتمرير إلى ١٥ م وتمرير الكرة أسفل حاجز بعد أداء الكناج.
- يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يتحرك للأمام لاستلام الكرة على ثم المراوغة ثم التمرير أسفل حاجز إلى اللاعب (ج) وهكذا.

	<p>التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>						<p>(وتوقف) المشي حول الملعب. (وتوقف) ميل الجذع أماما أسفل ومرجحة الأرابعين.</p>	<p>٥ ق</p>	<p>القيام</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	------------	---------------

الوحدة التدريبية الثالثة عشر

التاريخ : ٢٠٠٤/١١/٣٠ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب : مقسط
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة

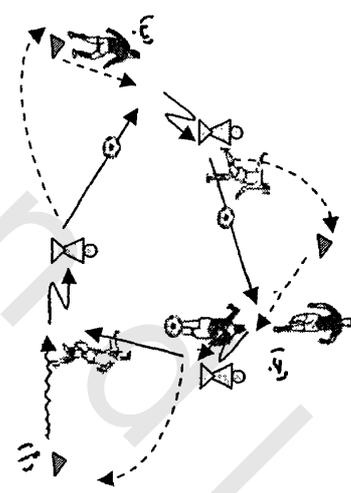
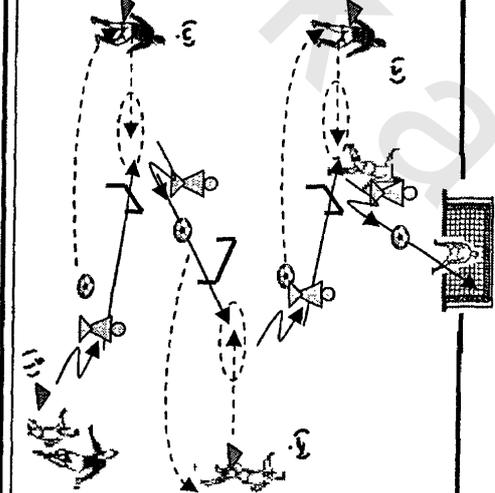
الأسبوع : الخامس

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الاسبوع : الخامس

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين الكرات	الكرات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قدم - أقماع - جير - حواجز - شمس احص	تهيئة الجسم بدنيا وفسيولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. 	١٥ ق	الإحساء
	تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	١ ق	٤	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعبون على شكل مثلث كما بالرسم يقوم اللاعب (أ) بالجري بالكرة ثم أداء الخداع للمرور للشخص الموضوع على بعد ١٠ م في منتصف المسافة بين الكرتين ثم التمرير للاعب (ب) الذي يتحرك للأمام لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا. - يقف اللاعبون على شكل قفل في منتصف الملعب، يقوم اللاعب الأول بالجري بالكرة ثم أداء المراوغة للمرور بجوار الشخص ثم التمرير أسفل الحاجز للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التمرير أسفل الحاجز وهكذا حتى تصل الكرة للاعب (ج) الذي يقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم التصويب على المرمى. 	١٥ ق	الجزء الرئيسي

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/٣م

المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب : عالي

طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

الوحدة التدريبية الرابعة عشر

الأوسوع : الخامس

زمن الوحدة التدريبية : ١٠٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الاداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير

الاهداف	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	زمن الجزء	التمرينية	الاجزاء الوحدية
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقصاع - جبر - حو الجوز - شو العص 	<p>تنمية الجسم بدنيا وقسيولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي</p> <p>تدريبات على الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمير ثم الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير</p>	ق ١,٥	٥	٣ : ١	٨		<p>تمرين الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>(وقوف) الجري مع لمس العقبين المتقدمة .</p> <p>(وقوف) الجري الجانبي .</p> <p>(وقوف) الجري بالظهر .</p> <p>اداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتتعة لمجموعة عضلات الرجلين .</p> <p>اداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها .</p>	٥ ق	الإحساء	الاجزاء الرئيسي
		ق ١,٥	٥	٣ : ١	٨		<p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٢,٥)</p> <p>فيتحرك اللاعب (ب) لاستلام الكرة داخل الدائرة ثم التمير على الجانب للاعب (ج) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) وهكذا .</p> <p>مكان (ب) وهكذا .</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٢,٥)</p> <p>فيقوم اللاعب (ب) بالاتصال لاستلام الكرة داخل الدائرة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمير عاليا تجاه المرعي وهكذا .</p> <p>نفس التمرين السابق على أن يتم التمير والاقتراب من الجانب الآخر للملعب .</p> <p>يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل الدائرة (٢,٥)</p> <p>للاعب (ب) الذي يقوم بالاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير على المرعي .</p> <p>نفس التمرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه التمير والإطلاق بالكرة إلى الجانب الآخر من الملعب .</p>	٥ ق	الإحساء	الاجزاء الرئيسي
		ق ١,٥	٥	٣ : ١	٨		<p>(وقوف) المشي حول الملعب .</p> <p>(وقوف) ميل الجذع أماما أسفل ومرححة الخرائق .</p>	٥ ق	الإحساء	الاجزاء الرئيسي

الوحدة التدريبية الخامسة عشر

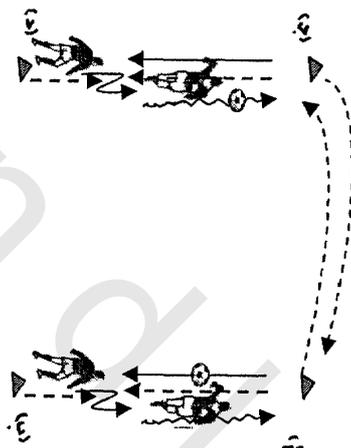
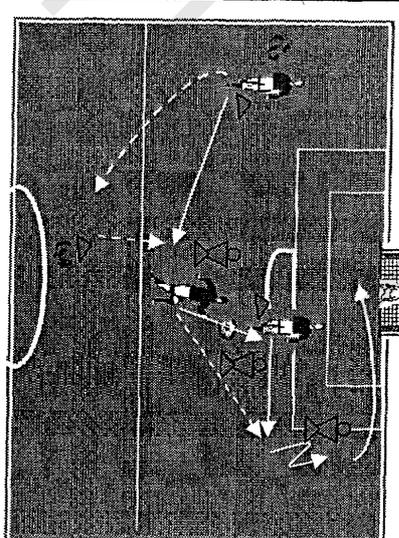
التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/٥ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

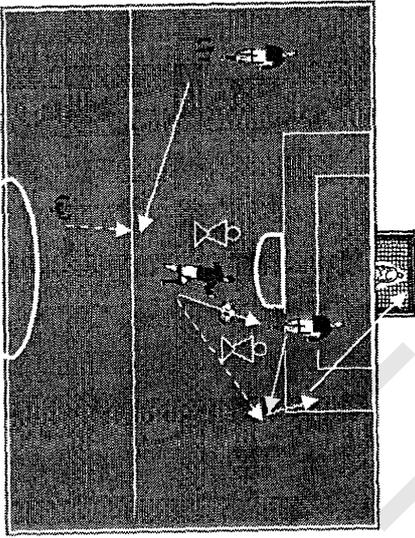
حمل التدريب: أقصى

طريقة التدريب المستخدمة: فكري مرتفع الشدة

الاسبوع: الخامس

زمن الوحدة التدريبية: ١٠٥ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الاداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الاهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام ثم التمير - الاستلام ثم الكرة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير

الاهداف	الوقت	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	الاجراء الوحدية التدريبية	الاجزاء الرئيسية	
<ul style="list-style-type: none"> - كرات - قدم - أقماع - بير - حواجز - شواخص 	٢ ق	٥	٣ : ١	١٢		٥ ا ق	الإحصاء	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الجري مع لمس العقين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. 	٨٥ ق	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> تدريبات على الاستلام ثم التمير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير 	٢ ق	٥	٣ : ١	١٢		٢ ق	١٢	<ul style="list-style-type: none"> يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب ويقف اللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب يمرر اللاعب (ب) الكرة أرضية للاعب (أ) الذي يقوم بالإطلاق لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب (ج) والإطلاق لاستلام الكرة مرة أخرى خلف الشاخص (وأن تو) ثم المراوغة ثم التمير عليها داخل منطقة الـ ١٨ ثم يقوم بالجري ليأخذ مكان اللاعب (ب) ويتحرك (ب) ليأخذ مكان (أ) ليقوم بنفس الأداء وهكذا. 	٢ ق	١٢

	<p>التهدئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية</p>						<p>(ج) على حدود منطقة الـ (١٨) تمريره حائظاً، والعمو لاستلامها مرة أخرى خلف الدفاع، ثم الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى، ثم الجري الحر أياً كان اللاعب (ج) ، و (ج) أياً كان (ب) ، و (ب) أياً كان (أ) وهكذا.</p> <p>(وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ومرجحة الذراعين.</p>	<p>ه ق</p>	<p>الخطام</p>
--	--	--	--	--	--	---	---	------------	---------------

الوحدة التدريبية السادسة عشر

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/٧
المكان : ملعب نادي المتصورة الرياضي
حمل التدريب : متوسط
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة

الأجزاء الوحدة التدريبية	زمن الجزء	محتوى التدريبات	إخراج التدريبات	الكورات	الراحة بين الكورات	الجموعات	الجموعات بين المجموعات	الهدف	الأوقات
الإحصاء	١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. -- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقين المقعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل المربع (٢,٥) للاعب (ب) الذي يقوم بالعمى لاستلام الكرة مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم التمرير للاعب (ج) وهكذا ، يأخذ (أ) مكان (ب) ، (ب) مكان (ج) ، (ج) مكان (أ) وهكذا. - نفس التمرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير إلى الجانب الأخر. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل مربع (٢,٥) فيقوم اللاعب (ب) بالأطلاق للاستلام مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم تعجيل وضع الجسم للمرور من الكورن الموجود على بعد (١,٥) من الشخصاخص ثم التمرير بوجه القدم الخارجي للاعب (ج) وهكذا يأخذ (أ) مكان (ب) و(ب) مكان (ج) و(ج) مكان (أ). - نفس التمرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير من الجانب الأخر. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرجة الذراعين. 		١٠	٣ : ١	٤	١ق	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	كرات - قدم - أقماع - جير - حواجز - حواجز
الجزء الرئيسي	٦٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير إلى الجانب الأخر. - يمرر اللاعب (أ) الكرة داخل مربع (٢,٥) فيقوم اللاعب (ب) بالأطلاق للاستلام مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم تعجيل وضع الجسم للمرور من الكورن الموجود على بعد (١,٥) من الشخصاخص ثم التمرير بوجه القدم الخارجي للاعب (ج) وهكذا يأخذ (أ) مكان (ب) و(ب) مكان (ج) و(ج) مكان (أ). - نفس التمرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير من الجانب الأخر. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرجة الذراعين. 		١٠	٣ : ١	٤	١ق	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	كرات - قدم - أقماع - جير - حواجز - حواجز
الجزء الرئيسي	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه المراوغة والتمرير من الجانب الأخر. - (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرجة الذراعين. 		١٠	٣ : ١	٤	١ق	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير - والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	كرات - قدم - أقماع - جير - حواجز - حواجز

الوحدة التدريبية السابعة عشر

التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/١٠ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

محل التدريب: عالي

الأسبوع: السادس
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

طريقة التدريب المستخدمة: قفري مرتفع القدمة

الأهداف الفرعية: تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
- كرات - قفم - أقماع - حيز - حواجز - شواخص	تهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً وذهنياً وللممارسة للأنشطة الرياضية								الإحصاء
	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم التمير - الجري بالكرة ثم التمير	١,٥ ق	٤	٣ : ١	٨		- (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقدمة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوصية لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحصاس بالكرة والسيطرة عليها. - يمرر اللاعب (أ) الكرة لقطريه للاعب (ب) داخل المربع (٢,٥) فيقوم (ب) بالانطلاق ثم الاستلام مع الدوران داخل المربع ثم المراوغة ثم التمير للاعب (ج) وهكذا. - نفس التمرين السابق على أن يتم التمير والانطلاق والمراوغة من الجانب الآخر. - يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) داخل المربع (٢,٥) فيقوم (ب) بالانطلاق للاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم تعديل وضعية الجسم للتمرير بوجه الكرة الخارجي للاعب (ج) وهكذا. - نفس التمرين السابق على أن يتم الانطلاق والتمرير والمراوغة من الجانب الآخر.		
	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١,٥ ق	٤	٣ : ١	١٠		- (وقوف) المشي حول الملعب. - (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل ومرجحة الذراعين.	٥ ق	الختام

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/٢٢ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

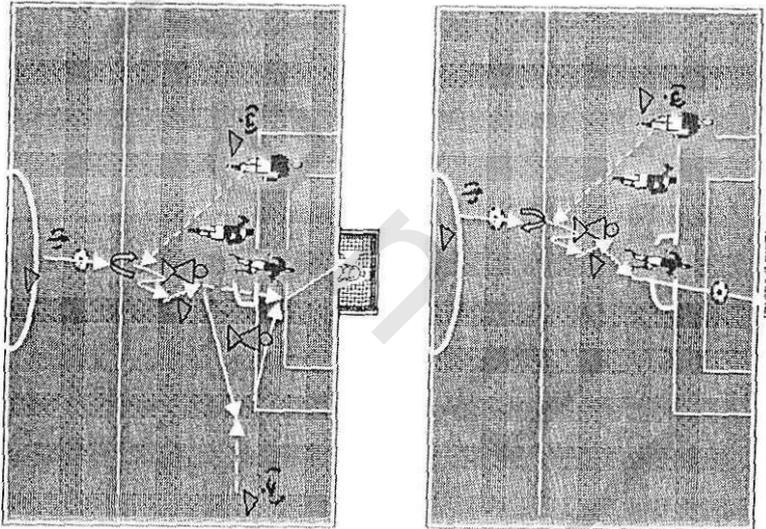
الوحدة التدريبية الثامنة عشر

الأنسبوع : السلاسل
زمن الوحدة التدريبية : ١٠٥ دقيقة

حمل التدريب : ملعب نادي المنصورة الرياضية
طريقة التدريب المستخدمة : فكري مرتفع الشدة

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة) - العوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الاهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير

الأدوات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
كرات - قدم - أقصاح - حبل - حواجز - شواخص	تنمية الجسم بدنيا وفسيو لوجيا وذهنيا والمشاركة في النشاط الرياضي تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمير	٢ ق	٥	٢ : ١	١٠	إخراج التدريبات	١٥ ق	الإحساء
	التعبئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	٢ ق	٥	٣ : ١	١٠	محتوى التدريبات	٥ ق	الختام



محتوى التدريبات

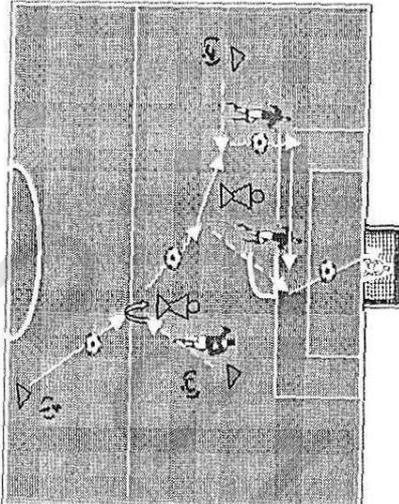
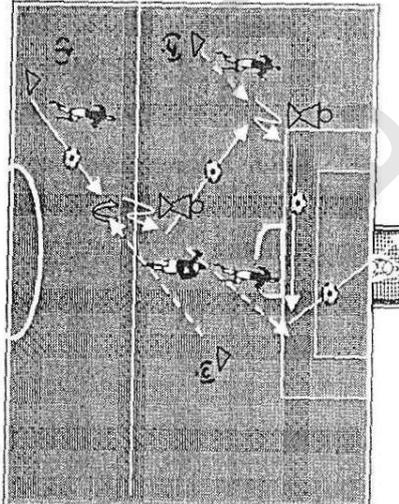
- وقوف الحري حول الملعب.
- وقوف الحري مع رفع الركبتين عاليا.
- وقوف الحري مع لمس العقبين للمقعدة.
- وقوف الحري الجانبي.
- وقوف الحري بالظهر.
- أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عضلات الرجلين.
- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب (ب) على الجانب الأيسر من الملعب، ويسرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالانطلاق لاستلام الكرة مع الدوران عند الخط المرسوم بعد منتصف الملعب ثم المراوغة للمرور من الشواخص ثم الحري بالكرة ثم التصويب على المرمى.
- نفس التميرين السابق على أن يتم تغيير اتجاه الانطلاق والمراوغة من الجانب الأيمن من الملعب.
- يقف اللاعب (أ) عند منتصف الملعب واللاعب (ب) عند الخط الأيسر لمنطقة الـ ١٨، يقوم (أ) بتمرير الكرة للاعب (ب) أرضية تجاه الشواخص فيقوم (ب) بالانطلاق لاستلام الكرة قبل الخط مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير للاعب (ج) على الجانب الأيمن تمريره حالطية ثم الاستلام والتصويب على المرمى.
- نفس التميرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر للملعب.
- وقوف المشي حول الملعب.
- وقوف بيبل الجنح أماما أسفل ومرحمة الازرعين.

الوحدة التدريبية التاسعة عشر

التاريخ: ٢٠٠٤/١٢/١٤ م
المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب: عالي
طريقة التدريب المستخدمة: فترى مرتفع الشدة

الأسبوع: السابع
زمن الوحدة التدريبية: ٩٥ دقيقة
الهدف الرئيسي: تنمية الإدرات الحركية والمكانات الشائعة البدنية الخاصة (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الاهداف الفرعية: : تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم الكرة ثم التمرير - الاستلام ثم التمرير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	إخراج التمرينات	محتوى التمرينات	الاجزاء الوحدة التدريبية
١٠ : ٣	التهيئة والرجوع الى الحالة الطبيعية	٥	٥	١ : ٣	١٠			٥ ق
١٠ : ١٥ ق	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم التمرير	٥	٥	١ : ٣	٨		٥ ق	
١٠ : ١٥ ق	تدريبات على الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم التمرير	٥	٥	١ : ٣	٨		٥ ق	

التاريخ : ٢٠٠٤/١٢/١٦ م
المكان : ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب : أقصى
طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

الوحدة التدريبية العشرون

الأسبوع : السابع
الأسبوع : السابع

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم التمرير - الاستلام مع الدوران ثم السرعة ثم التمرير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

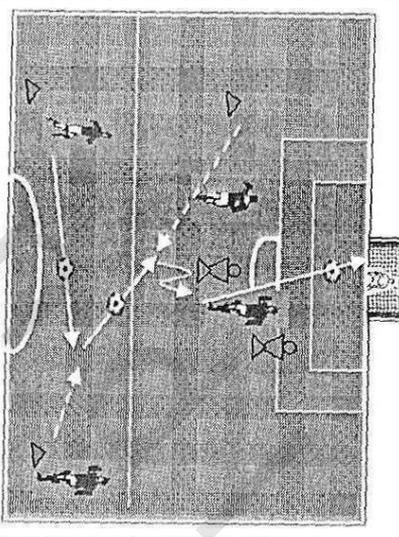
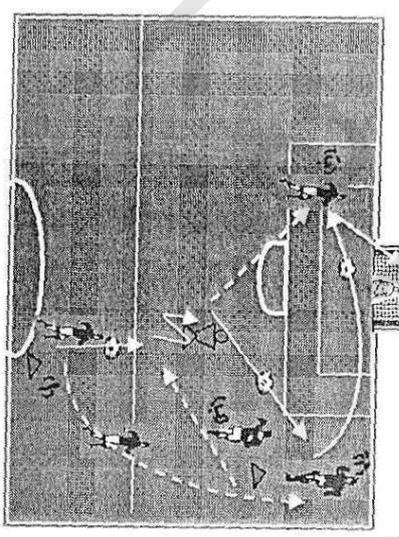
الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين الفترات	الفترات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	الاجزاء
١٠ : ١٠	تهيئة الجسم بدنيا وفسولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	٥	٥	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب . - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . - (وقوف) الجري مع لمس العقبين المقلدة . - (وقوف) الجري الجانبي . - (وقوف) الجري بالظهر . - أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتوقعة لمجموعة عميلات الرطلين . - أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة و السيطرة عليها . 	١٥	الجزء الرئيسي
١٠ : ١٠	تدريبات على الاستلام ثم التمرير - الاستلام مع الدوران ثم المراوغة ثم التمرير	٥	٥	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب (ب) على اليمين أمام منطقة الساحة يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يقوم بالانطلاق للاستلام مع الدوران ثم التمرير لـ(أ) مرة أخرى الذي قام بالانطلاق من خلف اللاعب من جهة اليمين ثم يقوم (ب) بالانطلاق بجوار الشاطئ تجاه منطقة الساحة (أ) يقوم بالتمرير الكرة مرة أخرى حائطية إلى (ب) الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى - نفس التمرير السابق على أن يتم الانطلاق والتمرير من الجانب الأخر للملعب . - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب وجبهة اليسار واللاعب (ب) في منتصف الملعب وجبهة اليمين يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة تجاه الشاطئ فيقوم (ب) بالعمود لاستلام الكرة في نفس الوقت يقوم (أ) بالانطلاق من خلف اللاعب (ب) (أوفر لوب) فيقوم (ب) بالاستلام ثم المراوغة ثم التمرير لـ(أ) مرة أخرى والانطلاق تجاه المرمى، يقوم (أ) بالاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب . - نفس التمرير السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر للملعب . 	١٥	الجزء الرئيسي
١٠ : ١٠	تهيئة الجسم بدنيا وفسولوجيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي	٥	٥	٣ : ١	١٠		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) المشي حول الملعب . - (وقوف) ميل الخرج أماما أسفل ومرجحة الذراعين 	٥	الختام

التاريخ : ٢٠٠٤/٢/٢٤ ، ٢٠٠٤/٢/٢٦ ، ٢٠٠٤/١/٢٠ م
المكان : ملعب تلامي المنصورة الرياضي
حامل التدريب : صلي
طريقة التدريب المستخدمة : فترى مرتفع الشدة

الوحدة التدريبية الثانية والعشرون

الإيضاح : الثامن

زمن الوحدة التدريبية : ٩٥ في
الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)
الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام ثم التمير والاستلام ثم المراوغة ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير

الأوقات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجراء الوحدة التدريبية
٥ كرات - قدم - أقماص - جين - حواجز - حواجز - حواجز	تهيئة الجسم بدنيا وفسيو أو جيا وذهنيا أعمال سة النشاط الرياضي								
	تدريبات على الاستلام ثم التمير والاستلام ثم المراوغة ثم التمير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	١٠٥ ق	٥	٣ : ١	٨		يقف اللاعب أفي منتصف الملعب و جهة اليمين واللاعب ب في منتصف الملعب و جهة اليسار يمرر ب الكرة إلى اللاعب أ الذي يقوم بالعبو لاستلام الكرة ثم تمريرها للاعب ج الذي يقوم بالانطلاق لاستلام الكرة من أمام الشانص ثم المراوغة ثم التصويب على المرمى. - نفس التمرين السابق على أن يتم من الجانب الأخر للملعب. - يقف اللاعب أفي منتصف الملعب واللاعب جهة اليمين، يمرر أ الكرة تجاه الشانص فيقوم ب بالعبو لاستلام الكرة مع الدوران ثم المراوغة ثم التمير للاعب أ مرة أخرى قام بالعبو (أوفر لوب) ويمرر ب داخل منطقة الس ١٨ يقوم أ بالاستلام ثم تمرير الكرة عاليا للاعب ب يقوم بالتصويب بالاستلام ثم التصويب. - نفس التمرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الأخر للملعب.	١٠	
	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١٠٥ ق	٥	٣ : ١	١٠		(وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) ميل الجذع أماما أسفل ومرجحة الذراعين	٥ ق	الخاتم

التاريخ: ٢٨/١٢/٢٠٠٤م، ٣١/٢/٢٠٠٤م، ١/٢/٢٠٠٤م

المكان: ملعب نادي المنصورة الرياضي

حمل التدريب: عالي

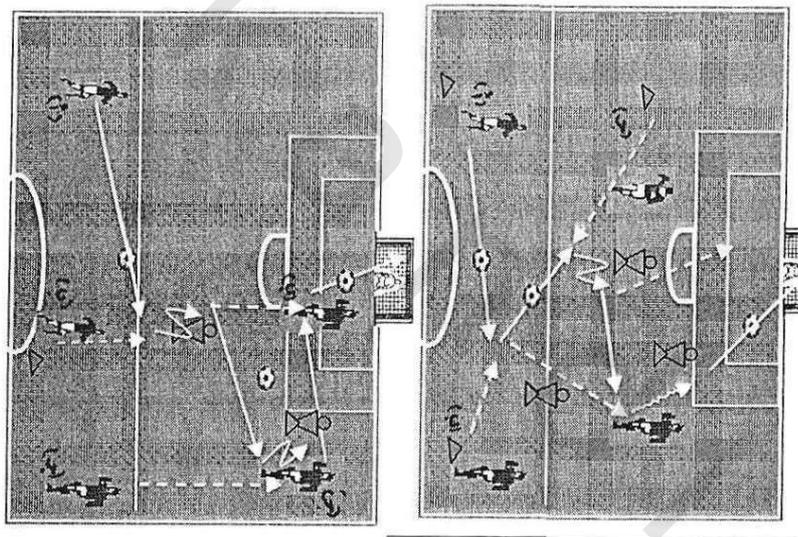
طريقة التدريب المستخدمة: ففري منخفض الشدة

الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون

الأنسوح: التاسع
 زمن الوحدة التدريبية: ٩٥
 الهدف الرئيسي: تنمية الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة) - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة)

الأهداف الفرعية: : تدريبات على الاستلام ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأجزاء	زمن الجزء	محتوى التدريبات	إخراج التدريبات	التكررات	الراحة بين التكررات	المجموعت	الراحة بين المجموعت	الهدف	الأوقات
الإحياء	١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري حول الملعب. - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. - (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمعدة. - (وقوف) الجري الجانبي. - (وقوف) الجري بالظهر. - أداء مجموعة من تدريبات الإجمالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين. - أداء مجموعة من تدريبات الإحماس بالكرة والسيطرة عليها. 	إخراج التدريبات	٨	٣ : ١	٥	١.٥	تدريبات على الاستلام ثم التمرير	١٠
الجزء الرئيسي	٧٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - يقف اللاعب أ في منتصف الملعب وجهة اليسار ويقوم بالتمرير للاعب ب الذي يقف في منتصف الملعب وجهة اليمين فيقوم ب بالاستلام ثم التمرير للاعب ج ثم الجري إلى الجانب الأيمن أمام منطقة الساحة ١٨م فيقوم ج بالانطلاق للاستلام مع الدوران ثم الضخاخ ثم التمرير للاعب ب الذي يقوم بالاستلام ثم الجري بالكرة من جانب الشخص ثم التصويب على المرمى. - نفس التمرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر للملعب. - يقف اللاعب (أ) في منتصف الملعب واللاعب ب على الجانب الأيمن واللاعب ج على الجانب الأيسر يسرح الكرة للاعب أ فيقوم أ بالانطلاق لاستلام الكرة ثم المراوغة ثم التمرير للاعب ب الذي قام بالانطلاق من الناحية اليمنى فيقوم بالاستلام ثم المراوغة ثم تمرير الكرة مرة أخرى للاعب أ على حدود منطقة الساحة ١٨م فيقوم أ بالتصويب على المرمى. - نفس التمرين السابق على أن يتم الأداء من الجانب الآخر للملعب. 	إخراج التدريبات	٨	٣ : ١	٥	١.٥	التهيئة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	١٠
الغتام	٥ق	(وقوف) المشي حول الملعب. (وقوف) ميل الجراح أمام أسفل ومرجحة الذراعين							



ملخص البحث

" تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم "

اسم الباحث : محمد عبد الستار محمود عبد القادر

مشكلة البحث وأهميته :

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

إن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، ودرجة إتقان المهارات الأساسية حيث أن الحاجة إلى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن ٩٠ دقيقة بسرعات مختلفة وأيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورات والتوقف المفاجئ والإعاقة والتحفز والاحتفاظ بالتوازن والاحتكاك البدني مع المتنافسين والكرة والملعب كلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى مرتفع للاعبين، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط في مستوى الأداء خلال المباراة.

إن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة)، تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب سابق بمدرسة كرة القدم بنادي المنصورة الرياضي، واشترآكه في تدريب بعض فرق الناشئين، فضلا عن معاونته في تدريس مادة كرة القدم بالكلية، اهتمام الكثير من المدربين بالجوانب المهارية والخططية والبدنية كل على حده، والاهتمام بتنمية المهارات بشكل منفرد والقصور في تنمية الأداءات الحركية المركبة مما قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهاري والبدني للناشئين، حيث أن تنمية الأداءات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتميتها المردود الإيجابي على تحسن الجانب المهاري والبدني الخاص، وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة (تبسيط التركيب) ومراعياً لمبادئ التدريب الرياضي، ومن ثم اختصاص الزمن الكلي للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية. ولذلك فإن تناول تنمية الأداءات الحركية المركبة بالدراسة والتجريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للناشئين، وتطوير المستويات المهارية والبدنية لهم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى : (التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم) وذلك من خلال :

- ١) تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم.
- ٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.
- ٣) التعرف على نسبة التحسن الحادث في مستوى الأداءات الحركية المركبة وبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.

فروض البحث :

- ١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات الحركية المركبة والمكونات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- ٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداءات الحركية والمكونات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- ٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة والمكونات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤) توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة.

عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت ٢١ سنة بنادي المنصورة الرياضي، وقد تم اختيار عينة قوامها ٢٤ ناشئ بالطريقة العشوائية بنسبة ٥٠% من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها ١٢ ناشئ.

أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي.
- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية، اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، اختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث.
- الاختبارات البدنية الخاصة بمكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في مدى مناسبة اختبارات الأداءات الحركية المركبة التي قام الباحث بتصميمها.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي
- ريستمتر
- ساعتي إيقاف
- شريط قياس
- كرات قدم
- أقماع
- شواخص (تصميم الباحث). (مرفق)
- جير

المعالجات الإحصائية :

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.

١/٥- الاستخلاصات :

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

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).

٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة - الرشاقة - الدقة - القوة المميزة بالسرعة).

٣. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الأداءات المنفردة) في تناقص الزمن الكلي للأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).

٤. تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.

٥. توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) للناشئين (تحت ٢١ سنة)، وعددها (٥ اختبارات) وتم تحديد المعاملات العلمية لها، وقد تم استخدامها لتحديد مستوى اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي.

٦. وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

٢/٥ - التوصيات :

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

١. تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة.
٢. تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة
٣. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطوية للناشئين في كرة القدم.
٥. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
٦. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

مستخلص البحث

" تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم "

اسم الباحث : محمد عبد الستار محمود عبد القادر

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين تحت ١٢ سنة من ناشئ نادي المنصورة الرياضي وقوامها ٢٤ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين حجم كل منهما ١٢ ناشئ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في زمن الأداء ودقة الأداء والزمن والدقة معاً في اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.



Mansoura University
Faculty of Sport Education
Sport Training Department

Effect Of developing The Compound Motor Performances On
Some Specific Physical Fitness Components
For Soccer Juniors

Prepared by

Mohammad Abdelsattar Mahmoud Abdelqader
Demonstrator in sports training Department

Within Requirements
to get the Master Degree in Physical Education

Supervision by

Prof. Dr.,
Mohammed Shawky Alsebaey Keshk

*Professor of Sports Training, Permanent
of faculty Affairs for Society Service and
Environment Development.
Faculty of Sports Education,
Mansoura University*

Dr.
Gamal Esmaeel Elnamaky

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

The Research Summary

"Effect Of Developing The Complex Motor Performances On Some Special Physical Fitness Components For Juniors In Soccer"

Name of researcher : Mohammad Abd-Alsattar Mahmoud Abd-Alqader

Introduction and research problem :

The scientific development of training styles are considered an aim which many countries in the world persist in order to introduce its meanings in a simple way for the trainers to achieve the highest levels of performance for athletes. This is what has actually happened in the soccer teams by being generally better the matter in which made us follow the scientific protocols in the field of training to go hand in hand with development .

In order to achieve the utmost level of performance through soccer competitions, the soccer player has to be totally and technically prepared to fulfill the requests of the new soccer which demands a high level of technical and fitness efficiency in order to make the player achieve his tactical duties in an efficient way all along the match times.

There are some elements which affect the players in performing the different tactics through the game, one of these elements are the fitness level, the level of proficiency in the basic skills. The need for realizing a high level of running all through the game time which can exceeds 90 minutes with different speeds and also overcoming other obstructs like the player weight against gravity and also the continues turns, sudden stops, obstructing, keeping balanced, physical pressure with opponents, the ball and the playground all these things requests a well physical preparation.

The nature of playing through the soccer matches with its different situations oblige the players to use complex skills which resemble a shape of construction forming some skills that are performed in turns one affect the other. The player having individual skills and the proficiency in performing them (passing – receiving – feinting) not important as performing them in a complex way (receiving, running, feinting then passing – receiving then shooting) and in a simple way depends on the nature of situation on throughout the game.

The researcher has noticed, throughout his work as a trainer in the soccer school in Mansoura club, also participating in training juniors and participating in teaching soccer in the Faculty Of Sports Education that most of trainers give much importance to technical, tactical and physical sides in separate and the development of skills in an individual way and ignoring the complex motor performances which affects negatively the technical and physical performance of the juniors. The developments of complex motor performance is considered of a highest importance to the juniors in this stage. By developing these performances will have its positive effect on developing technical and special physical sides. This can be achieved through the continues gradual training difficulty giving much care for the principles of training. That concise the total training program time and using it in the best way in developing the training process.

The study of the development of complex motor performances may help the trainer to build the training programs for juniors and developing their technical and physical levels.

Research aims :

The research aims at "Defining The Effect Of Developing The Complex Motor Performances On Some Special Physical Fitness Components For Juniors In Soccer" and that is through :

1. Designing a training program for developing the complex motor performances for juniors in soccer.
2. Defining the effect of the training program on the development and improving some special physical fitness components for juniors in soccer.
3. Defining the amount of improvement in the level of complex motor performances and some special physical fitness components for juniors in soccer.

The Research hypothesis :

1. There are statistical significant differences between the two measures the pre and the post for the experimental group in the level of complex motor performances and the special physical fitness components for the advantage of the post measure.
2. There are statistical significant differences between the two measures the pre and the post control group in the complex motor performances and the special physical fitness components for the advantage of the post measure.

3. There are statistical significant differences between the two post measures for both control and experimental groups in the complex motor performances and special physical fitness components for the advantage of the post measure for the experimental group.
4. There are differences in the amount of improvement between the experimental and control groups in the in the complex motor performances and special physical fitness components for the advantage of the experimental group.

The research procedures :

The research method :

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

The research sample and community :

- The community of the research has been chosen of juniors under 12 years from Mansoura club for soccer.
- The sample has been chosen randomly, their number was 24 juniors forming 50% of the research community and has been divided into two equal groups of 12 juniors.

Data Collecting tools :

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

The Statistical Treatment :

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

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

The conclusions :

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

1. The proposed training program contributed positively on the timing and the accuracy of the complex motor performances.
2. The proposed training program contributed positively on the special physical fitness components in the age of (under 12 years)(speed – agility – accuracy – power)
3. The proposed training program contributed positively on the experimental group and made it overpower the control group which uses the traditional program (individual performance) with a total time decrease in the complex motor performances.
4. The development of the technical performance through the training of complex motor performances which leads to the improvement of the physical and technical levels which resulted in the concision of the total time of the whole training process and using it in the best way for developing the training process.
5. The researcher has designed a set of tests to measure the complex motor performances for juniors (under 12 years) and its number (5 tests) and define its scientific coefficients and it has been used to improve the level of players of both pre and the post measures.
6. Some differences found in the percentage of time improving and accuracy in the complex motor performances and special physical fitness components. In advantage of the experimental group.

The recommendations:

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

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

Abstract

This study aims at define the effect of developing the complex motor performances on some special physical fitness components for juniors in soccer, that made the researcher proposed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in post measure for the advantage of the experimental group. The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) by applying the pre and post measures. The sample has been chosen of juniors under 12 years from Mansoura club, there were 24 and have been divided randomly into two equal groups of 12 juniors, the results showed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in the post measures in the performance time and accuracy in separate, time and accuracy together, in the tests of the complex motor performances and the tests of the special physical fitness components, in the advantage of the experimental group.