

# ٦ / المراجع

المراجع العربية ١ / ٦

المراجع الأجنبية ٢ / ٦

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح  
تأثير الحمل البدني المقنن علي ديناميكية معدل سرعة النبض وضغط الدم لدي الرياضيين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .  
(١٩٨٥):
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد (١٩٩٣):  
فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ . دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٦):  
فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧):  
التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك (١٩٩٦) :  
القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٦- العترني ، الرفاعي ، سليمان ، الفقيهي (٢٠٠١):  
السعة الهوائية واللاهوائية وخصائصهما لدي لاعبي كرة القدم السعوديين.
- ٧- أمر الله البساطي (١٩٩٩) :  
التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٨- أمر الله البساطي (٢٠٠١):  
الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديد للنشر ، الإسكندرية .
- ٩- بطرس رزق الله (١٩٩٤) :  
متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ١٠- بسطويسي أحمد (١٩٩٩):  
أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١١- بهاء الدين سلامة (١٩٩٤):  
فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٢- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠):  
فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة.
- ١٣- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠):  
صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة.
- ١٤- جمال إسماعيل مطاوع النمكي  
(٢٠٠٢)  
الإعداد البدني ، الجزء الأول ، مكتبة شجرة الدر .
- ١٥- جمال عبد الله حسن (١٩٩٤) :  
تأثير برنامج تدريبي مقترح علي الأداء البدني والمهاري  
وحجم وظائف القلب للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه ،  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،  
جامعة حلوان.
- ١٦- حنفي محمود مختار (١٩٨٨):  
أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران.
- ١٧- سيد عبد المقصود (١٩٩٢):  
نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسيولوجيا التحمل ،  
مطبعة الشباب الحر .
- ١٨- سيد عبد المقصود (١٩٩٧):  
نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسيولوجيا القوة ،  
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٩- ١٩٩٩:  
توجيه وتعديل مسار مستوي الإنجاز ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة.
- ٢٠- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح  
الدين ، مصطفى كامل حامد ، سعيد  
عبد الرشيد (١٩٩٧):  
الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب  
للنشر ، ط ١ .
- ٢١- طه إسماعيل ، عمرو على أبو المجد  
، إبراهيم شعلان (١٩٨٩):  
الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٢- عادل عبد البصير (١٩٩٩):  
التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز  
الكتاب للنشر.

- ٢٣- عمرو على أبوا لمجد (١٩٧٧):  
اثر برنامج تدريب مقترح علي التقدم بالمستوي البدني  
والدهاري في كرة القدم للناشئين ، رسالة ماجستير غير  
منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة  
حلوان .
- ٢٤- عمرو عبد المطلب (١٩٩٧):  
تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية  
الخاصة علي مستوي الأداء المهاري لناشئ الهوكي ، رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة  
السويس.
- ٢٥- عمير جمال شحاتة (٢٠٠٢):  
فاعلية أسلوبيين لتشكيل حمل التدريب علي تركيز حامض  
اللاكتيك وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية علي  
المستوي الرقمي لسباحي ٤٠٠ متر حرة ، رسالة ماجستير ،  
غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة  
حلوان .
- ٢٦- كمال درويش ، محمد صبحي  
حسانين (١٩٩٩):  
الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٧- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣):  
التخطيط الحديث في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار  
السعادة للطباعة.
- ٢٨- محمد شوقي كشك ، أمر الله  
البساطي (٢٠٠٠):  
أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين -  
كبار ) .
- ٢٩- محمد صبحي حسانين (١٩٩٦):  
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الثاني  
، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣٠- محمد عبده صالح الوحش، مفتي  
إبراهيم (١٩٩٤):  
أساسيات كرة القدم ، ط١ ، دار عالم المعرفة ، القاهرة.
- ٣١- محمد علي أحمد (١٩٩٨):  
السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة العزيزي للكمبيوتر.
- ٣٢- \_\_\_\_\_ (١٩٩٩):  
وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة.

- ٣٣- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٤- مفتي إبراهيم ، محمود أبو العنين : (١٩٨٥) : أثر برنامج مقترح لفترة الإعداد علي كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي للاعب كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة حلوان ، العدد الخامس .
- ٣٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتدريب وقيادة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٦- مصطفى أحمد عبد الله (٢٠٠١) : تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص علي مستوي الأداء البدني والمهاري للاعب الاسكواش، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٧- موسي فهمي إبراهيم (١٩٩٨) : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- 38 Akofa, Bajer, Sinder ( 2003 ) Puls rate for soccer player and related of Aerobic and an Aerobic capacity. university of north Texas
- 39 Kiage, Yamamora, Kitago( 2003 ) Effect of Aerobic and an Aerobic training on lactic asid inblood university of north Texas
- 40 Allen W , Jackson James R. Morrow , Jr , David W , Hill :- (2002) Physical Activity for Health and fitness, university of north Texas
- 41 American Orthopaed dic :- (2003) Athletic female ,society for sports medicine
- 42 Arthur J, Pearl (2001) The Athletic female , American of Thopaedic society for sports medicine
- 43 Adams Watson:-(2003) Lactic Asid and Physical fitness and effect on Athletic performance Longman , London and new York
- 44 Bob Davis :- (2002) Physical Education and the study of sport
- 45 Kasinga, Alaviuo (2002) Effect of Maximal aerobic power on match performance in elite soccer referes
- 46 Dey . R. N Biswas :- (2002) A study of aerobic capacity of soccer players with respect to different field position in soccer at inter zonal inter varsity level

- 47 **Edward T. Hoadey , PhD , Don Franks :- (2001)** Health fitness instructors Handbook , university of tenses at Knox vill
- 48 **Day Mondel :- (2002)** Health fitness instructors Handbook , secondedition university of tenses at Knox vill
- 49 **Edwards – A – M, clark :- (2003)** Lactate and ventilatory thresholds reflect the training status of professional soccer players where maximum aerobic poweris unchanged
- 50 **Helgerud . J :- (2001)** Aerobic endurance training improve soccer performance
- 51 **Helgard, Engine, Wslove (2004)** Endurance and strength training for soccer players : physiological consideration
- 52 **Hoff . J . Wisisloff U Engen :- (2002)** Soccer Specific aerobic endurance training
- 53 **Peter maud , Carl foster PhD :- (2004)** Physiological Assessment of human fitness , university of Texas Elpas
- 54 **Randall , Willber , PhD :- (2003)** Altitude Training and Athletic performance , united states Olympic committee
- 55 **Richard Bengo :- (2003)** Running past 50 , Humman Kinetics
- 56 **Santos , Sorce (2001)** Aeropic Capacity Is deffrant between soccer player. Journal article

57 Vivian H, Heyward PhD :-(2003)

Advanced fitness  
Assessment Exercise  
Prescription , university of  
new mexico

58 Yangspo , lend qust :- (2004)

Influenza della incrementata  
concentrazione plasmatica  
di beta endorfine sul ciclo  
mestude di calciarici  
clurante

## مرفق (١)

### استمارة

استطلاع رأي الخبراء بفرضي تمديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام بها الباحث باختبارها لقياس القدرات البدنية المؤثرة علي مستوي الأداء لدي ناشئ كرة القدم



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة

استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام بها  
الباحث باختبارها لقياس القدرات البدنية المؤثرة علي مستوى الأداء لدي ناشئ  
كرة القدم

إعداد

محمد شمس الدين المتولي

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أحمد سليمان إبراهيم

دكتور

محمد شوقي السباعي كشك

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث بإجراء دراسة عنوانها " فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل علي مستوي الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كرة القدم"

وقد قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث (القدرة الهوائية - القدرة اللاهوائية - تحمل القوة - تحمل السرعة ) ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء المتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الاختبارات والمقاييس والتدريب في كرة القدم ، لذا يأمل الباحث الاستفادة بأرائكم البناءة في تحديد مدي مناسبة تلك الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث علما بأن عينة البحث من الناشئين تحت ١٩ سنة .

كما أرجو من سيادتكم إبداء أي ملاحظات ترون إضافتها

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،،

الباحث

## الاختبارات البدنية قيد البحث

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات المستخدمة	وصف الاختبار	حساب النتيجة	مناسب	غير مناسب
اختبار قياس التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم	قياس التحمل الهوائي	حواجز أعلام قائمين كرة قدم	يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية وحتى الحاجز الأول على بعد ٦٠م فيقوم بالوثب من فوق الحواجز التي تبعد عن بعضها ١٠م وارتفاعها ٧٠سم وبعد الانتهاء من الحاجز الرابع يقوم اللاعب بالدوران بالجري بالظهر في نفس الاتجاه لمسافة ١٠م وحتى العلامة الموضوعة على الجانب ليدور ويجري عادي سريعاً بالدوران حول علامة الركن وحتى الأعلام الموضوعة أمام دائرة الوسط حيث يبعد العلم الأول عن علامة الركن ٢٠م والمسافة بين كل علم والآخر ١,٥م وبعد الانتهاء بالجري المتعرج منها يتجه نحو قائمين معلق بها كرة قدم والمسافة بينهما ٥م وعلى اللاعب الوثب لضرب الكرة بالرأس للكرة المعلقة ويكمل الجري حتى يستقبل كرة آتية إليه من المدرب ويقوم بتمريرها أثناء الجري بمقعد سويدي طوله ٢م وعرضه ٢٠سم موضوع بهيل حتى يسهل ارتداء الكرة إلى اللاعب الذي يكمل الجري في نفس الاتجاه والذي يستقبلها أثناء الجري مصوباً نحو المرمى.	حساب زمن أداء الاختبار من البداية حتى النهاية وفي حالة عدم أداء ضرب الكرة بالرأس يضاف للزمن ١/١٠ من الثانية إلى الزمن النهائي وكذلك بالنسبة للتصويب خارج الهدف أيضاً.  <u>التقدير والزمن</u> المستوى الأول ٤٠ ثانية المستوى الثاني ٤٥ ثانية المستوى الثالث ٤٨ ثانية	مناسب	غير مناسب

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات المستخدمة	وصف الاختبار	حساب النتيجة	مناسب	غير مناسب
اختبار هارفارد Harford	قياس التحمل الهوائي	مقعد ارتفاعه ٥٠سم ساعة إيقاف ورقة وقلم للتسجيل	يصعد الفرد على المقعد وينزل بكلتا قدميه بسرعة ٣٠ مرة في الدقيقة وذلك لمدة خمس دقائق أو أن يعجز الفرد عن الأداء ثم يقاس النبض بعد الانتهاء من التدريب ثلاث مرات وذلك بعد التوقف عن التمرين بـ (١ق) ثم بعد ذلك بعد التوقف عن التمرين بـ (٢ق) ثم (٣ق) وذلك لمدة ٣٠ ثانية.	تحسب مدى كفاءة الفرد من إحدى المعادلتين الآتيتين. المعادلة الطويلة = (مدى الاستمرار في التدريب ÷ ٢) × مجموع النبض في القياسات الثلاثة) × ١٠٠ المعادلة القصيرة = (مدة الاستمرار في التدريب ÷ ٥,٥) × سرعة النبض) × ١٠٠ هناك جدول يبين المستويات الآتية ضعيف - متوسط - ممتاز <u>المستوى والتقدير</u> * أقل من ٥٠ (ضعيف) * ٥٠ إلى ٨٠ (متوسط) * ٥٠ فما فوق (جيد) يقارن ما حصل عليه الفرد بما هو موجود فعلاً في الجدول ويعرف بذلك مدى كفاءة الفرد	مناسب	غير مناسب

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات المستخدمة	وصف الاختبار	حساب النتيجة	مناسب	غير مناسب
ضرب الكرة بالقدم والرأس لمدة دقيقة	قياس مستوى تحمل القوة	كرة قدم قانونية - ساعة إيقاف	يقف اللاعب المختبر بين لاعبين على بعد 5 متر من كل منهما ومع كل منهما كرة قدم حيث يقوم اللاعب الأول برمي الكرة عالية بكتا يديه للاعب في المنتصف الذي يضربها برأسه من الوثب عالياً ليعيدها إليه ثم يستدير بسرعة ليلعب الكرة التي يدحرجها له الزميل الآخر ليركهاها بقدمه ليعيدها إليه ويستمر هكذا لمدة دقيقة.	يحسب عدد مرات لعب الكرة بالقدم والرأس معاً بشرط ألا يتحرك اللاعب الذي في المنتصف نحو الكرة		

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات المستخدمة	وصف الاختبار	حساب النتيجة	مناسب	غير مناسب
الجري في المكان ١٥	قياس مستوى السرعة (القدرة اللاهوائية)	ساعة إيقاف - قاثمين وثب عالي - خيط مطاط	يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي وارتفاع الخيط على الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين يوازي الأرض) وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.	يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في ١٥ ث على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.		

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات المستخدمة	وصف الاختبار	حساب النتيجة	مناسب	غير مناسب
عدو ٥٠م	قياس القدرة اللاهوائية	ساعة إيقاف - طريق مستقيم	يستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى ويتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء. وعند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يتحدد من خط البداية بمقدار ٥٠م.	يسجل المختبر الزمن بالثانية الذي قطع فيه المسافة المحددة		

## مرفق (٢)

السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم  
في مدى مناسبة الاختبارات للمرحلة السنوية

## السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم

### في مدى مناسبة الاختبارات للمرحلة السنوية

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.م.د / حسن على زيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية بدمياط
٢	أ.م.د / جمال إسماعيل مطاوع	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣	أ.م.د / محمد إبراهيم سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٤	أ.م.د / عبد الباسط محمد عبد الحليم	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مرفق (٢)

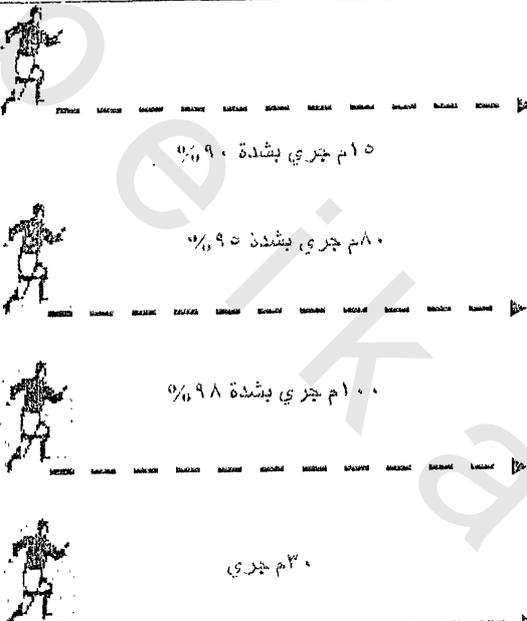
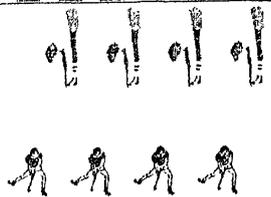
البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي ذو الزمن القصير لتنمية الحمل  
الأسبوع الأول

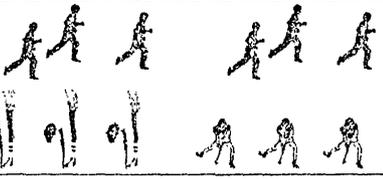
اليوم	٢٠٠٦ / ١٢ / ٥	الإخراج
إحماء	- جري خفيف في أرجاء الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة قبل أداء تدريبات السرعة	
الجزء الرئيسي (١)	- التدريب بالجري المتنوع لمدة ٢٠ : ٢٥ ق كالتالي: * الجري بأقصى سرعة لمسافة ٤٠م. * الجري الخفيف لمسافة ٦٠م. * الجري بخطوات واسعة لمسافة ١٠٠م. * تكرار ذلك خلال مسافة ٤٠٠م - راحة قصيرة جداً بين المجموعات (تكرار ٤٠٠م جري متنوع خلال ٩ مرات) * الجري لمسافة ٢٠٠م بأقصى سرعة ٤×٢٠٠ - راحة ٤٥ * الجري بعد كل تكرار ٣٠ث وبين كل مجموعة والأخرى ٥٠ث. * يكرر التمرين الأول (الجري المتنوع) لمدة ٢٠ق.	
الختام	تمارينات للاسترخاء والتهدئة	

الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٧	اليوم
	<p>- جري خفيف في أرجاء الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة قبل أداء تدريبات السرعة</p>	إحماء
 <p>٤٠٠م بأقصى سرعة</p> <p>٦٠٠م جري خفيف</p> <p>١٠٠٠م جري بخطوات واسعة</p> <p>٢٠٠٠م جري بأقصى سرعة</p>	<p>- التدريب بالجري المتنوع لمدة ٢٠: ٢٥ق كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* الجري بأقصى سرعة لمسافة ٤٠٠م.</li> <li>* الجري الخفيف لمسافة ٦٠٠م.</li> <li>* الجري بخطوات واسعة لمسافة ١٠٠٠م.</li> <li>* تكرار ذلك خلال مسافة ٤٠٠م- راحة قصيرة جداً بين المجموعات (تكرار ٤٠٠م جري متنوع خلال ٩ مرات)</li> <li>* الجري لمسافة ٢٠٠٠م بأقصى سرعة ٤٠٠م- راحة ٤٥ث بين كل تكرار والآخر.</li> <li>* الجري بعد كل تكرار ٣٠ث وبين كل مجموعة والأخرى ٥٠ث.</li> <li>* يكرر التمرين الأول (الجري المتنوع) لمدة ٢٠ق.</li> </ul>	الجزء الرئيسي (٢)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٩	اليوم
	<p>- جري خفيف في أرجاء الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة قبل أداء تدريبات السرعة</p>	إحماء
 <p>٤٠ م بأقصى سرعة ٦٠ م جري خفيف ١٠٠ م جري بخطوات واسعة ٢٠٠ م جري بأقصى سرعة</p>	<p>- التدريب بالجري المتنوع لمدة ٢٠: ٢٥ق كالتالي: * الجري بأقصى سرعة لمسافة ٤٠م. * الجري الخفيف لمسافة ٦٠م. * الجري بخطوات واسعة لمسافة ١٠٠م. * تكرار ذلك خلال مسافة ٤٠٠م- راحة قصيرة جداً بين المجموعات (تكرار ٤٠٠م جري متنوع خلال ٩ مرات) * الجري لمسافة ٢٠٠م بأقصى سرعة ٤٠٠م- راحة ٤٥ ث بين كل تكرار والآخر. * الجري بعد كل تكرار ٣٠ ث وبين كل مجموعة والأخرى ٥٠ ث. * يكرر التمرين الأول (الجري المتنوع) لمدة ٢٠ق.</p>	الجزء الرئيسي (٢)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهديئة</p>	الختام

الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٠	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
 <p>١٥ م جري بشدة ٩٠٪</p> <p>٨٠ م جري بشدة ٩٥٪</p> <p>١٠٠ م جري بشدة ٩٨٪</p> <p>٣٠ م جري</p>	<p>- ١٥×٦ م - ٢٥×٥ م - ٣٥×٥ م - ٤٠×٣ م - ٨٠×٢ م - ١٠٠×١ م - سرعة الجري ٩٠: ١٠٠٪ . - راحة كاملة بعد كل تكرار بالجري الخفيف والإطالات والمرجحات . - ٥٠×٨ م ٢× مجموعة ( زمن التكرار الواحد ٦: ٧- راحة بعد كل تكرار ٣٠-٤٠ ث ) - الجري ٣٠×٨ م (٤-٥ مجموعات) راحة بعد كل تكرار (٣٠-٢٥ ث).</p>	الجزء الرئيسي (٤)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

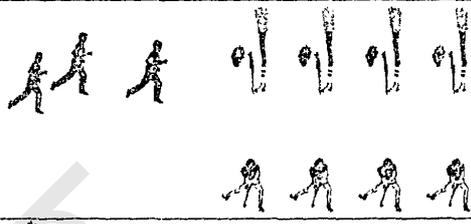
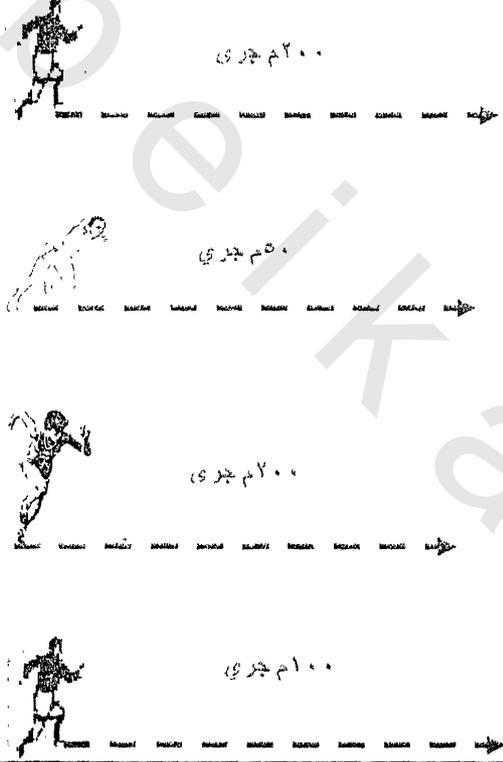
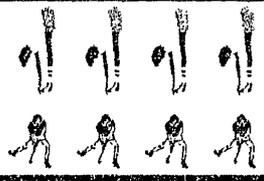
## الأسبوع الثاني

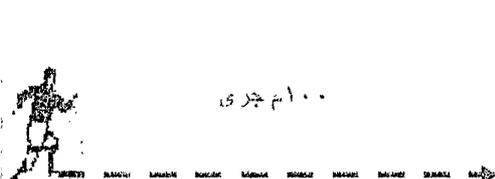
الإخراج	اليوم
	<p>٢٠٠٦ / ١٢ / ١٢</p> <p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>
 <p>١٥م جري بشدة ٩٠%</p>  <p>٨٠م جري بشدة ٩٥%</p>  <p>١٠٠م جري بشدة ٩٨%</p>  <p>٣٠م جري</p>	<p>- ١٥×٦م - ٢٥×٥م - ٢٥×٥م - ٤٠×٢م - ٨٠×٢م - ١٠٠×١م - سرعة الجري ٩٠: ١٠٠% . - راحة كاملة بعد كل تكرار بالجري الخفيف والإطالات والمرجات . - ٥٠×٨م ٢× مجموعة ( زمن التكرار الواحد ٦: ٧ث- راحة بعد كل تكرار ٣٠-٤٠ث) - الجري ٣٠×٨م (٤-٥ مجموعات) راحة بعد كل تكرار (٣٠-٣٥ث).</p>
 	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>

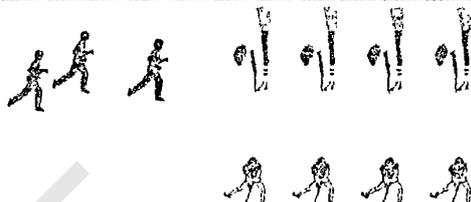
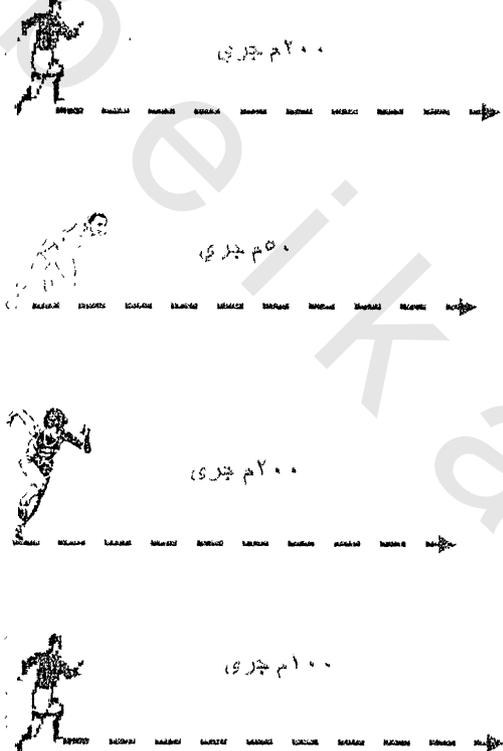
اليوم  
إحماء

الجزء  
الرئيسي  
(٥)

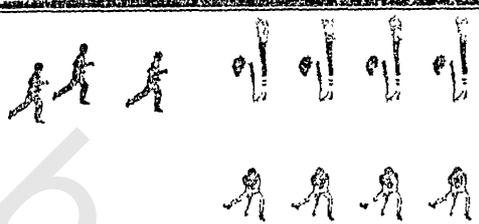
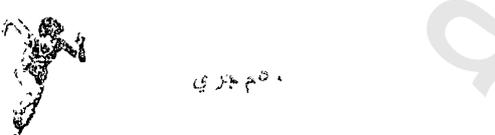
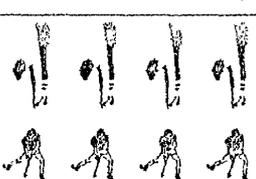
الختام

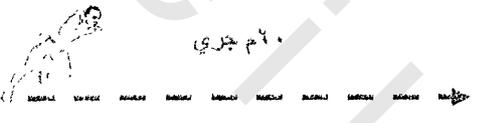
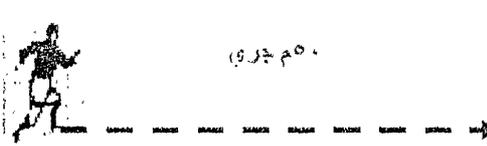
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٤	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- ٨×٢٠٠ تكرارات . ( زمن التكرار من ٣١ : ٣٤ ث ، راحة بعد كل تكرار ٥٠-٦٠ ث )</p> <p>- ١٠×٥٠ م . ( زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث ، راحة بعد كل تكرار ٢٥-٣٠ ث )</p> <p>- ١٢×٢٠٠ م بنظام تزايد السرعة . ( ٥٠ م هرولة ثم ٥٠ م جري بخطوات واسعة ثم ٥٠ م بسرعة قصوى ثم ٥٠ م مشي وهكذا ثم يكرر الأداء )</p> <p>- ٥×١٠٠ م جري . ( راحة ٢ق بين كل تكرار والآخر )</p>	الجزء الرئيسي (٦)
	<p>تمارينات للاسترخاء والتهديئة</p>	الختام

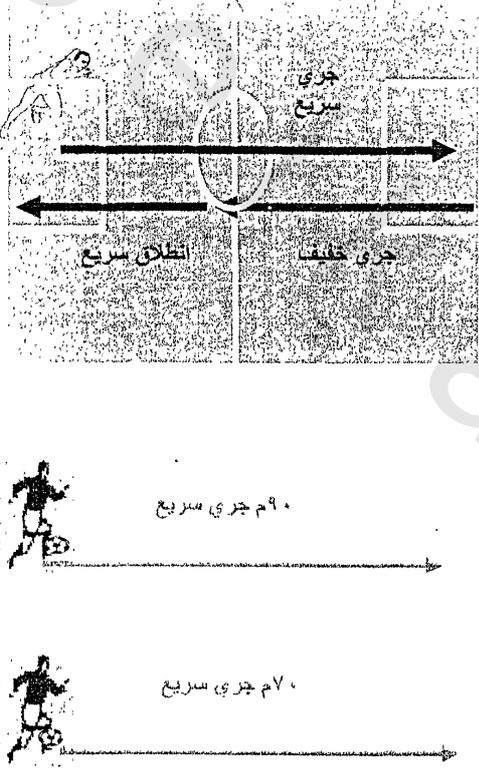
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٦	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- ٨×٢٠٠ تكرارات . ( زمن التكرار من ٣١ : ٣٤ ث ، راحة بعد كل تكرار ٥٠-٦٠ ث )</p>	
	<p>- ١٠×٥٠ م . ( زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث ، راحة بعد كل تكرار ٢٥-٣٠ ث )</p>	
	<p>- ١٢×٢٠٠م بنظام تزايد السرعة . ( ٥٠م هرولة ثم ٥٠م جري بخطوات واسعة ثم ٥٠م بسرعة قصوى ثم ٥٠م مشي وهكذا ثم يكرر الأداء )</p>	الجزء الرئيسي (٧)
	<p>- ٥×١٠٠م جري . ( راحة ٢٠ ث بين كل تكرار والآخر )</p>	
	<p>تمارينات للاسترخاء والتهديئة</p>	الختام

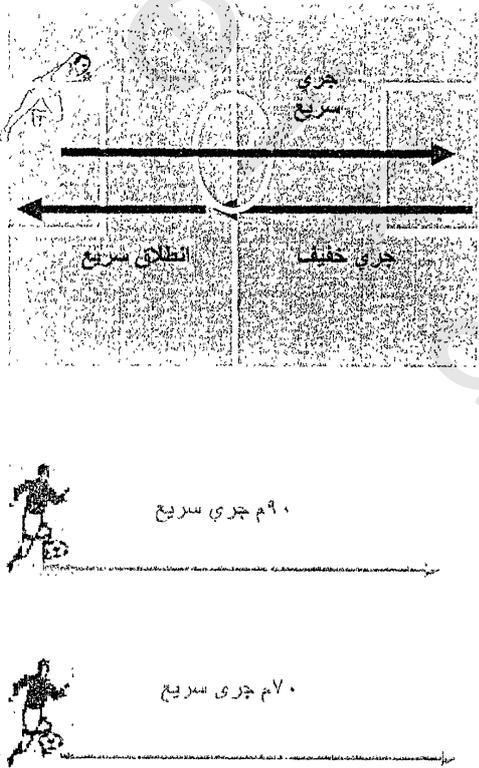
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٧	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- ٨×٢٠٠ تكرارات . ( زمن التكرار من ٣١ : ٢٤ ث ، راحة بعد كل تكرار ٥٠-٦٠ ث ) - ١٠×٥٠ م . ( زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث ، راحة بعد كل تكرار ٢٥-٣٠ ث ) - ١٢×٢٠٠ م بنظام تزايد السرعة . ( ٥٠ م هرولة ثم ٥٠ م جري بخطوات واسعة ثم ٥٠ م بسرعة قصوى ثم ٥٠ م مشي وهكذا ثم يكرر الأداء ) - ٥×١٠٠ م جري . ( راحة آق بين كل تكرار والآخر )</p>	الجزء الرئيسي (٨)
	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

الأسبوع الثالث

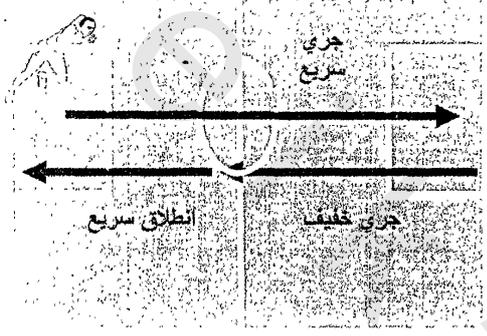
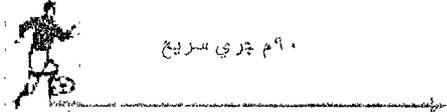
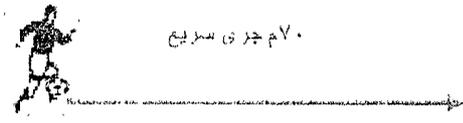
اليوم	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٩	الإخراج
إحماء	- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي (٩)	- الجري ٢٥م x ٦ تكرارات . (٢-٣) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر	 <p>٢٥م جري</p>
	- ٦٠ x ٨ م . (زمن التكرار الواحد : ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار : ٣٠ : ٣٥ ث) (٢-٤) مجموعات	 <p>٦٠م جري</p>
	- الجري ٥٠ x ٧ م . (زمن التكرار الواحد : ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار : ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)	 <p>٥٠م جري</p>
الختام	تمارينات للاسترخاء والتهديئة	

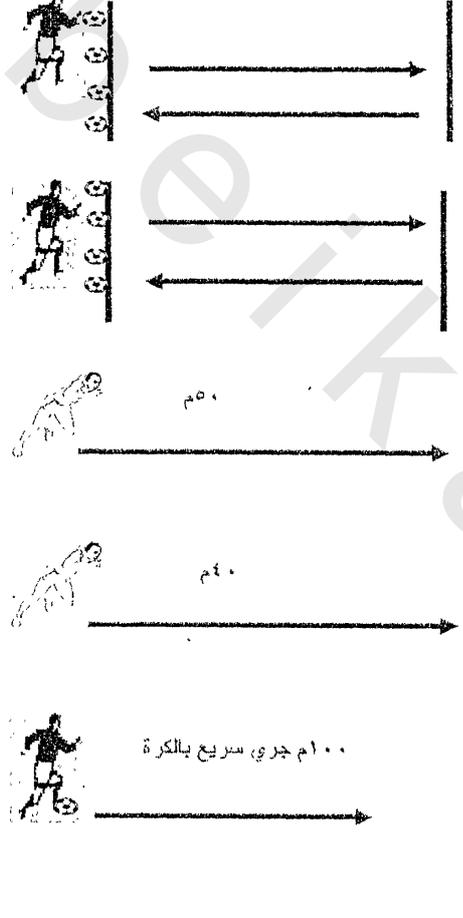
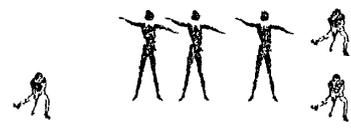
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٢١	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- الجري ٢٥م ٦ تكرارات . (٢-٢) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر</p>	
	<p>- ٦٠ × ٨ م . (زمن التكرار الواحد ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار ٣٠ : ٣٥ ث) (٣-٤) مجموعات</p>	الجزء الرئيسي
	<p>- الجري ٥٠ × ٧ م . (زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)</p>	(١٠)
	<p>- ٥٠ × ٥ م جري سريع بالكرة . (راحة ٢٥-٢٠ ث بعد كل تكرار) (٥-٦) مجموعات</p>	
	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

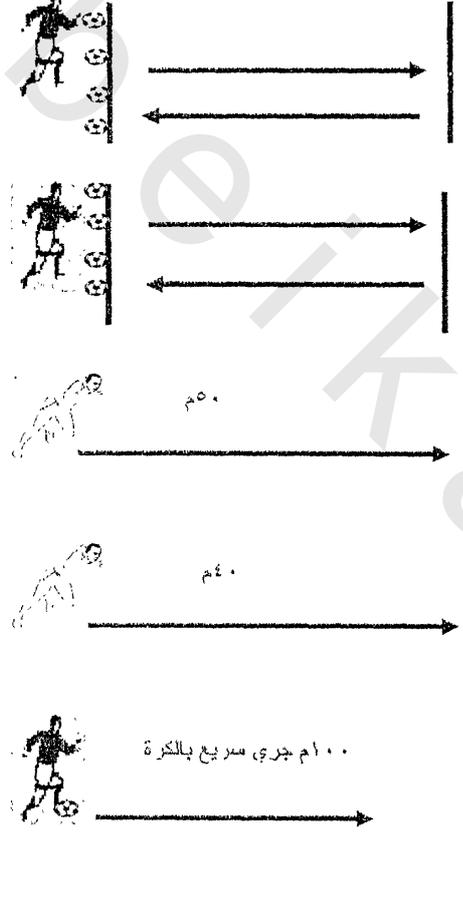
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٢٣	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلي منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي. (٢-٢) مجموعات (٤-٥) مجموعات راحة من ٢:٣ق بين كل تكرار والآخر و ٥-٧ق بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- الجري بالكرة من خط ال ١٨ إلي منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلي خط منطقة الجزاء في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، ( ٨ تكرارات) ، ٢ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٧٠×٥م جري سريع بالكرة . (٣ مجموعات) ، ٣٠-٣٥ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>	الجزء الرئيسي (١١)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

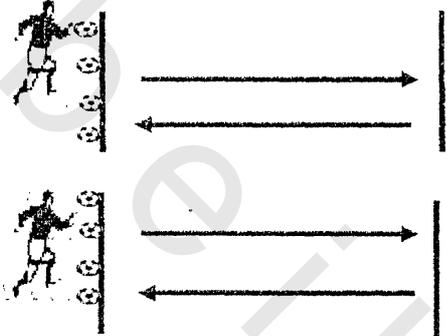
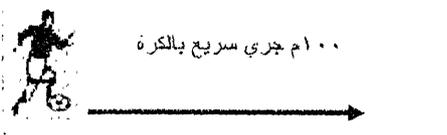
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٢٤	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلى منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي. (٢-٢) مجموعات (٤-٥) مجموعات راحة من ٢:٣٠ بين كل تكرار والآخر و ٥-٧ ق بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- الجري بالكرة من خط ال ١٨ إلى منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلى خط منطقة الجزاء في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، ( ٨ تكرارات) ، ٢ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٧٠×٥م جري سريع بالكرة . (٢ مجموعات) ، ٣٠-٣٥ ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>	الجزء الرئيسي (١٢)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

الأسبوع الرابع

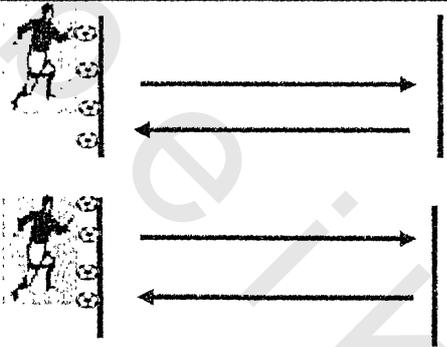
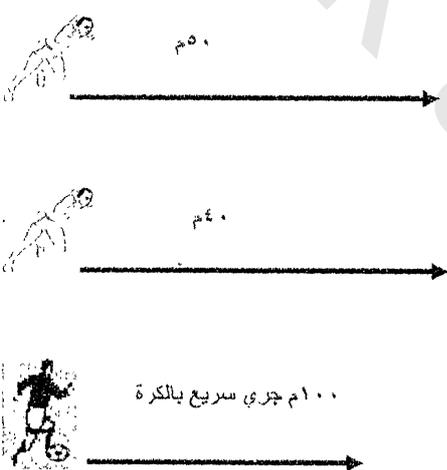
الإخراج	اليوم
	<p>٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٦</p> <p>إحماء</p> <p>- جري خفيف - تمارينات للإطالة والمرونة</p>
 <p>جري سريع</p> <p>انطلاق سريع</p> <p>جري خفيف</p>  <p>٩٠م جري سريع</p>  <p>٧٠م جري سريع</p>	<p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلى منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي.</p> <p>(٢-٢) مجموعات (٤-٥) مجموعات راحة من ٢:٣ق بين كل تكرار والآخر و ٥-٧ق بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- الجري بالكرة من خط الـ ١٨ إلى منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلى خط منطقة الجزاء في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، (٨ تكرارات) ، ٢ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٧٠×٥م جري سريع بالكرة . (٣ مجموعات) ، ٢٥-٣٠ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>
	<p>الختام</p> <p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>

الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٢٨	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرات من علي الخط المبين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله . - ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٣٥ث). - يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين. (مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ث بعد كل تكرار) (راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥:٧ق) - الجري ١٠×٥٠ م . (زمن التكرار الواحد من ٦:٧ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥:٣٠ث) - الجري ٨×٤٠م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠:٢٥ث) - ١٠٠م جري سريع بالكرة. (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (١٤)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

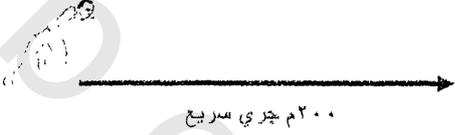
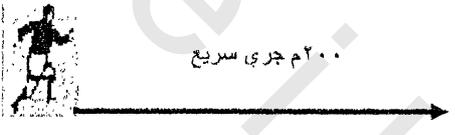
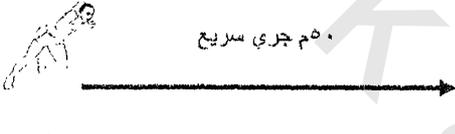
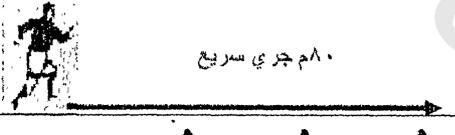
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٣٠	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
 <p>٥٠ م</p> <p>٤٠ م</p> <p>١٠٠ م جري سريع بالكرة</p>	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرة من علي الخط المبين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله .</p> <p>- ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٣٥ ث).</p> <p>- يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين.</p> <p>(مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ ث بعد كل تكرار) راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥:٧ (ق)</p> <p>- الجري ١٠×٥٠ م . (زمن التكرار الواحد من ٦:٧ ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥:٣٠ ث)</p> <p>- الجري ٨×٤٠ م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠:٢٥ ث)</p> <p>- ١٠٠×٢ جري سريع بالكرة . (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (١٥)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

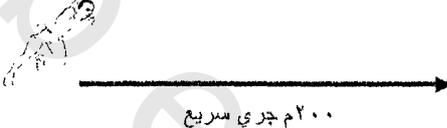
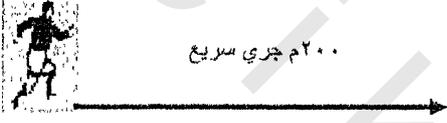
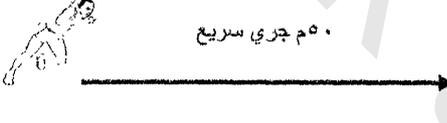
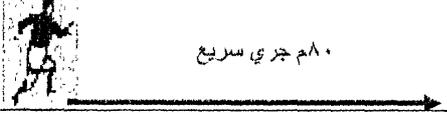
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والامرونة</p>	إحماء
  	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرات من علي الخط الممين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله .</p> <p>- ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٢٥ث).</p> <p>- يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين.</p> <p>(مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ث بعد كل تكرار) راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥: (٧ق)</p> <p>- الجري ١٠×٥٠ م . (زمن التكرار الواحد من ٦: ٧ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥: ٣٠ث)</p> <p>- الجري ٨×٤٠م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠: ٢٥ث)</p> <p>- ١٠٠م جري سريع بالكرة. (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (١٦)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

## الأسبوع الخامس

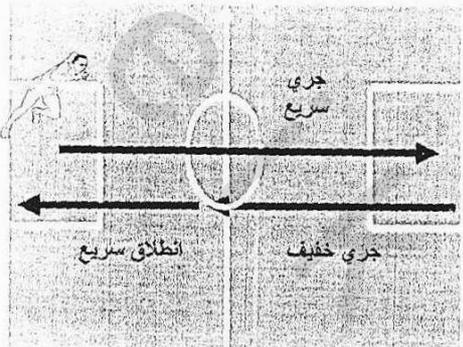
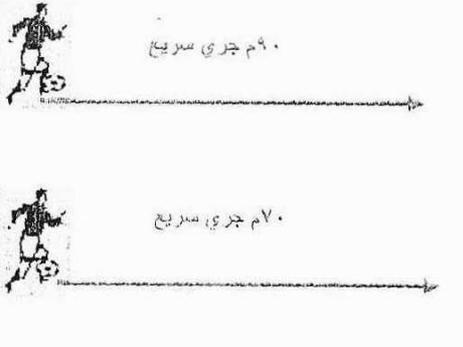
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٣	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرات من علي الخط المبين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله .</p> <p>- ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٢٥ث).</p> <p>- يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين.</p> <p>(مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ث بعد كل تكرار) (راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥:٧ق)</p> <p>- الجري ١٠×٥٥ م . (زمن التكرار الواحد من ٦:٧ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥:٣٠ث)</p> <p>- الجري ٨×٤٠ م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠:٢٥ث)</p> <p>- ١٠٠م جري سريع بالكرة . (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (١٧)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

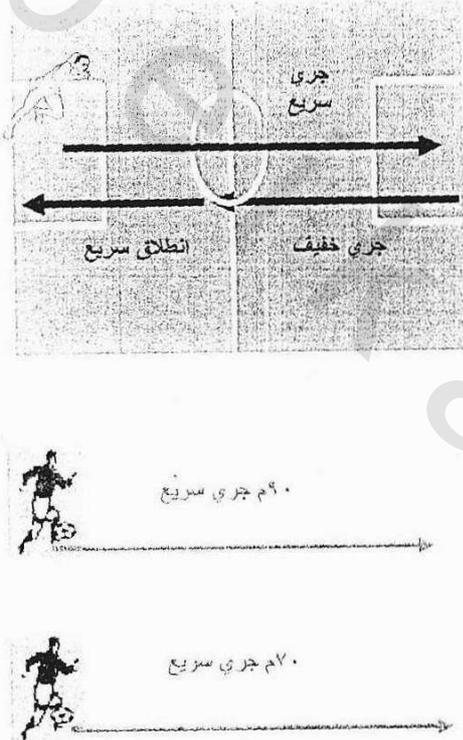
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٥	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
 <p>٢٠٠م جري سريع</p>	<p>- ٢٠٠×٤م (مجموعتين) زمن التكرار الواحد ٢٧ ث راحة بينية ٣٠ ث</p>	
 <p>٢٠٠م جري سريع</p>	<p>- ٢٠٠×١٠م (مجموعة واحدة) زمن التكرار الواحد ٣٠ ث راحة بينية ٧٥ ث</p>	الجزء الرئيسي (١٨)
 <p>٥٠م جري سريع</p>	<p>- ٥٠×٨م (مجموعة واحدة) زمن التكرار الواحد ٦: ٧ ث راحة ٣٠: ٤٠ ث</p>	
 <p>٨٠م جري سريع</p>	<p>- ٨٠×٣م (مجموعتين) زمن التكرار الواحد ٩: ١١ ث راحة ٥٠: ٦٠ ث</p>	
	<p>تمارين للاسترخاء والتهديئة</p>	الختام

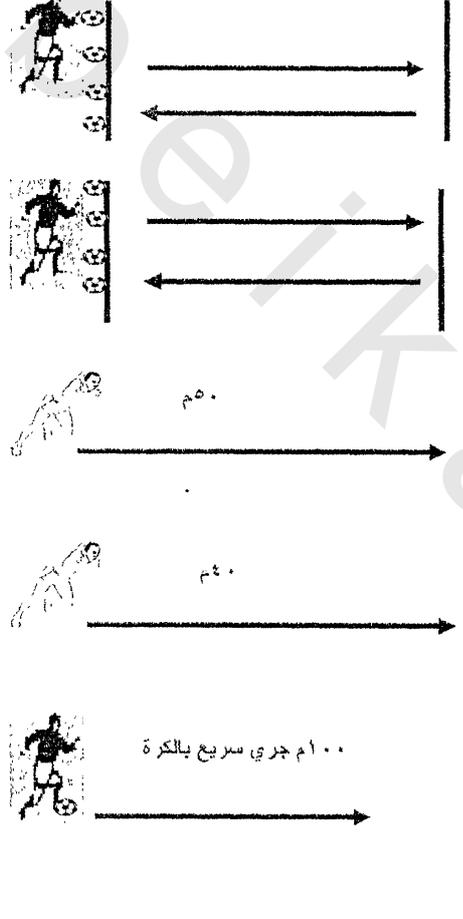
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٦	اليوم
	- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة	إحماء
 <p>٢٠٠م جري سريع</p>	- ٢٠٠×٤م (مجموعتين) زمن التكرار الواحد ٢٧ ث راحة بينية ٣٠ ث	الجزء الرئيسي (١٩)
 <p>٢٠٠م جري سريع</p>	- ٢٠٠×١٠م (مجموعة واحدة) زمن التكرار الواحد ٣٠ ث راحة بينية ٧٥ ث	
 <p>٥٠م جري سريع</p>	- ٥٠×٨م (مجموعة واحدة) زمن التكرار الواحد ٦: ٧ ث راحة ٣٠: ٤٠ ث	
 <p>٨٠م جري سريع</p>	- ٨٠×٢م (مجموعتين) زمن التكرار الواحد ٩: ١١ ث راحة ٥٠: ٦٠ ث	
	تمارينات للاسترخاء والتهدئة	الختام

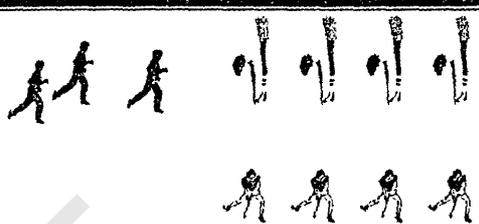
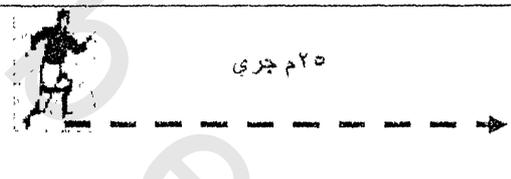
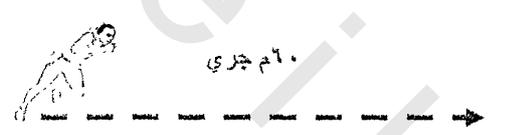
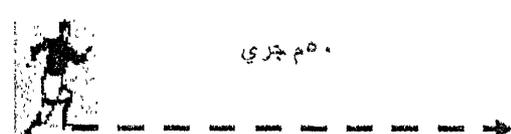
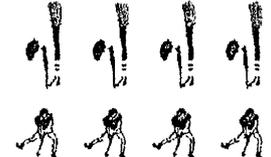
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٨	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
 <p>٢٠٠م جري سريع</p>	<p>- ٢٠٠×٤م (مجموعتين) زمن التكرار الواحد ٢٧ث راحة بينية ٣٠ث</p>	الجزء الرئيسي (٢٠)
 <p>٢٠٠م جري سريع</p>	<p>- ٢٠٠×١٠م (مجموعة واحدة) زمن التكرار الواحد ٣٠ث راحة بينية ٧٥ث</p>	
 <p>٥٠م جري سريع</p>	<p>- ٥٠×٨م (مجموعة واحدة) زمن التكرار الواحد ٦: ٧ث راحة ٣٠: ٤٠ث</p>	
 <p>٨٠م جري سريع</p>	<p>- ٨٠×٣م (مجموعتين) زمن التكرار الواحد ٩: ١١ث راحة ٥٠: ٦٠ث</p>	
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

الأسبوع السادس

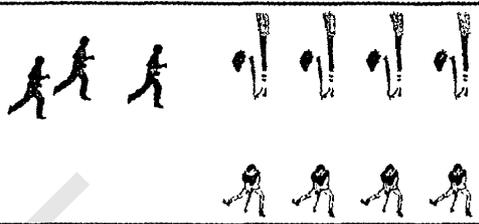
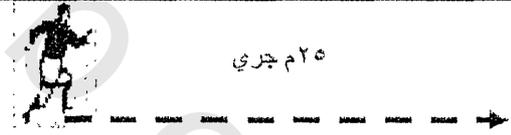
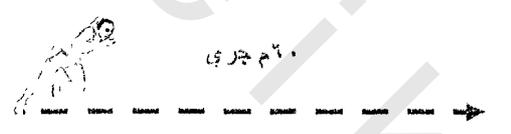
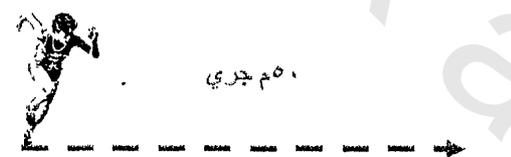
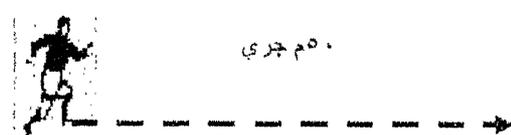
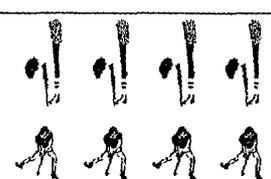
الإخراج	اليوم	اليوم
	<p>٢٠٠٧ / ١ / ١٠</p>	<p>إحماء</p>
	<p>- جري خفيف - تمرينات للإطالة والمرونة</p> <p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلي منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي. (٢-٢) مجموعات (٥-٤) مجموعات راحة من ٢: ٣ق بين كل تكرار والآخر و ٧-٥ق بين كل مجموعة والأخرى</p>	<p>الجزء الرئيسي (٢١)</p>
	<p>- الجري بالكرة من خط ال ١٨ إلي منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلي خط منطقة الجزاء في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، ( ٨ تكرارات) ، ٢ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٧٠×٥٥م جري سريع بالكرة . (٣ مجموعات) ، ٢٥-٢٠ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>	<p>الجزء الرئيسي (٢١)</p>
	<p>تمرينات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

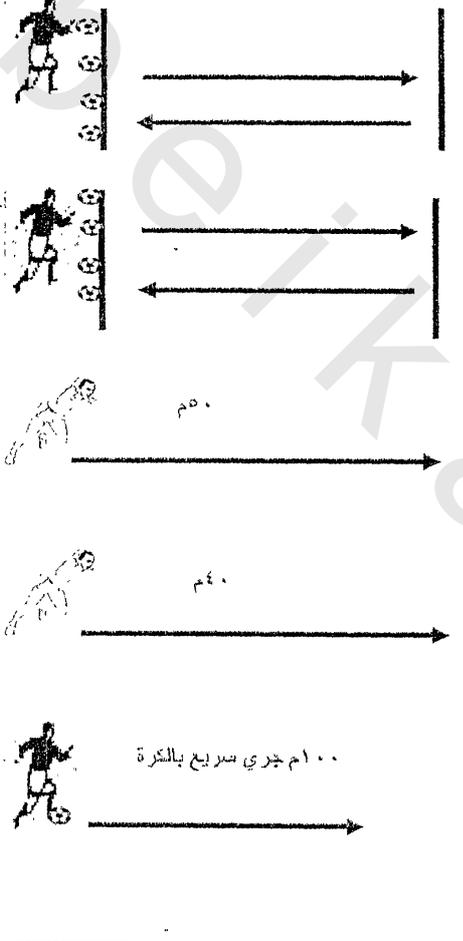
الإخراج	اليوم
	<p>اليوم إحماء</p> <p>- جري خفيف - تمارينات للإطالة والمرونة</p>
	<p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلى منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي. (٢-٢) مجموعات (٤-٥) مجموعات راحة من ٢:٣ بين كل تكرار والآخر و ٥-٧ق بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- الجري بالكرة من خط الـ ١٨ إلى منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلى خط منطقة الجزاء في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، (٨ تكرارات) ، ٣ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٧٠×٥ م جري سريع بالكرة . (٣ مجموعات) ، ٢٥-٣٠ ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>
	<p>الجزء الرئيسي (٢٢)</p> <p>الختام</p> <p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>

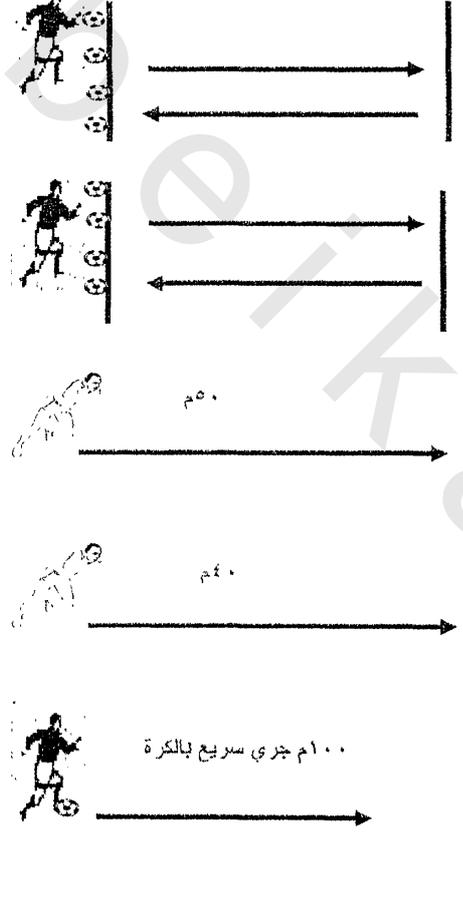
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٣	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارين للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرات من علي الخط المبين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله .</p> <p>- ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٣٥ث).</p> <p>- يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين.</p> <p>(مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ث بعد كل تكرار) راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥:٧ق</p> <p>- الجري ١٠×٥٠م . (زمن التكرار الواحد من ٦:٧ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥:٣٠ث)</p> <p>- الجري ٨×٤٠م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠:٢٥ث)</p> <p>- ١٠٠م جري سريع بالكرة . (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (٢٣)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

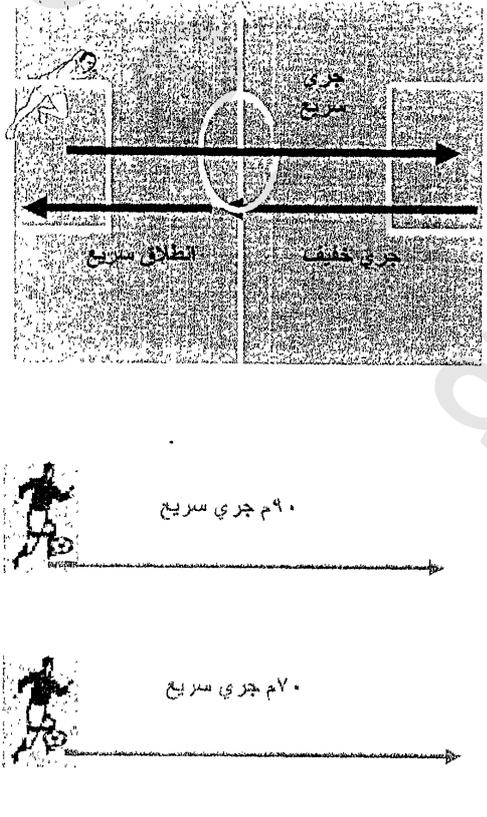
الإخراج	اليوم	٢٠٠٧ / ١ / ١٥
	إحماء	- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة
	الجزء الرئيسي (٢٤)	- الجري ٢٥م ٦ تكرارات . (٢-٢) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر
		- ٦٠ × ٨ م . (زمن التكرار الواحد : ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار : ٣٠ : ٣٥ ث) (٢-٤) مجموعات
		- الجري ٥٠ × ٧ م . (زمن التكرار الواحد : ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار : ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)
	- ٥٠ × ٥ م جري سريع بالكرة . (راحة ٢٥-٢٠ ث بعد كل تكرار) (٥-٦) مجموعات	
	الختام	تمارينات للاسترخاء والتهدئة

## الأسبوع السابع

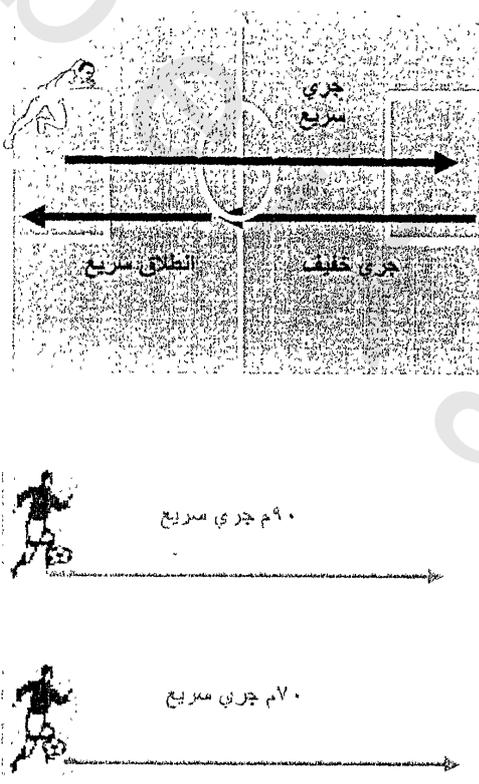
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٧	اليوم
	<p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
 <p style="text-align: center;">٢٥م جري</p>	<p>- الجري ٢٥م × ٦ تكرارات . (٢-٢) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر</p>	<p style="text-align: center;">الجزء الرئيسي (٢٥)</p>
 <p style="text-align: center;">٦٠م جري</p>	<p>- ٦٠ × ٨ م . (زمن التكرار الواحد ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار ٣٠ : ٣٥ ث) (٢-٤) مجموعات</p>	
 <p style="text-align: center;">٥٠م جري</p>	<p>- الجري ٥٠ × ٧ م . (زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)</p>	
 <p style="text-align: center;">٥٠م جري</p>	<p>- ٥٠ × ٥ م جري سريع بالكرة . (راحة ٢٠-٢٥ ث بعد كل تكرار) (٥-٦) مجموعات</p>	
	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

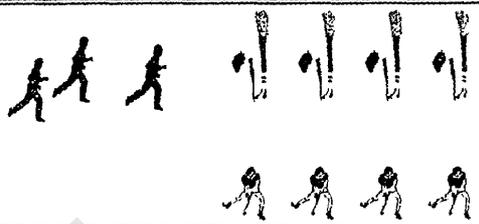
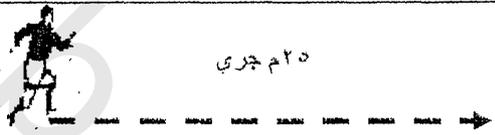
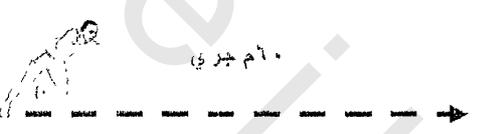
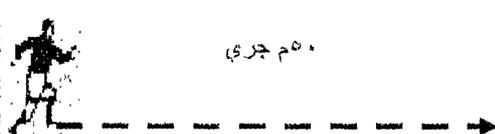
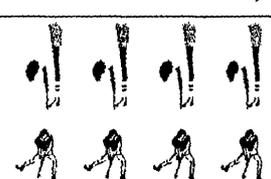
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٩	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارين للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرات من علي الخط المبين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله .</p> <p>- ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٣٥ث).</p> <p>- يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين.</p> <p>(مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ث بعد كل تكرار) راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥:٧ق</p> <p>- الجري ١٠×٥٠م . (زمن التكرار الواحد من ٦:٧ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥:٣٠ث)</p> <p>- الجري ٨×٤٠م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠:٢٥ث)</p> <p>- ١٠٠م جري سريع بالكرة . (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (٣٦)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

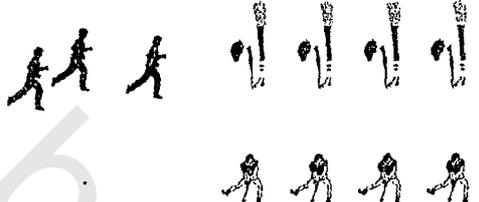
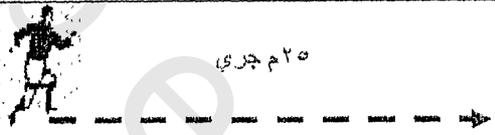
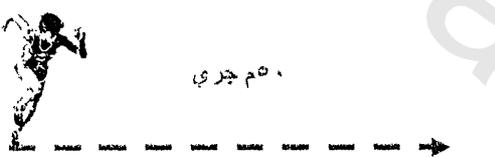
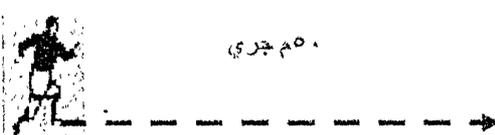
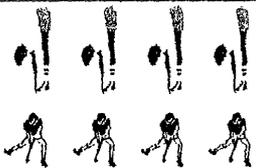
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٢٠	اليوم
	<p>- الجري الخفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
 <p>٥٠ م</p> <p>٤٠ م</p> <p>١٠٠ م جري سريع بالكرة</p>	<p>- لاعبان أ، ب مع كل منهما ٤ كرات موضوعتان كما بالشكل وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بمحاولة نقل الكرة من علي الخط المبين إلي الخصم الآخر كرة بعد أخرى ويفوز اللاعب الذي يكون علي خط زميله .</p> <p>- ثلاث كور ويحمل الرابعة في اتجاه وضعها قبل الآخر (٣ مجموعات، ٧ تكرارات للمجموعة، راحة بعد كل تكرار ٣٥ ث).</p> <p>- يكرر نفس التمرين مع زيادة عدد الكور إلي خمس كور وزيادة المسافة بين الكرات علي الخطين .</p> <p>(مجموعتين، ١٠ تكرارات للمجموعة الواحدة، راحة ٤٠ ث بعد كل تكرار) راحة بين كل مجموعة والأخرى من ٥:٧ (ق)</p> <p>- الجري ١٠×٥٠ م . (زمن التكرار الواحد من ٦:٧ ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥:٣٠ ث)</p> <p>- الجري ٨×٤٠ م (٥-٦ مجموعات) . (راحة بعد كل تكرار ٢٠:٢٥ ث)</p> <p>- ١٠٠م ٢× جري سريع بالكرة . (مجموعتين، راحة طويلة نسبياً بين كل تكرار والأخر)</p>	الجزء الرئيسي (٢٧)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

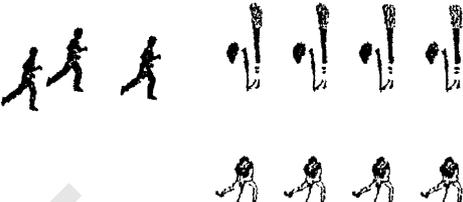
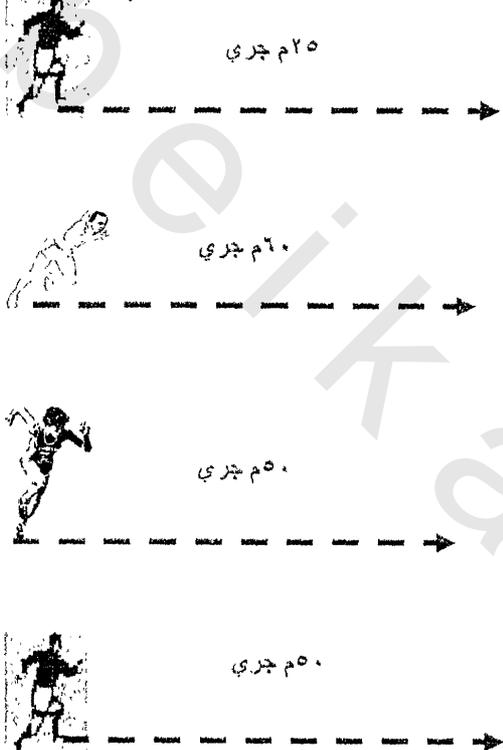
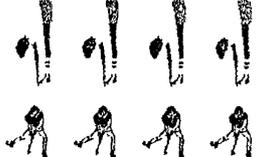
الإخراج	٢٢ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلى منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي. (٢-٣) مجموعات (٤-٥) مجموعات راحة من ٢:٢٠ ق بين كل تكرار والآخر و ٥-٧ ق بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- الجري بالكرة من خط ال ١٨ إلى منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلى خط منطقة الجناح في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، ( ٨ تكرارات ) ، ٢:٢٠ ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥:٢٠ ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٧٠×٥م جري سريع بالكرة . ( ٣ مجموعات ) ، ٢٠-٢٥ ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣:٢٠ ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>	الجزء الرئيسي (٢٨)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

## الأسبوع الثامن

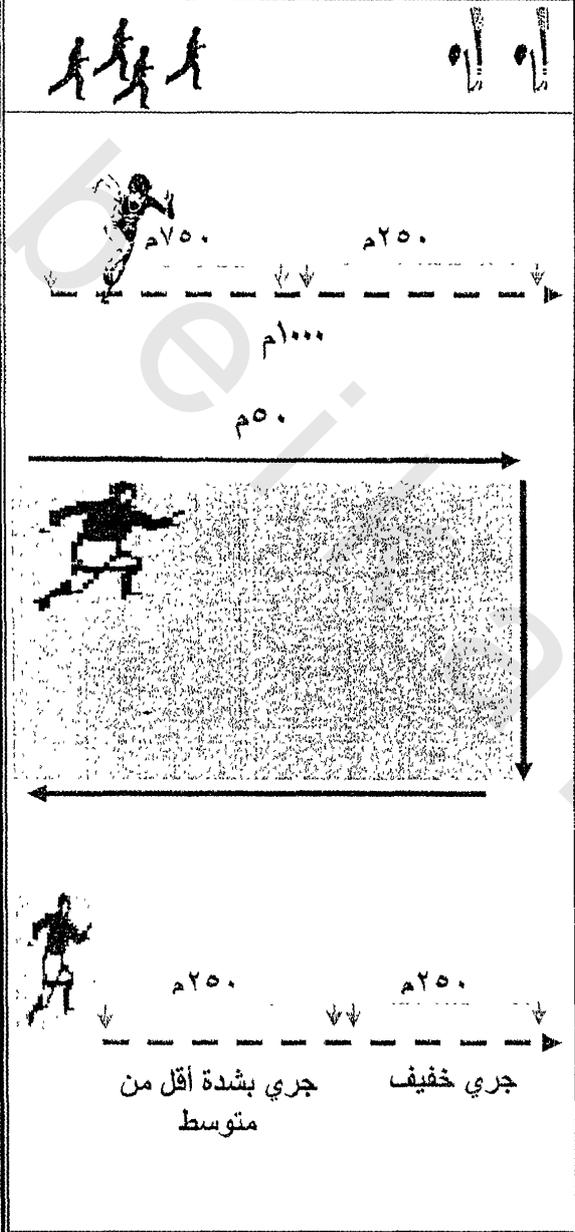
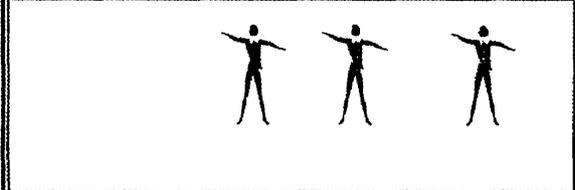
الإخراج	٢٤ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	إحماء
	<p>- الجري السريع من خط المرمي حتى نهاية الملعب ثم العودة إلي منتصف الملعب بالجري الخفيف أو المشي ثم الانطلاق السريع من خط المنتصف حتى خط المرمي. (٢-٢) مجموعات (٤-٥) مجموعات راحة من ٢: ٣ق بين كل تكرار والآخر و ٥-٧ق بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- الجري بالكرة من خط ال ١٨ إلي منتصف الملعب بأقصى سرعة ثم الجري الخفيف من منتصف الملعب إلي خط منطقة الجراء في النصف الثاني من الملعب ثم الجري السريع لخط المرمي. (مجموعتين) ، ( ٨ تكرارات) ، ٢ق راحة بين كل تكرار والآخر و ٥ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p> <p>- ٥٠×٧٠م جري سريع بالكرة . (٣ مجموعات) ، ٣٠-٣٥ث راحة بين كل تكرار والآخر ، ٣ق راحة بين كل مجموعة والأخرى</p>	الجزء الرئيسي (٢٩)
	<p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	الختام

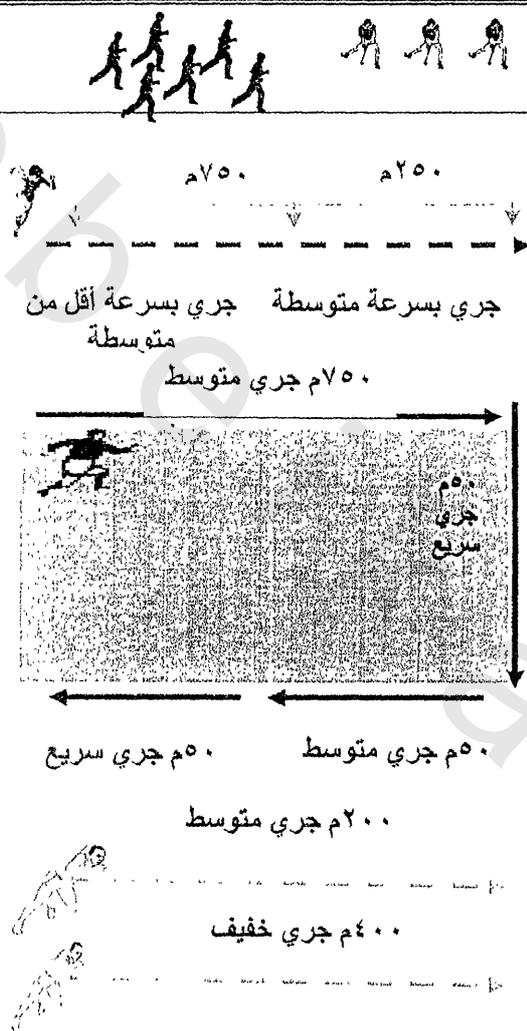
الإخراج	اليوم
	<p>اليوم</p> <p>إحماء</p> <p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>
 <p>٢٥م جري</p>	<p>- الجري ٢٥م x ٦ تكرارات . (٢-٣) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر</p>
 <p>٦٠م جري</p>	<p>- ٦٠ x ٨ م . (زمن التكرار الواحد ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار ٣٠ : ٣٥ ث) (٣-٤) مجموعات</p>
 <p>٥٠م جري</p>	<p>- الجري ٥٠ x ٧ م . (زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)</p>
 <p>٥٠م جري</p>	<p>- ٥٠ x ٥ م جري سريع بالكرة . (راحة ٢٠-٢٥ ث بعد كل تكرار) (٥-٦) مجموعات</p>
	<p>الجزء الرئيسي (٣٠)</p> <p>الختام</p> <p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>

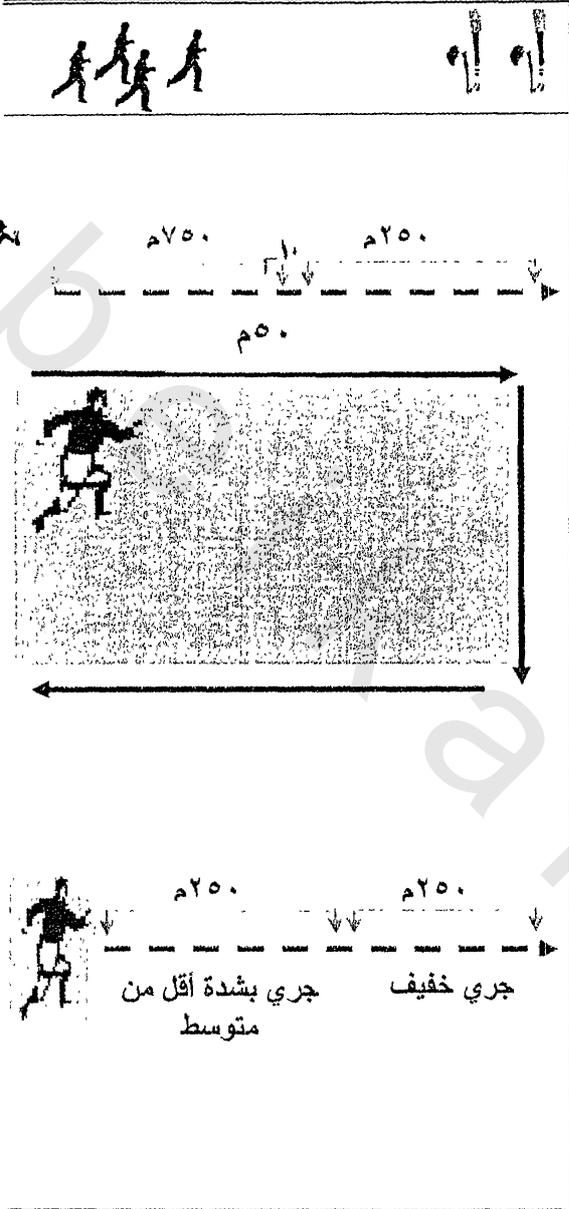
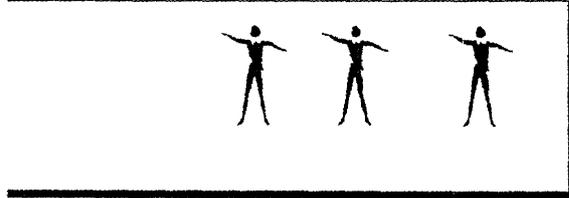
اليوم	٢٧ / ١ / ٢٠٠٧	الإخراج
إحماء	- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي (٢١)	- الجري ٢٥م x ٦ تكرارات . (٢-٣) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر	 <p>٢٥م جري</p>
	- ٦٠ x ٨ م . (زمن التكرار الواحد ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار ٣٠ : ٣٥ ث) (٢-٤) مجموعات	 <p>٦٠م جري</p>
	- الجري ٧٠ x ٥٠ م . (زمن التكرار الواحد ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)	 <p>٥٠م جري</p>
	- ٥٠ x ٥٠ م جري سريع بالكرة . (راحة ٢٠-٢٥ ث بعد كل تكرار) (٥-٦) مجموعات	 <p>٥٠م جري</p>
الختام	تمارينات للاسترخاء والتهدئة	

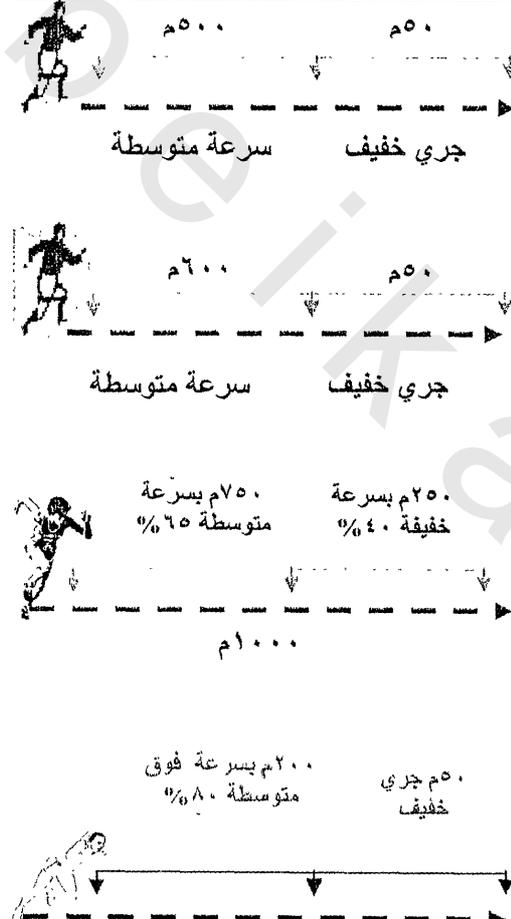
الإخراج	اليوم	٢٩ / ١ / ٢٠٠٧
	<p>إحماء</p> <p>- جري خفيف حول الملعب - تمارينات للإطالة والمرونة</p>	
 <p>٢٥م جري</p> <p>٦٠م جري</p> <p>٥٠م جري</p> <p>٥٠م جري</p>	<p>- الجري ٢٥م ٦ تكرارات . (٢-٣) مجموعات راحة من ٦٥ : ٧٥ ث بين كل تكرار والآخر</p> <p>- ٦٠ × ٨ م . (زمن التكرار الواحد : ٨ : ٩ ث) (راحة بعد كل تكرار : ٣٠ : ٢٥ ث) (٢-٤) مجموعات</p> <p>- الجري ٥٠ × ٧ م . (زمن التكرار الواحد : ٦ : ٧ ث) (راحة بعد كل تكرار : ٢٥ : ٣٠ ث) (مجموعتين)</p> <p>- ٥٠ × ٥ م جري سريع بالكرة . (راحة ٢٠-٢٥ ث بعد كل تكرار) (٥-٦) مجموعات</p>	<p>الجزء الرئيسي (٣٢)</p>
	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

البرنامج التدريبي ذو الزمن الطويل لتنمية الحمل  
الأسبوع الأول

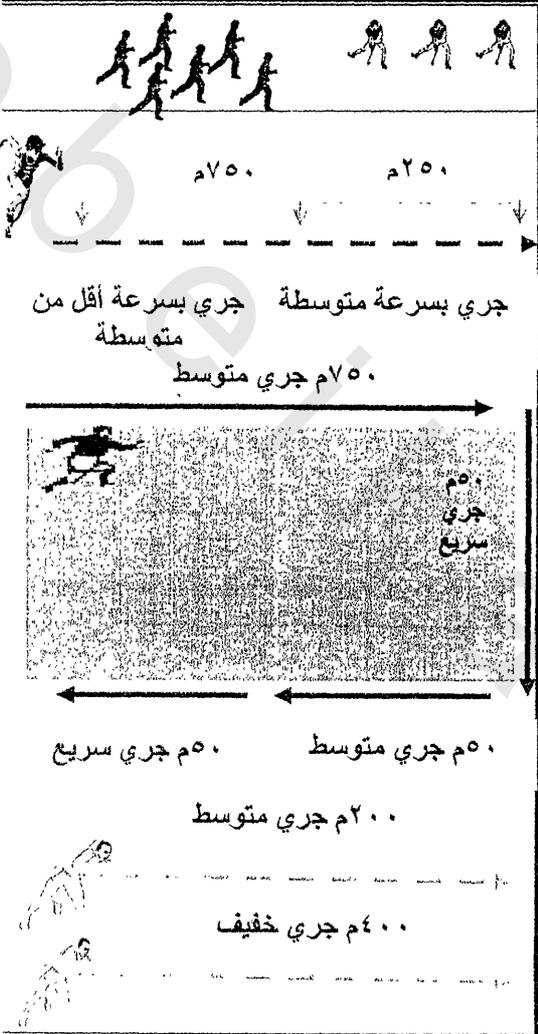
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٥	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمرينات إطالة، مرونة</p> <p>- مسافة الجري من ٢٥٠٠ : ٣٠٠٠ مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ مقسم إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة ثابتة، تقارب ٤/٣ السرعة، ٢٥٠ م بسرعة متوسطة * الجري ٤ : ٥ مرات لمسافة ٢٠٠ م مقسمة كالتالي: - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري خفيف للراحة * الجري لمسافة ٥٠-٥٠ م بسرعة عالية (٤-٦ تكرارات) وراحة بعد كل تكرار جري خفيف لمسافة ٥٠ م. * الجري لمسافة ٢٥٠ م بشدة أقل من متوسط ثم الجري الخفيف لمسافة ٢٥٠ م أخرى. * يمكن التدرج بمستوي الحمل بزيادة المسافة أو تغيير سرعة الجري</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (١)</p>
	<p>مشي خفيف مع مرجحات ودورانات</p>	<p>الختام</p>

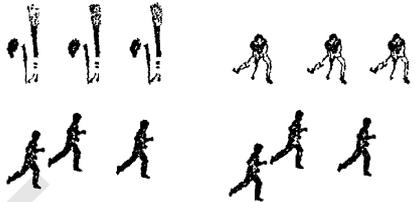
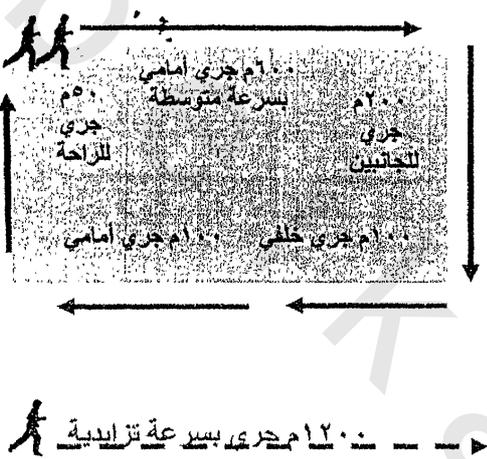
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٧	اليوم
 <p>الإخراج</p> <p>٢٥٠ م جري متوسط</p> <p>٧٥٠ م جري متوسط</p> <p>٥٠ م جري سريع</p> <p>٥٠ م جري متوسط</p> <p>٢٠٠ م جري متوسط</p> <p>٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>إحماء</p> <p>- جري خفيف</p> <p>- تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف:</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣: ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ١٥٠ م جري متوسط</li> <li>- ٥٠ م جري سريع</li> <li>- ٥٠ م جري متوسط</li> <li>- ٥٠ م جري سريع</li> <li>- ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء</li> </ul> <p>* الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى ثلاثة أقسام:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠٪</li> <li>- ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠٪</li> <li>- ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠٪</li> </ul>	<p>الجزء الرئيسي (٢)</p>
 <p>٢٠٠ م جري متوسط</p> <p>٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

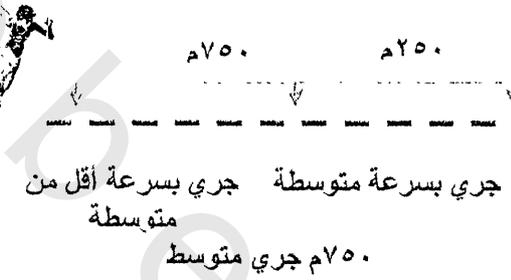
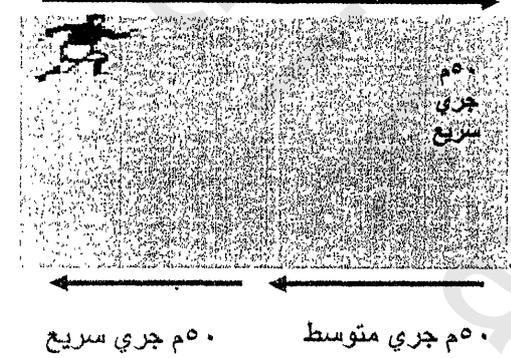
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٩	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمرينات إطالة، مرونة</p> <p>- مسافة الجري من ٢٥٠٠ : ٣٠٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسم إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة ثابتة، تقارب ٤/٣ السرعة، ٢٥٠ م بسرعة متوسطة * الجري ٤ : ٥ مرات لمسافة ٢٠٠ م مقسمة كالتالي: - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري خفيف للراحة * الجري لمسافة ٥٠٠-٥٠٠ م بسرعة عالية (٤-٦ تكرارات) وراحة بعد كل تكرار جري خفيف لمسافة ٥٠ م. * الجري لمسافة ٢٥٠ م بشدة أقل من متوسط ثم الجري الخفيف لمسافة ٢٥٠ م أخرى. * يمكن التدرج بمستوي الحمل بزيادة المسافة أو تغيير سرعة الجري</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٣)</p>
	<p>مشي خفيف مع مرجحات ودورانات</p>	<p>الختام</p>

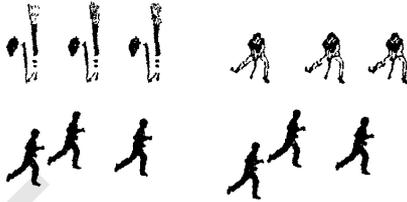
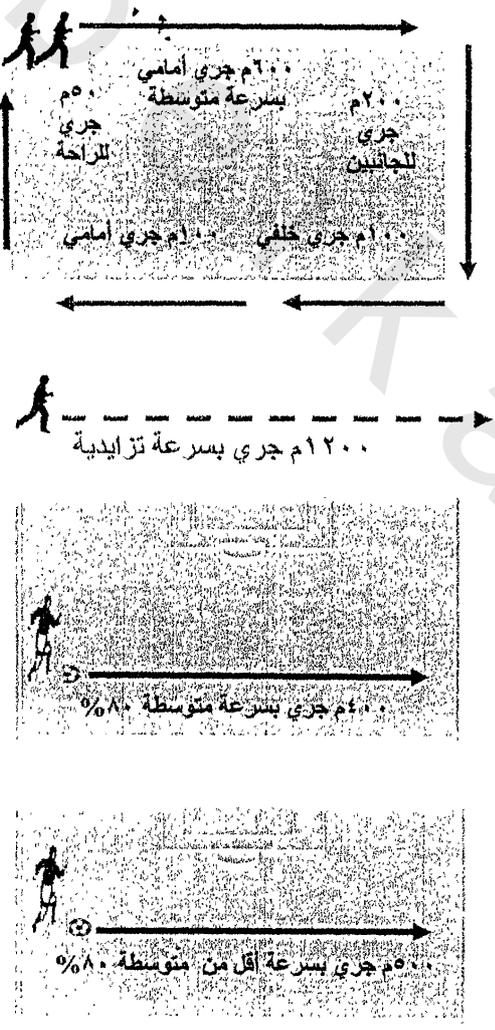
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٠	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة - لعبة صغيرة- لمس ذيل القاطرة</p>	إحماء
	<p>- الجري ٤٠٠٠م مقسمة إلى أجزاء بينها فترات راحة إيجابية كالتالي: * الجري ٥٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠٠م) (تكرار مرتين) * الجري ٦٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠٠م) (تكرار مرتين) * الجري ١٠٠٠م مقسمة إلى قسمين كالتالي: - ٧٥٠م بسرعة متوسطة ٦٥% - ٢٥٠م بسرعة خفيفة ٤٠% * الجري لمسافة ٥٠٠م بسرعة تزايدية ثم جري خفيف ٥٠م * الجري لمسافة ٧٠٠م بسرعة متوسطة ٧٠% ثم جري خفيف ٥٠م ثم ١٠٠م مشي * الجري لمسافة ٢٠٠م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠% ثم جري خفيف ٥٠م</p>	الجزء الرئيسي (٤)
	<p>مشي خفيف مع مرجحات وتمرينات استرخاء وتهدئة</p>	الختام

الأسبوع الثاني

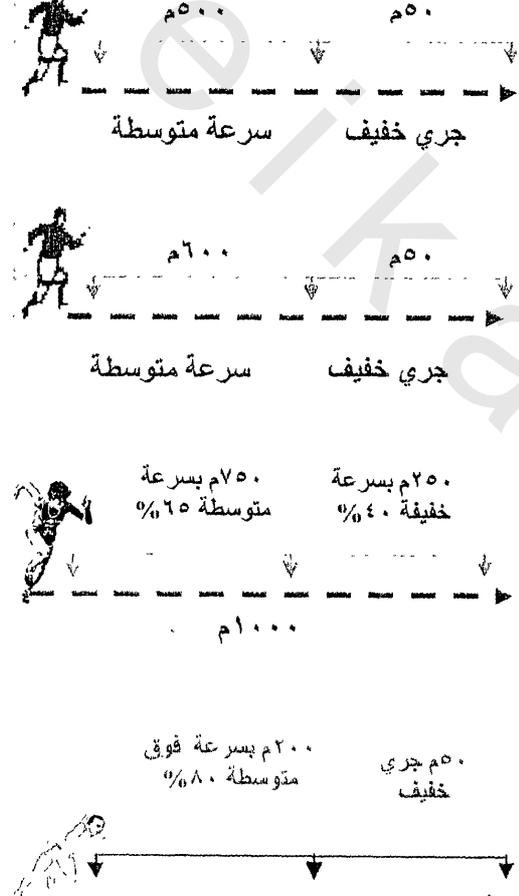
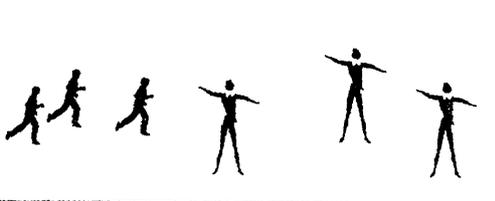
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٢	اليوم
 <p>جري خفيف تمارين إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣: ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي: - ١٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء</p> <p>* الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي ثلاثة أقسام: - ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٥)</p>	
 <p>تمارين للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>	

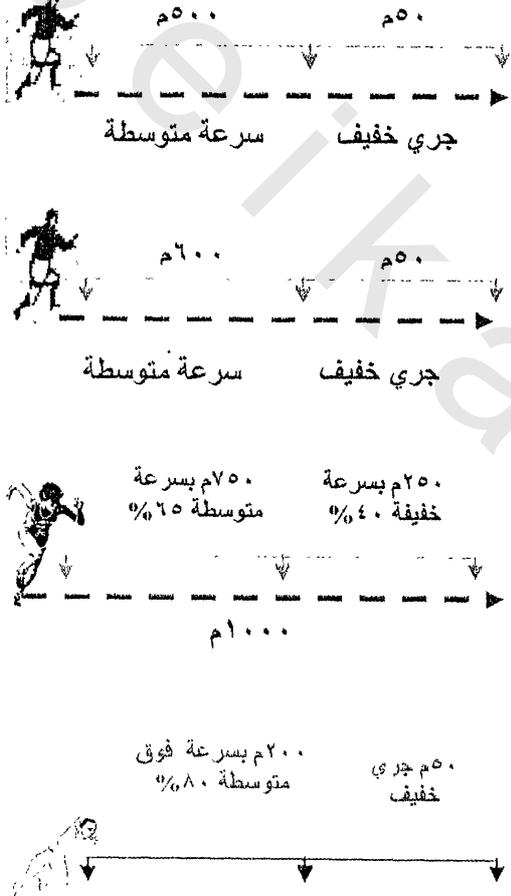
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٤	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
 <p>١٠٠م جري أمامي بسرعة متوسطة ٢٠٠م جري للجانبيين ثم ١٠٠م جري للجانبيين ١٠٠م جري خلفي ١٠٠م جري أمامي</p> <p>١٢٠م جري بسرعة تزايدية</p>  <p>٤٠٠م جري بسرعة متوسطة ٨٠%</p>  <p>٥٠٠م جري بسرعة أقل من متوسطة ٨٠%</p>	<p>- الجري لمسافة ٥٠٠٠م مقسمة كالتالي: * الجري لمسافة ١٠٠٠م بحيث يجري اللاعب ٦٠٠م جري أمامي بسرعة متوسطة ثم جري ٢٠٠م للجانبين ثم ١٠٠م جري خلفي ثم ١٠٠م جري أمامي ثم جري ٥٠م للراحة واستعادة الشفاء * الجري لمسافة ١٢٠٠م بسرعة تزايدية كالتالي - ٧٥٠م جري بسرعة أقل من المتوسطة ٤٠% ثم جري ٤٠٠م بسرعة متوسطة ٦٠% ثم جري ٢٠٠م بسرعة متوسطة ٧٠% ثم جري ١٠٠م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠% ثم ٥٠م جري خفيف للراحة * الجري لمسافة ٦٠٠م بشكل متنوع وسرعة متوسطة ثم جري خفيف ٥٠م للراحة * الجري لمسافة ٤٠٠م بسرعة متوسطة ٨٠% بالكرة ثم راحة إيجابية (تنطيط بالكرة) * الجري لمسافة ١٠٠٠م مقسمة كالتالي: - الجري لمسافة ٥٠٠م بالكرة بسرعة أقل من متوسطة ثم ٥٠٠م جري بسرعة متوسطة بدون كرة ثم ٥٠م جري خفيف</p>	الجزء الرئيسي (٦)
	<p>تمارين استرخاء وتهديئة</p>	الختام

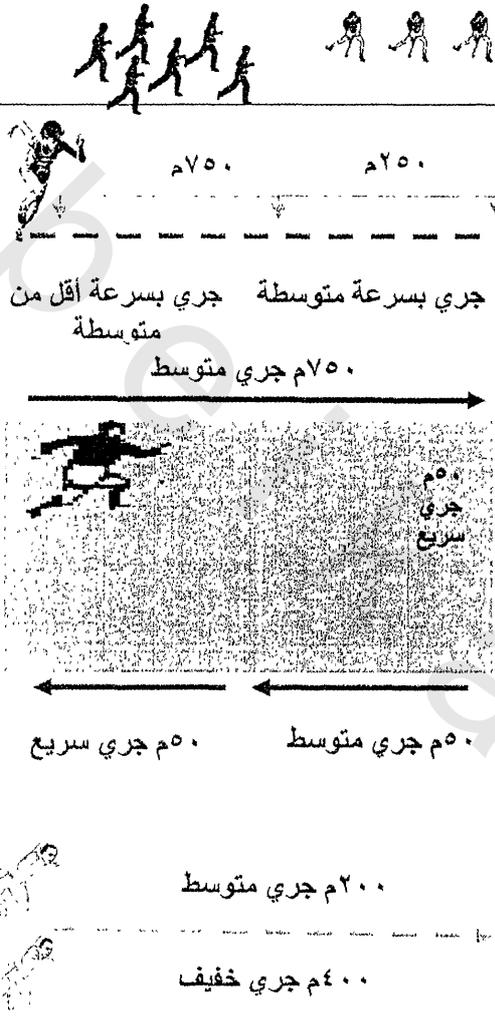
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٦	اليوم
<p data-bbox="239 324 670 425">  </p> <p data-bbox="159 436 670 716">          جري بسرعة متوسطة جري بسرعة أقل من متوسطة        ٧٥٠ م جري متوسط     </p> <p data-bbox="159 728 670 1086">          ٥٠٠ م جري متوسط ٥٠٠ م جري سريع     </p> <p data-bbox="159 1097 670 1400">          ٢٠٠ م جري متوسط ٤٠٠ م جري خفيف     </p>	<p data-bbox="1037 324 1292 414">       - جري خفيف        - تمارينات إطالة، مرونة     </p> <p data-bbox="702 436 1300 627">       مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف:        * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة     </p> <p data-bbox="734 638 1300 683">       * الجري ٣: ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي:     </p> <ul data-bbox="989 694 1244 896" style="list-style-type: none"> <li>- ١٥٠ م جري متوسط</li> <li>- ٥٠ م جري سريع</li> <li>- ٥٠ م جري متوسط</li> <li>- ٥٠ م جري سريع</li> </ul> <p data-bbox="766 907 1300 952">       - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء     </p> <p data-bbox="845 963 1300 1008">       * الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة     </p> <p data-bbox="893 1019 1300 1064">       * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة     </p> <p data-bbox="750 1075 1300 1120">       * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى ثلاثة أقسام:     </p> <ul data-bbox="845 1131 1244 1265" style="list-style-type: none"> <li>- ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠%</li> <li>- ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠%</li> <li>- ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</li> </ul>	<p data-bbox="1356 324 1428 369">إحماء</p> <p data-bbox="1324 851 1428 996">الجزء الرئيسي (٧)</p>
<p data-bbox="351 1456 510 1545">  </p>	<p data-bbox="973 1422 1300 1467">تمارين الاسترخاء والتهدئة</p>	<p data-bbox="1332 1422 1412 1467">الختام</p>

الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٧	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
	<p>- الجري لمسافة ٥٠٠٠م مقسمة كالتالي: * الجري لمسافة ١٠٠٠م بحيث يجري اللاعب ٦٠٠م جري أمامي بسرعة متوسطة ثم جري ٢٠٠م للجانبين ثم ١٠٠م جري خلفي ثم ١٠٠م جري أمامي ثم جري ٥٠م للراحة واستعادة الشفاء * الجري لمسافة ١٢٠٠م بسرعة تزايدية كالتالي - ٧٥٠م جري بسرعة أقل من المتوسطة ٤٠٪ ثم جري ٤٠٠م بسرعة متوسطة ٦٠٪ ثم جري ٢٠٠م بسرعة متوسطة ٧٠٪ ثم جري ١٠٠م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠٪ ثم ٥٠م جري خفيف للراحة * الجري لمسافة ٦٠٠م بشكل متنوع وسرعة متوسطة ثم جري خفيف ٥٠م للراحة * الجري لمسافة ٤٠٠م بسرعة متوسطة ٨٠٪ بالكرة ثم راحة إيجابية (تنطيط بالكرة) * الجري لمسافة ١٠٠٠م مقسمة كالتالي: - الجري لمسافة ٥٠٠م بالكرة بسرعة أقل من متوسطة ثم ٥٠٠م جري بسرعة متوسطة بدون كرة ثم ٥٠م جري خفيف</p>	الجزء الرئيسي (٨)
	<p>تمارين استرخاء وتهدئة</p>	الختام

الأسبوع الثالث

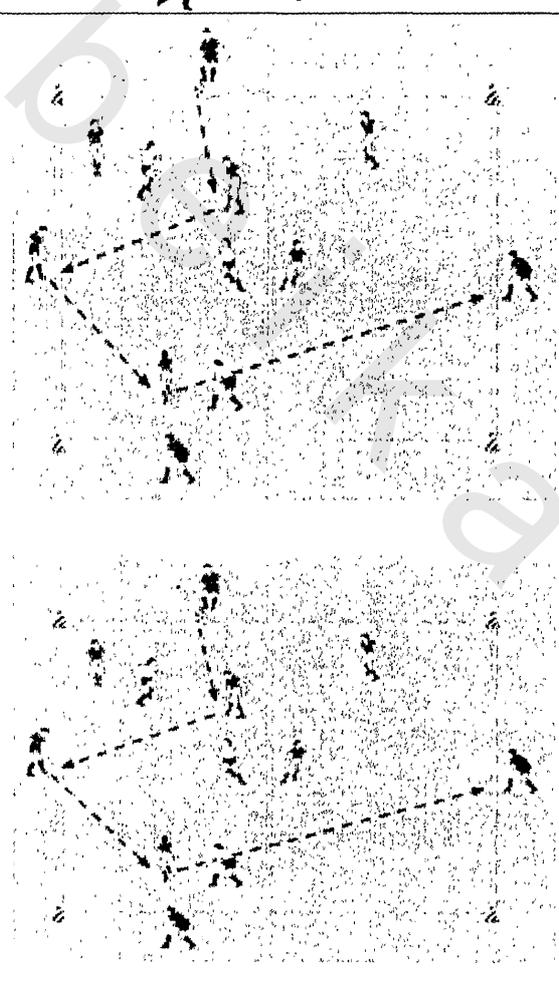
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ١٩	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمرينات إطالة، مرونة - لعبة صغيرة- لمس ذيل القاطرة</p>	إحماء
	<p>- الجري ٤٠٠٠م مقسمة إلى أجزاء بينها فترات راحة إيجابية كالتالي: * الجري ٥٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ٦٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ١٠٠٠م مقسمة إلى قسمين كالتالي: - ٧٥٠م بسرعة متوسطة ٦٥% - ٢٥٠م بسرعة خفيفة ٤٠% * الجري لمسافة ٥٠٠م بسرعة تزايدية ثم جري خفيف ٥٠م * الجري لمسافة ٧٠٠م بسرعة متوسطة ٧٠% ثم جري خفيف ٥٠م ثم ١٠٠م مشي * الجري لمسافة ٢٠٠م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠% ثم جري خفيف ٥٠م</p>	الجزء الرئيسي (٩)
	<p>مشي خفيف مع مرجحات وتمرينات استرخاء وتهدئة</p>	الختام

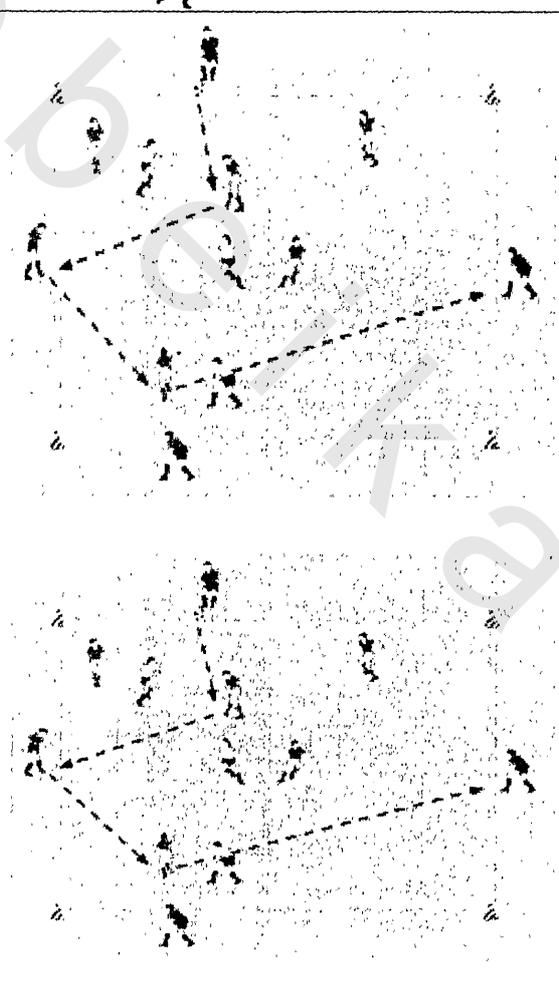
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٢١	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة - لعبة صغيرة- لمس ذيل القاطرة</p>	إحماء
 <p>جري خفيف ٥٠٠ م سرعة متوسطة ٥٠٠ م</p> <p>جري خفيف ٦٠٠ م سرعة متوسطة ٥٠٠ م</p> <p>جري خفيف ٧٥٠ م سرعة متوسطة ٦٥% ٢٥٠ م ١٠٠٠ م</p> <p>جري خفيف ٥٠ م سرعة متوسطة ٨٠% ٢٠٠ م فوق</p>	<p>- الجري ٤٠٠٠ م مقسمة إلى أجزاء بينها فترات راحة إيجابية كالتالي: * الجري ٥٠٠ م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ٦٠٠ م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ١٠٠٠ م مقسمة إلى قسمين كالتالي: - ٧٥٠ م بسرعة متوسطة ٦٥% - ٢٥٠ م بسرعة خفيفة ٤٠% * الجري لمسافة ٥٠٠ م بسرعة تزايدية ثم جري خفيف ٥٠ م * الجري لمسافة ٧٠٠ م بسرعة متوسطة ٧٠% ثم جري خفيف ٥٠ م ثم ١٠٠ م مشي * الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠% ثم جري خفيف ٥٠ م</p>	الجزء الرئيسي (١٠)
	<p>مشي خفيف مع مرجحات وتمارين استرخاء وتهدئة</p>	الختام

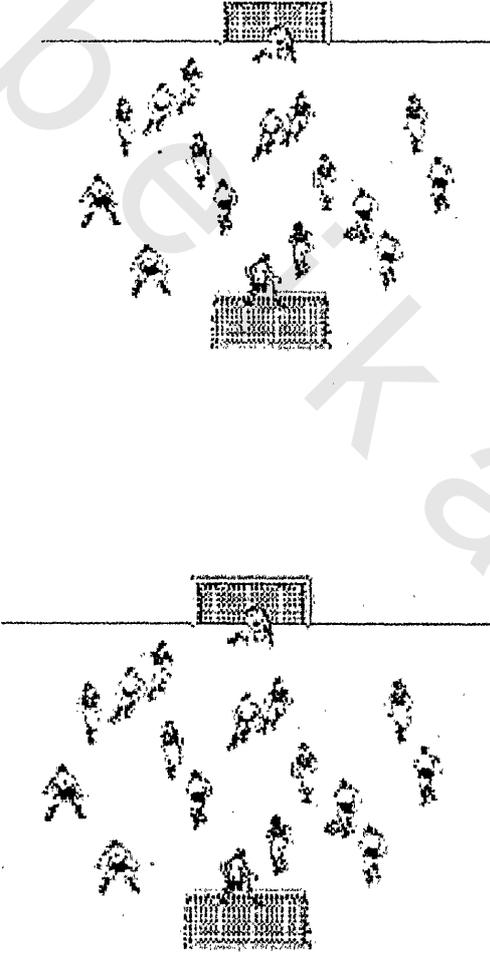
الإخراج	٢٣ / ١٢ / ٢٠٠٦	اليوم
 <p>جري خفيف - تمرينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣ : ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي: - ١٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع</p> <p>الجزء الرئيسي (١١) - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء * الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي ثلاثة أقسام : - ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</p> <p>٢٠٠ م جري متوسط ٤٠٠ م جري خفيف</p>		إحماء
		الختام تمرينات للاسترخاء والتهدئة

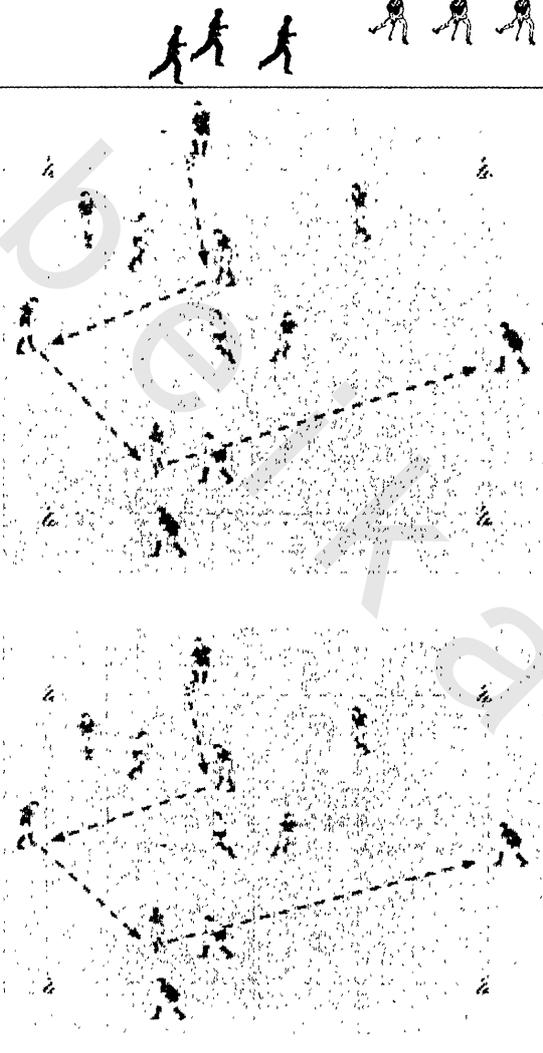
الإخراج	٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٦	اليوم
<p>الإخراج</p>  <p>٧٥٠ م جري متوسط</p> <p>٢٥٠ م جري سريع</p> <p>٥٠ م جري سريع</p> <p>٥٠ م جري متوسط</p> <p>٢٠٠ م جري متوسط</p> <p>٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٦</p> <p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣ : ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي: - ١٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء</p> <p>* الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى ثلاثة أقسام : - ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (١٢)</p>
	<p>تمارين الاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

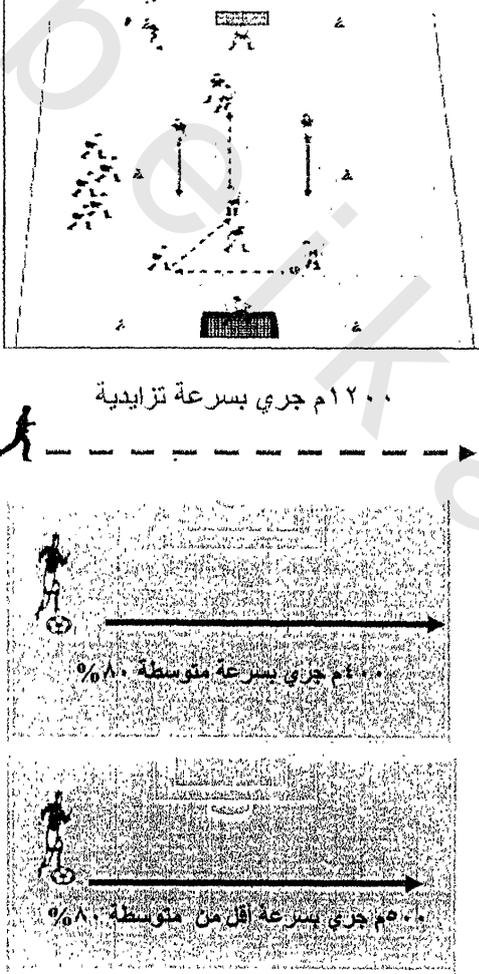
الأسبوع الرابع

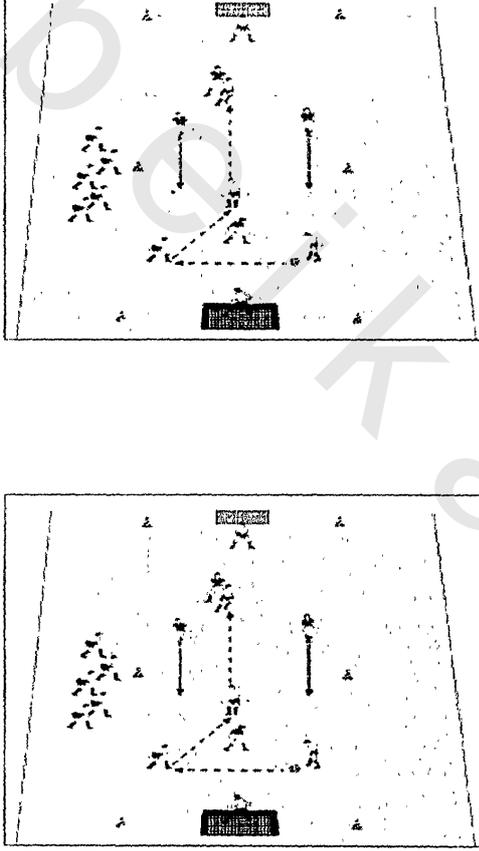
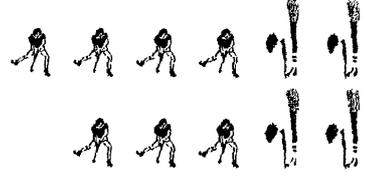
الإخراج	٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٦	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>تقسيم ٦×٦ في نصف الملعب ويحدد لكل لاعب، لاعب خصم بالفريق الآخر (رجل×رجل) ولا يسمح للاعب بمهاجمة لاعب غير المحدد له ويقوم لاعبي الفريق المستحوز علي الكرة بتمرير الكرة فيما بينهم وبعد كل تمريره يجري اللاعب الممرر لأخذ مكان جديد دون توقف وفي حالة وقوفه تحتسب ضربه حرة علي فريقه وعلي المدرب حث اللاعبين دائماً علي الجري لأخذ مكان جديد بعد التمرير</p> <p>الجزء الرئيسي (١٣)</p> <p>- يستمر التمرير لفترة لا تقل عن ٣٥ ق بحيث لا يقطع الكرة من اللاعب إلا اللاعب الخصم المحدد له في الفريق الآخر.</p> <p>- تؤخذ فترة راحة إيجابية بعد ال ٣٥ ق ثم يكرر الأداء مرة أخرى.</p> <p>- في نهاية الوحدة يتم الجري حول الملعب لمدة ١٠ق بسرعة متوسطة.</p>	إحماء
	<p>تمارين استرخاء وتهديئة</p>	الختام

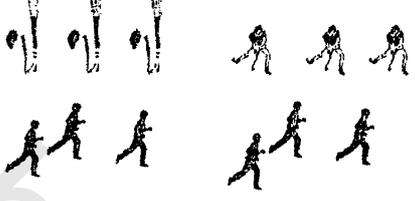
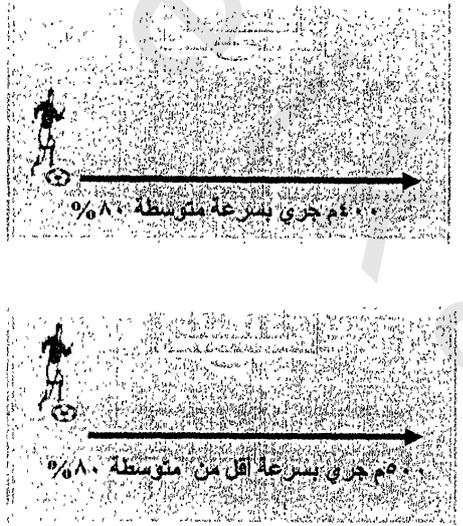
الإخراج	٢٨ / ١٢ / ٢٠٠٦	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>تقسيم 6x6 في نصف الملعب ويحدد لكل لاعب، لاعب خصم بالفريق الأمر (رجل x رجل) ولا يسمح للاعب بمهاجمة لاعب غير المحدد له ويقوم لاعبي الفريق المستحوذ علي الكرة بتمرير الكرة فيما بينهم وبعد كل تمريره يجري اللاعب الممرر لأخذ مكان جديد دون توقف وفي حالة وقوفه تحتسب ضربه حرة علي فريقه وعلي المدرب حث اللاعبين دائماً علي الجري لأخذ مكان جديد بعد التمرير</p> <p>الجزء الرئيسي (١٤)</p> <p>- يستمر التمرير لفترة لا تقل عن ٣٥ق بحيث لا يقطع الكرة من اللاعب إلا اللاعب الخصم المحدد له في الفريق الآخر.</p> <p>- تؤخذ فترة راحة إيجابية بعد ال ٣٥ق ثم يكرر الأداء مرة أخرى.</p> <p>- في نهاية الوحدة يتم الجري حول الملعب لمدة ١٠ق بسرعة متوسطة.</p>	إحماء
	<p>تمارين استرخاء وتهديئة</p>	الختام

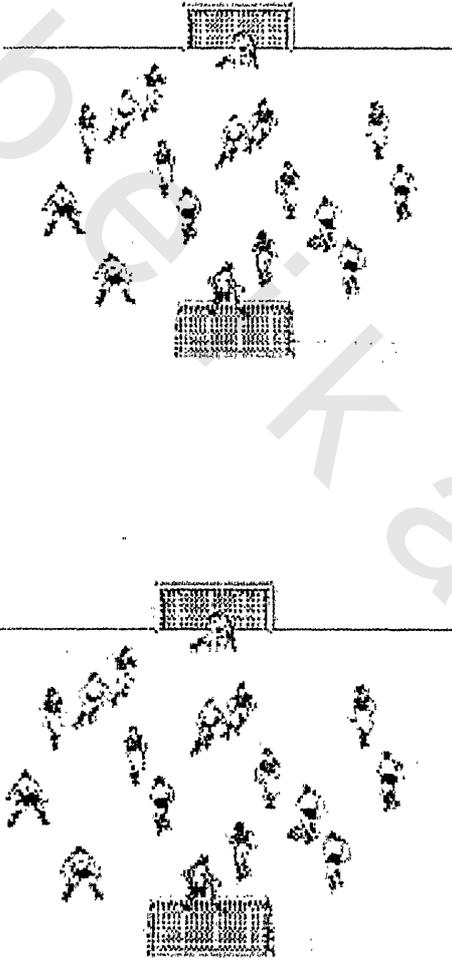
الإخراج	٢٠٠٦ / ١٢ / ٣٠	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
	<p>فريقان كل فريق مكون من ٨-١٠ لاعبين في ملعب كرة القدم وعدد ٢ كرة قدم حيث يقوم كل فريق بمحاولة الاحتفاظ بالكرتين للوصول إلي مرمي الخصم والتهديف مع ملاحظة الدفاع عن مرماهم في حالة هجوم فريق الخصم سواء بكرة واحدة أو كرتين ويستمر التمرين لمدة لا تقل عن ٣٥ ق (ويحدد عدد من اللاعبين المدافعين يلتزمون بالدفاع عن نصف ملعبهم أولاً والمساعدة للهجوم في حالة عبور الكرتين خط الوسط). * تؤخذ ٥ ق راحة إيجابية بالمشي الخفيف.</p> <p>- فريقان كل فريق مكون من ٧-٨ لاعبين وثلاث لاعبين مساعدين حيث يقوم كل فريق بمحاولة إحراز هدف في مرمي الخصم مع ملاحظة انتقال الثلاث لاعبين دائماً للفريق المستحوذ علي الكرة ليزيد عن الفريق المدافع بثلاث لاعبين بشرط: * احتساب ضربة حرة علي اللاعب الذي يقف. * لمس الكرة مرة واحدة أو مرتين علي الأكثر. * لا تقل مدة التمرين عن ٣٥ ق.</p>	الجزء الرئيسي (١٥)
	<p>تمارين استرخاء و تهدئة</p>	الختام

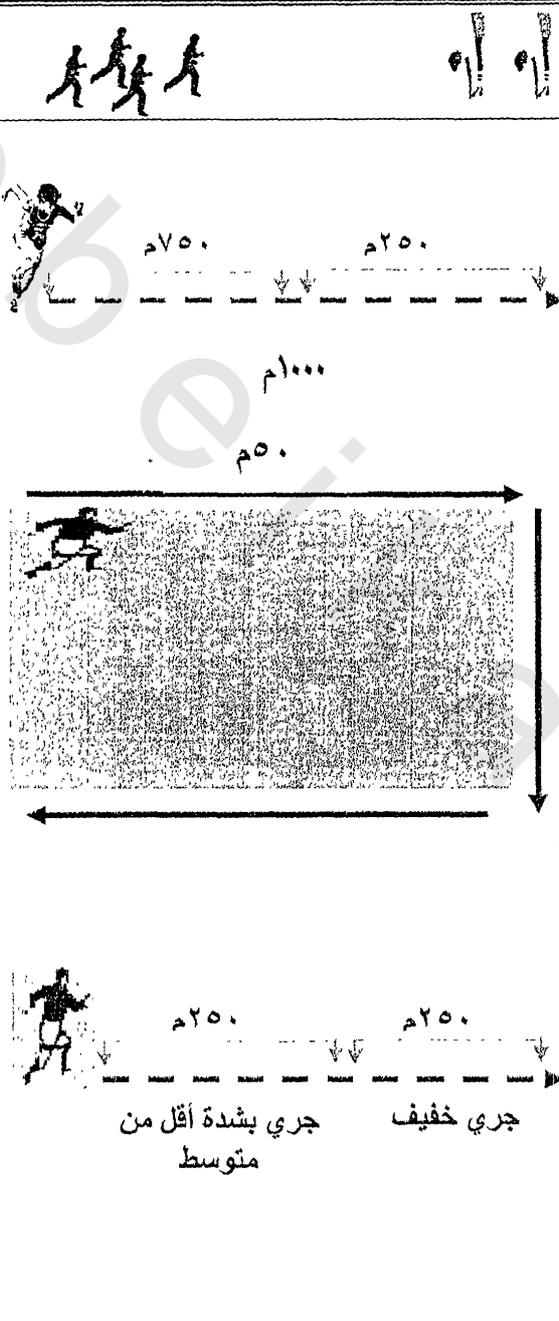
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١	اليوم
	<p data-bbox="1045 336 1300 425">- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p data-bbox="742 436 1308 851">تقسيم ٦×٦ في نصف الملعب ويحدد لكل لاعب، لاعب خصم بالفريق الآخر (رجل×رجل) ولا يسمح للاعب بمهاجمة لاعب غير المحدد له ويقوم لاعبي الفريق المستحوز علي الكرة بتمرير الكرة فيما بينهم وبعد كل تمريره يجري اللاعب الممرر لأخذ مكان جديد دون توقف وفي حالة وقوفه تحتسب ضربه حرة علي فريقه وعلي المدرب حث اللاعبين دائماً علي الجري لأخذ مكان جديد بعد التمرير</p> <p data-bbox="742 907 1308 1265">- يستمر التمرير لفترة لا تقل عن ٣٥ق بحيث لا يقطع الكرة من اللاعب إلا اللاعب الخصم المحدد له في الفريق الآخر. - تؤخذ فترة راحة إيجابية بعد ال ٣٥ق ثم يكرر الأداء مرة أخرى. - في نهاية الوحدة يتم الجري حول الملعب لمدة ١٠ق بسرعة متوسطة.</p>	<p data-bbox="1348 336 1420 380">إحماء</p> <p data-bbox="1332 862 1428 1008">الجزء الرئيسي (١٦)</p>
	<p data-bbox="1029 1444 1300 1489">تمارين استرخاء وتهدئة</p>	<p data-bbox="1340 1444 1420 1489">الختام</p>

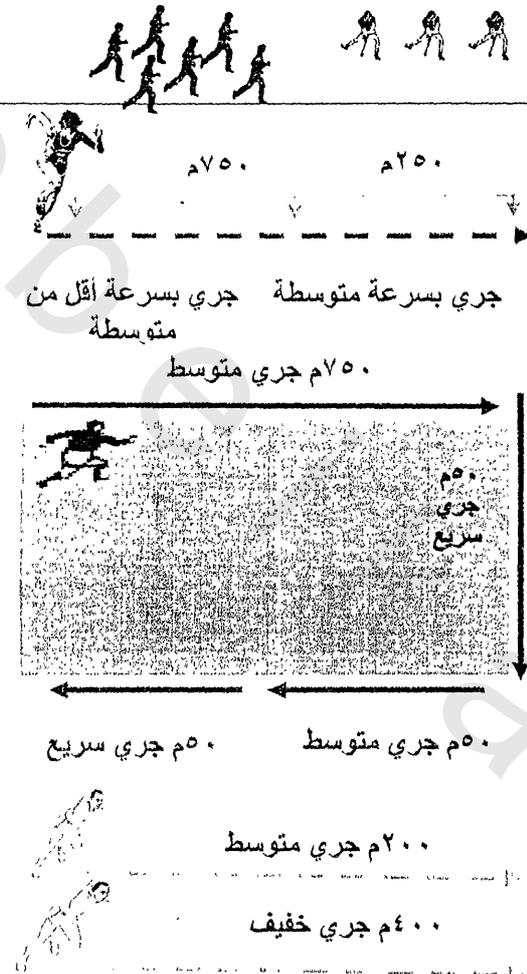
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٣	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	<p>إحماء</p>
 <p>١٢٠٠م جري بسرعة تزايدية</p> <p>١٠٠٠م جري بسرعة متوسطة ٨٠%</p> <p>٥٠٠م جري بسرعة أقل من متوسطة ٨٠%</p>	<p>تقسيمه لثلاث فرق كل فريق ٤ لاعبين في نصف الملعب يبقى فريقين فقط للعب مباراة مصغرة من لمسة واحدة والفريق الثالث يجري حول الملعب بسرعة متوسطة والفريق الذي يلعب الكرة ١٠ تمريرات من لمسة واحدة يعد فانزاً والمهزوم يخرج حول الملعب وينزل الفريق الآخر للعب وهكذا مع احتساب ضربة حرة ضد اللاعب الذي يقف.</p> <p>* الجري لمسافة ٦٠٠ م بشكل متنوع وسرعة متوسطة ثم جري خفيف ٥٠م للراحة</p> <p>* الجري لمسافة ٤٠٠ م بسرعة متوسطة ٨٠% بالكرة ثم راحة إيجابية (تنطيط بالكرة)</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠م مقسمة كالتالي: - الجري لمسافة ٥٠٠م بالكرة بسرعة أقل من متوسطة ثم ٥٠٠م جري بسرعة متوسطة بدون كرة ثم ٥٠م جري خفيف</p>	<p>الجزء الرئيسي (١٧)</p>
	<p>تمارين استرخاء وتهدئة</p>	<p>الختام</p>

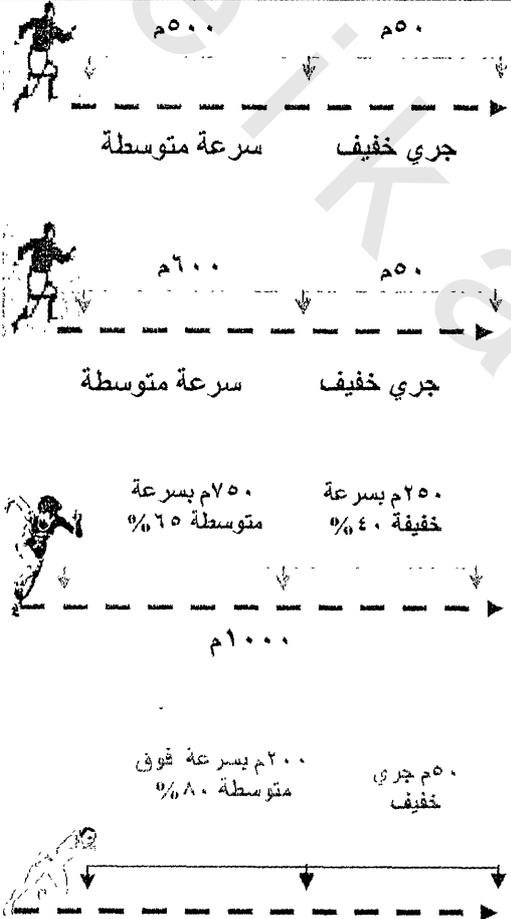
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٥	اليوم
	<p>- جري خفيف بالكرة حول الملعب - تنطيط الكرة - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
	<p>ثلاثة فرق فريقان بالملعب والأخر يقوم بالجري حول الملعب بسرعة متوسطة- الفريقان الموجودان بالملعب يقومان بأداء مباراة في منتصف الملعب حيث أن الفريق المستحوذ علي الكرة يحاول أن يمرر الكرة فيما بين لاعبين. من لمسة واحدة ١٠ تمريرات دون قطع الكرة في حين يحاول الفريق الخصم بمحاولة قطع الكرة قبل أداء ال ١٠ تمريرات ليقوم هو بالأداء نفسه.</p> <p>- شروط التمرين. * يؤدي المباراة من لمسة واحدة. * لا يسمح للاعب بالوقوف بعد التمرير واللاعب الذي يقف تحتسب ضربة حرة للمنافس مع تحويل الكرة للخصم. * الفريق الذي ينجح في أداء ١٠ تمريرات يستمر بالملعب ويخرج الفريق المهزوم ليجري حول الملعب وينزل الفريق الآخر . * يستمر التمرين لمدة ٣٥ق. * تعطي راحة إيجابية بالمشي. * لم يكرر الأداء مرة أخرى.</p>	الجزء الرئيسي (١٨)
	<p>تمارين استرخاء وتهدة</p>	الختام

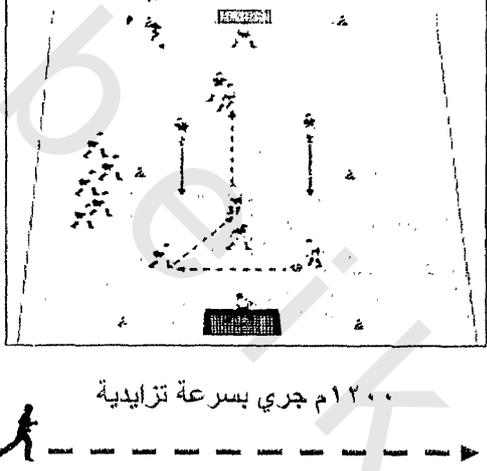
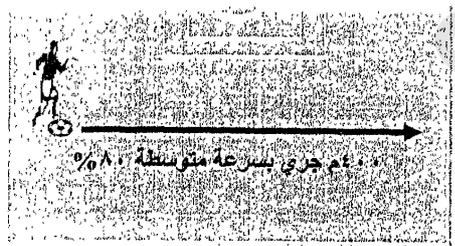
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٦	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
	<p>* الجري لمسافة ٦٠٠ م بشكل متنوع وسرعة متوسطة ثم جري خفيف ٥٠ م للراحة * الجري لمسافة ٤٠٠ م بسرعة متوسطة ٨٠٪ بالكرة ثم راحة إيجابية (تنطيط بالكرة) * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة كالتالي: - الجري لمسافة ٥٠٠ م بالكرة بسرعة أقل من متوسطة ثم ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة بدون كرة ثم ٥٠ م جري خفيف - الجري بالكرة لمدة ٥٠ ق بسرعة متوسطة ثم راحة بالمشي الخفيف لمدة ١٠ ق ثم يكرر الأداء (٣ مرات). - عمل تقسيمه بالكرة لمدة ٣٥ ق مع ملاحظة لعب الكرة من لمستين علي الأكثر وعدم الوقوف لانتظار الكرة.</p>	الجزء الرئيسي (١٩)
	<p>تمارين استرخاء وتهدئة</p>	الختام

الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ٨	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
	<p>فريقان كل فريق مكون من ٨-١٠ لاعبين في ملعب كرة القدم وعدد ٢ كرة قدم حيث يقوم كل فريق بمحاولة الاحتفاظ بالكرتين للوصول إلي مرمي الخصم والتهديف مع ملاحظة الدفاع عن مرماهم في حالة هجوم فريق الخصم سواء بكرة واحدة أو كرتين ويستمر التمرين لمدة لا تقل عن ٣٥ ق (ويحدد عدد من اللاعبين المدافعين يلتزمون بالدفاع عن نصف ملعبهم أولاً والمساعدة للهجوم في حالة عبور الكرتين خط الوسط). * تؤخذ ٥ ق راحة إيجابية بالمشي الخفيف.</p> <p>- فريقان كل فريق مكون من ٧-٨ لاعبين وثلاث لاعبين مساعدين حيث يقوم كل فريق بمحاولة إحراز هدف في مرمي الخصم مع ملاحظة انتقال الثلاث لاعبين دائماً للفريق المستحوذ علي الكرة ليزيد عن الفريق المدافع بثلاث لاعبين بشرط: * احتساب ضربة حرة علي اللاعب الذي يقف. * لمس الكرة مرة واحدة أو مرتين علي الأكثر. * لا تقل مدة التمرين عن ٣٥ ق.</p>	الجزء الرئيسي (٢٠)
	<p>تمارين استرخاء وتهنئة</p>	الختام

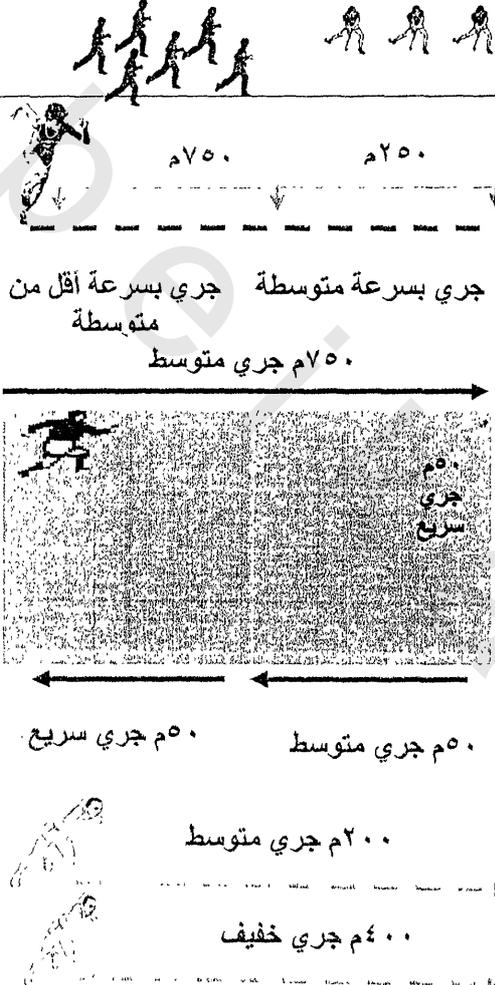
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٠	اليوم
	<p>إحماء</p> <p>- جري خفيف</p> <p>- تمرينات إطالة، مرونة</p> <p>- مسافة الجري من ٢٥٠٠ : ٣٠٠٠ مقسمين كالتالي دون توقف:</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ مقسم إلي قسمين</p> <p>٧٥٠ م بسرعة ثابتة، تقارب ٤/٣ السرعة،</p> <p>٢٥٠ م بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٤ : ٥ مرات لمسافة ٢٠٠ مقسمة كالتالي:</p> <p>- ٥٠ م جري متوسط</p> <p>- ٥٠ م جري سريع</p> <p>- ٥٠ م جري متوسط</p> <p>- ٥٠ م جري خفيف للراحة</p> <p>* الجري لمسافة ٥٠-٥٠ م بسرعة عالية (٤-٦ تكرارات) وراحة بعد كل تكرار جري خفيف لمسافة ٥٠ م.</p> <p>* الجري لمسافة ٢٥٠ م بشدة أقل من متوسط ثم الجري الخفيف لمسافة ٢٥٠ م أخري.</p> <p>* يمكن التدرج بمستوي الحمل بزيادة المسافة أو تغيير سرعة الجري</p>	<p>الجزء الرئيسي (٢١)</p>
	<p>مشي خفيف مع مرجحات ودورانات</p>	<p>الختام</p>

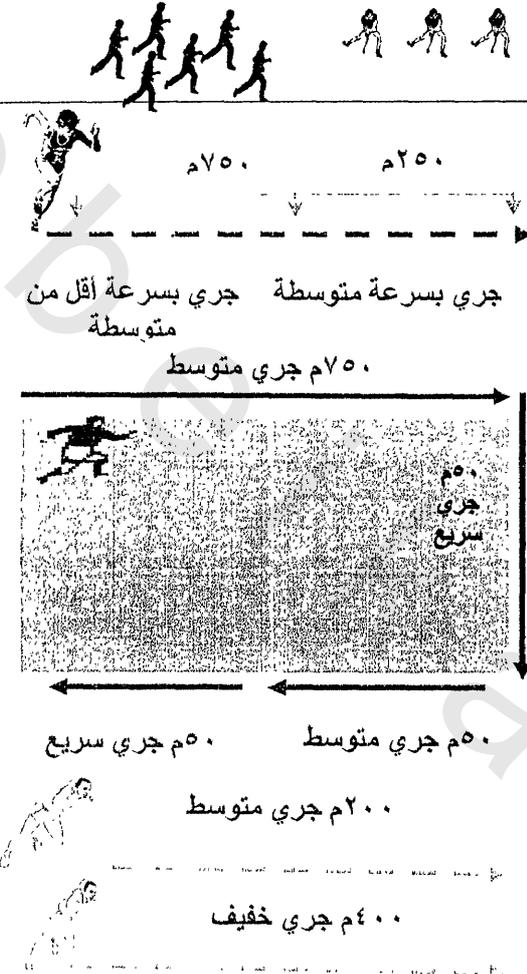
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٢	اليوم
 <p>٧٥٠ م جري متوسط</p> <p>٢٥٠ م جري سريع</p> <p>٢٠٠ م جري متوسط</p> <p>٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>٢٠٠٧ / ١ / ١٢</p> <p>إحماء</p> <p>- جري خفيف</p> <p>- تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف:</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣ : ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ١٥٠ م جري متوسط</li> <li>- ٥٠ م جري سريع</li> <li>- ٥٠ م جري متوسط</li> <li>- ٥٠ م جري سريع</li> <li>- ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء</li> </ul> <p>* الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلى ثلاثة أقسام :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠٪</li> <li>- ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠٪</li> <li>- ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠٪</li> </ul>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٢٢)</p>
 <p>٢٠٠ م جري متوسط</p> <p>٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>تمارين الاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

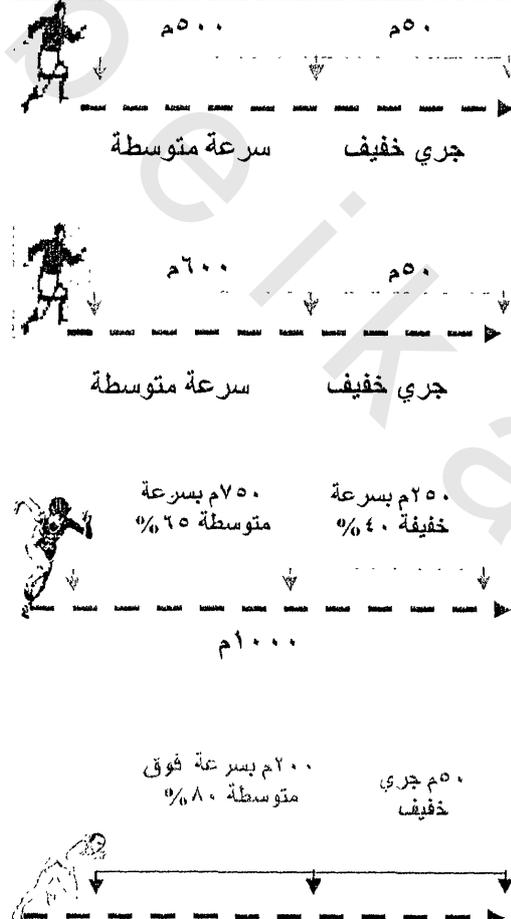
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٣	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة - لعبة صغيرة- لمس ذيل القاطرة</p>	إحماء
	<p>- الجري ٤٠٠٠م مقسمة إلى أجزاء بينها فترات راحة إيجابية كالتالي: * الجري ٥٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ٦٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ١٠٠٠م مقسمة إلى قسمين كالتالي: - ٧٥٠م بسرعة متوسطة ٦٥% - ٢٥٠م بسرعة خفيفة ٤٠% * الجري لمسافة ٥٠٠م بسرعة تزايدية ثم جري خفيف ٥٠م * الجري لمسافة ٧٠٠م بسرعة متوسطة ٧٠% ثم جري خفيف ٥٠م ثم ١٠٠م مشي * الجري لمسافة ٢٠٠م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠% ثم جري خفيف ٥٠م</p>	الجزء الرئيسي (٢٣)
	<p>مشي خفيف مع مرجحات وتمرينات استرخاء وتهدئة</p>	الختام

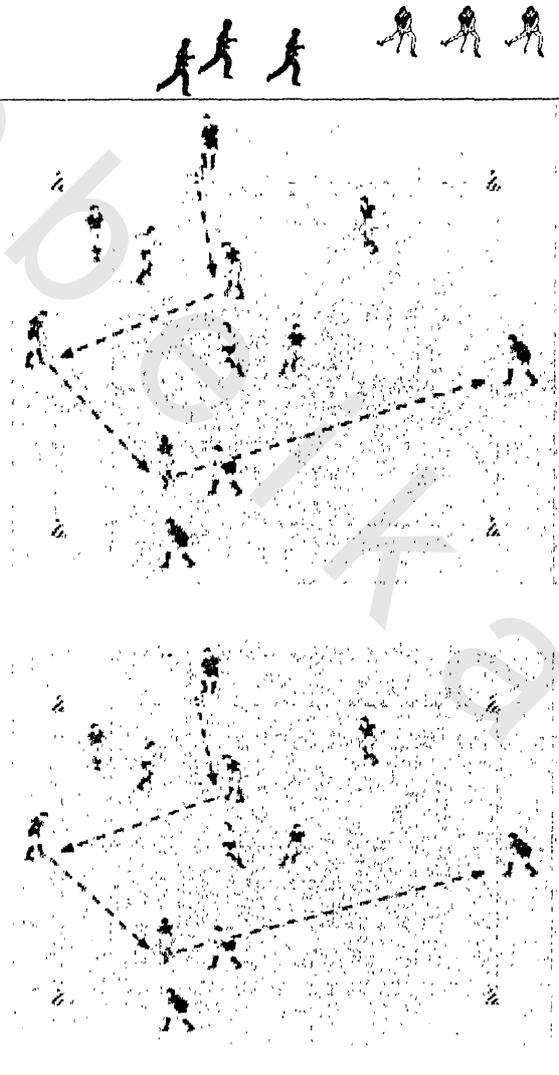
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٥	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p>	إحماء
  	<p>تقسيمه لثلاث فرق كل فريق ٤ لاعبين في نصف الملعب يبقى فريقين فقط للعب مباراة مصغرة من لمسة واحدة والفريق الثالث يجري حول الملعب بسرعة متوسطة والفريق الذي يلعب الكرة ١٠ تمريرات من لمسة واحدة يعد فائزاً والمهزوم يخرج حول الملعب وينزل الفريق الآخر للعب وهكذا مع احتساب ضربة حرة ضد اللاعب الذي يقف.</p> <p>* الجري لمسافة ٦٠٠ م بشكل متنوع وسرعة متوسطة ثم جري خفيف ٥٠ م للراحة</p> <p>* الجري لمسافة ٤٠٠ م بسرعة متوسطة ٨٠٪ بالكرة ثم راحة إيجابية (تنطيط بالكرة)</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة كالتالي: - الجري لمسافة ٥٠٠ م بالكرة بسرعة أقل من متوسطة ثم ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة بدون كرة ثم ٥٠ م جري خفيف</p>	الجزء الرئيسي (٢٤)
	<p>تمارين استرخاء وتهدئة</p>	الختام

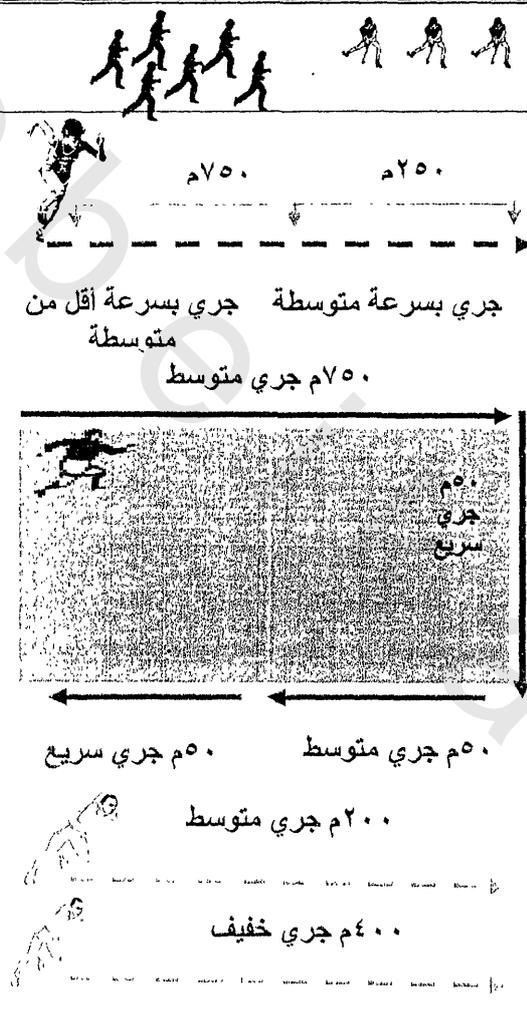
الأسبوع السابع

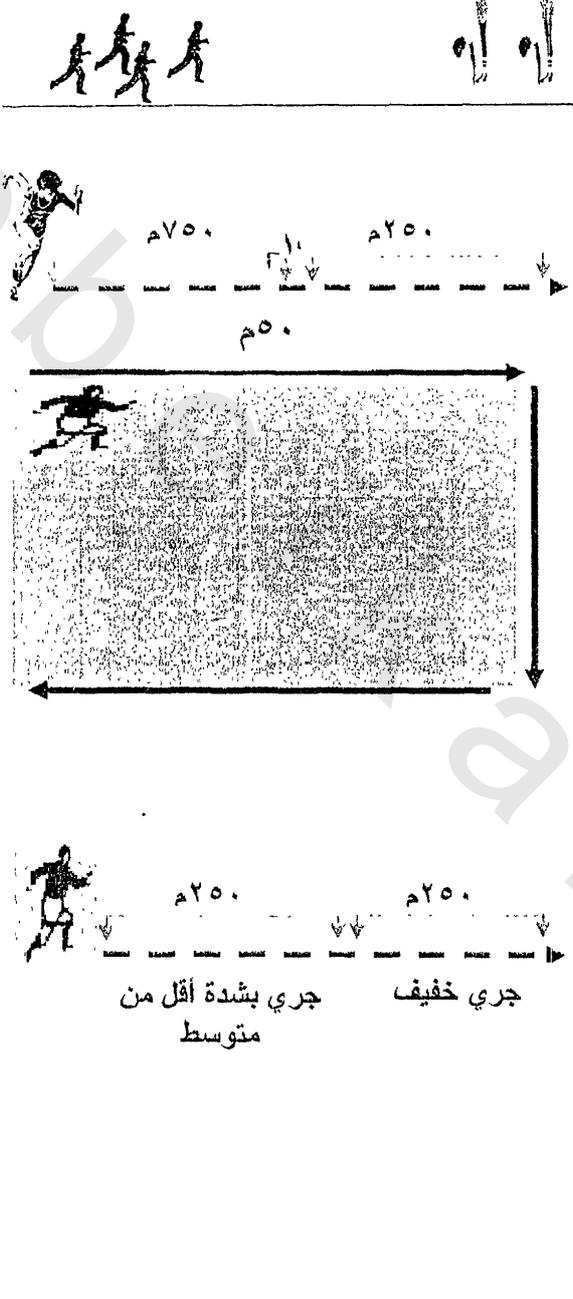
الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٧	اليوم
 <p>جري خفيف تمريبات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣: ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي: - ١٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء</p> <p>* الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي ثلاثة أقسام: - ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</p> <p>جري بسرعة أقل من متوسطة ٧٥٠ م جري متوسط</p> <p>٥٠ م جري متوسط ٥٠ م جري سريع</p> <p>٢٠٠ م جري متوسط ٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٢٥)</p>	
	<p>تمريبات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

الإخراج	٢٠٠٧ / ١ / ١٩	اليوم
 <p>               ٧٥٠ م            ٢٥٠ م            جري بسرعة أقل من متوسطة            جري بسرعة متوسطة            ٧٥٠ م جري متوسط              ٥٠ م جري سريع            ٥٠ م جري متوسط            ٥٠ م جري سريع            ٢٠٠ م جري متوسط            ٤٠٠ م جري خفيف     </p>	<p>           - جري خفيف            - تمارينات إطالة، مرونة            مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف:            * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة            * الجري ٣ : ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي:            - ١٥٠ م جري متوسط            - ٥٠ م جري سريع            - ٥٠ م جري متوسط            - ٥٠ م جري سريع            - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء            * الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة            * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة            * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي ثلاثة أقسام :            - ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠%            - ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠%            - ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%         </p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٢٦)</p>
	<p>تمارين الاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

الإخراج	٢٠٧ / ١ / ٢٠	اليوم
	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة - لعبة صغيرة- لمس ذيل القاطرة</p>	إحماء
	<p>- الجري ٤٠٠٠م مقسمة إلى أجزاء بينها فترات راحة إيجابية كالتالي: * الجري ٥٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ٦٠٠م بسرعة متوسطة ثم جري خفيف مسافة (٥٠) (تكرار مرتين) * الجري ١٠٠٠م مقسمة إلى قسمين كالتالي: - ٧٥٠م بسرعة متوسطة ٦٥٪ - ٢٥٠م بسرعة خفيفة ٤٠٪ * الجري لمسافة ٥٠٠م بسرعة تزايدية ثم جري خفيف ٥٠م * الجري لمسافة ٧٠٠م بسرعة متوسطة ٧٠٪ ثم جري خفيف ٥٠م ثم ١٠٠م مشي * الجري لمسافة ٢٠٠م بسرعة فوق المتوسطة ٨٠٪ ثم جري خفيف ٥٠م</p>	الجزء الرئيسي (٢٧)
	<p>مشي خفيف مع مرجحات وتمرينات استرخاء وتهدئة</p>	الختام

الإخراج	٢٢ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
	<p data-bbox="1037 336 1308 425">- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p data-bbox="734 436 1316 851">تقسيم ٦×٦ في نصف الملعب ويحدد لكل لاعب، لاعب خصم بالفريق الآخر (رجل×رجل) ولا يسمح للاعب بمهاجمة لاعب غير المحدد له ويقوم لاعبي الفريق المستحوذ علي الكرة بتمرير الكرة فيما بينهم وبعد كل تمريره يجري اللاعب الممرر لأخذ مكان جديد دون توقف وفي حالة وقوفه تحتسب ضربه حرة علي فريقه وعلي المدرب حث اللاعبين دائماً علي الجري لأخذ مكان جديد بعد التمرير</p> <p data-bbox="734 896 1316 1265">- يستمر التمرير لفترة لا تقل عن ٣٥ ق بحيث لا يقطع الكرة من اللاعب إلا اللاعب الخصم المحدد له في الفريق الآخر. - تؤخذ فترة راحة إيجابية بعد ال ٣٥ ق ثم يكرر الأداء مرة أخرى. - في نهاية الوحدة يتم الجري حول الملعب لمدة ١٠ ق بسرعة متوسطة.</p>	<p data-bbox="1340 336 1420 380">إحماء</p> <p data-bbox="1340 862 1428 1008">الجزء الرئيسي (٢٨)</p> <p data-bbox="1340 1433 1420 1478">الختام</p>
	<p data-bbox="1021 1433 1308 1478">تمارين استرخاء وتهدئة</p>	

الإخراج	٢٤ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
 <p>جري بسرعة أقل من متوسطة جري بسرعة متوسطة جري بسرعة أقل من متوسطة جري سريع جري متوسط جري متوسط جري خفيف</p>	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة * الجري ٣ : ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي: - ١٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء * الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة * الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة * الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي ثلاثة أقسام : - ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠% - ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٢٩)</p>
 <p>جري بسرعة أقل من متوسطة جري بسرعة متوسطة جري بسرعة أقل من متوسطة جري سريع جري متوسط جري متوسط جري خفيف</p>	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

الإخراج	٢٦ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
 <p>٧٥٠ م ٢٥٠ م ٥٠ م</p> <p>٢٥٠ م ٢٥٠ م</p> <p>جري خفيف جري بشدة أقل من متوسط</p>	<p>إحماء</p> <p>- جري خفيف - تمرينات إطالة، مرونة</p> <p>- مسافة الجري من ٢٥٠٠ : ٣٠٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف:</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسم إلى قسمين ٧٥٠ م بسرعة ثابتة، تقارب <math>\frac{4}{3}</math> السرعة، ٢٥٠ م بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٤ : ٥ مرات لمسافة ٢٠٠ م مقسمة كالتالي:</p> <p>- ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري سريع - ٥٠ م جري متوسط - ٥٠ م جري خفيف للراحة</p> <p>* الجري لمسافة ٥٠٠-٥٠٠ م بسرعة عالية (٤-٦ تكرارات) وراحة بعد كل تكرار جري خفيف لمسافة ٥٠ م.</p> <p>* الجري لمسافة ٢٥٠ م بشدة أقل من متوسط ثم الجري الخفيف لمسافة ٢٥٠ م أخرى.</p> <p>* يمكن التدرج بمستوي الحمل بزيادة المسافة أو تغيير سرعة الجري</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٣٠)</p>
	<p>مشي خفيف مع مرجحات ودورانات</p>	<p>الختام</p>

الإخراج	٢٧ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
 <p>٢٥٠ م جري متوسط</p> <p>٧٥٠ م جري متوسط</p> <p>٥٠ م جري سريع</p> <p>٥٠ م جري متوسط</p> <p>٢٠٠ م جري متوسط</p> <p>٤٠٠ م جري خفيف</p>	<p>- جري خفيف</p> <p>- تمرينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠ م مقسمين كالتالي دون توقف:</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠ م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري ٣ : ٤ مرات لمسافة ٣٥٠ م مقسمة كالتالي:</p> <p>- ١٥٠ م جري متوسط</p> <p>- ٥٠ م جري سريع</p> <p>- ٥٠ م جري متوسط</p> <p>- ٥٠ م جري سريع</p> <p>- ٥٠ م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء</p> <p>* الجري لمسافة ٢٠٠ م بسرعة متوسطة</p> <p>* الجري لمسافة ٤٠٠ م بشدة خفيفة</p> <p>* الجري لمسافة ١٠٠٠ م مقسمة إلي ثلاثة أقسام :</p> <p>- ٥٠٠ م جري بسرعة متوسطة ٥٠٪</p> <p>- ٢٥٠ م جري بسرعة متوسطة ٧٠٪</p> <p>- ٢٥٠ م جري بسرعة خفيفة ٣٠٪</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٣١)</p>
	<p>تمرينات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

الإخراج	٢٩ / ١ / ٢٠٠٧	اليوم
<p>جري بسرعة أقل من متوسطة جري بسرعة متوسطة جري سريع</p>	<p>- جري خفيف - تمارينات إطالة، مرونة</p> <p>مسافة الجري من ٣٥٠٠م مقسمين كالتالي دون توقف: * الجري لمسافة ١٠٠٠م مقسمة إلي قسمين ٧٥٠م بسرعة أقل من متوسطة ثم ٢٥٠م جري بسرعة متوسطة * الجري ٣: ٤ مرات لمسافة ٣٥٠م مقسمة كالتالي: - ١٥٠م جري متوسط - ٥٠م جري سريع - ٥٠م جري متوسط - ٥٠م جري سريع - ٥٠م جري خفيف للراحة واستعادة الشفاء * الجري لمسافة ٢٠٠م بسرعة متوسطة * الجري لمسافة ٤٠٠م بشدة خفيفة * الجري لمسافة ١٠٠٠م مقسمة إلي ثلاثة أقسام: - ٥٠٠م جري بسرعة متوسطة ٥٠% - ٢٥٠م جري بسرعة متوسطة ٧٠% - ٢٥٠م جري بسرعة خفيفة ٣٠%</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الرئيسي (٣٢)</p>
<p>جري خفيف جري متوسط</p>	<p>تمارينات للاسترخاء والتهدئة</p>	<p>الختام</p>

## ملخص البحث

" فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل علي مستوي الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كرة القدم"

اسم الباحث : محمد حسنين المتولي المتولي

### مشكلة البحث وأهميته :

تحظي كرة القدم بشعبية هائلة علي المستوي المحلي والعالمي ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوي الفني لهذه اللعبة، ونحن نري ارتفاع مستوي الفرق يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم انجازها في شكل عملي جماعي علي درجة عالية من التفاهم والإتقان وهذا يتطلب من اللاعبين مقدرة بدنية عالية وقدرة علي مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد طوال زمن المباراة وبذلك يتمكن اللاعب من تغيير الأماكن دفاعاً وهجوماً ومسايرة طابع اللعب الحديث ولذا فقد اتفق كثير من المهتمين بكرة القدم علي أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة، التوافق، الرشاقة ، المرونة (٢١ : ١) (٦ : ١١).

ولقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ لزيادة متطلبات اللعب حيث يجب أن يكون اللاعب قادراً علي اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم، إضافة إلي أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوي عالي من اللياقة البدنية لدي جميع لاعبي الفريق. (١٤ : ٧)

ولما كان مستوي أداء لاعبي كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاماً علي القائمين علي أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبيننا لهذا التقدم، فأهم ما يميز كرة القدم الآن هو ارتفاع مستوي لياقة اللاعبين لدرجة الامتياز وبالتالي يصل اللاعب إلي درجة ثبات واستقرار للمهارات تمكنه من إتقانها مهما تنوعت هذه المهارات وتغيرت الظروف ولا يتأني ذلك إلا بوجود مستوي مميز من اللياقة البدنية حيث انه قد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته النية فلم يعد هناك مجالاً للاعب الذي يتمتع بمستوي عالي من المهارة دون أن يكون علي مستوي عالي من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فعلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (٦ : ٨) (١٤ : ٩٣)

وقد لاحظ الباحث من خلال مشاهدته للمباريات المحلية لفرق الدوري العام المصري ومقارنة بالدوري الأوروبي تدني في مستوي التحمل لدي اللاعبين المصريين علي مستوي الكبار والناشئين وهو ما نراه واضحاً بصورة كبيرة خلال معظم المباريات حيث أن كثير من الفرق لا تستطيع إكمال

المباراة حتى نهايتها بنفس القدرة من الكفاءة البدنية التي تبدأ بها المباراة وهذا غالباً ما يتسبب في بقاء ورتابة المباريات مع عدم قدرة الفريق المهزوم على التعويض وذلك للقصور الواضح في عنصر التحمل الخاص بكرة القدم وهو ما يأتي أثره واضحاً على أداء المنتخبات الوطنية بجميع مراحلها خاصة منتخبات الناشئين، على العكس من ذلك نجد فرق أوروبا تتميز بطبيعة أدائها بالسرعة العالية وقدرة لاعبيها على أداء المباراة بنفس القدرة من الكفاءة البدنية طوال زمن المباراة وهذا يرجع بصفة أساسية إلى توافر عنصر التحمل لدى أفراد لاعبيها واهتمام المدربين بإفراد مساحة كبيرة نسبياً لتنمية هذا العنصر لما له من أهمية خلال المباريات مما يمكن لاعبيهم من أداء واجباتهم الدفاعية والهجومية بقدرة وكفاءة عالية دون ظهور تعب أو إجهاد يؤثر على شكل وطبيعة الأداء، لذا فقد وجدت فكرة الدراسة في كونها محاولة علمية موجهة نحو معرفة تأثير تنمية التحمل باتجاهين (زمن قصير للتحمل، زمن طويل للتحمل) على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم لمعرفة أي الاتجاهين أفضل تأثير على تنمية التحمل (تحمل السرعة، تحمل القوة) وبعض النواحي الفسيولوجية مثل (الدفق القلبي، السعة الحيوية، أفقي استهلاك للأكسجين، معدل النبض) لدى ناشئ كرة القدم.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تنمية التحمل باتجاهين (زمن قصير للتحمل، زمن طويل للتحمل) على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم وذلك من خلال :

- التعرف على فاعلية تنمية التحمل من خلال زمن قصير للتحمل على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

- التعرف على فاعلية تنمية التحمل من خلال زمن طويل للتحمل على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

- التعرف على اتجاه التدريب الأفضل تأثيراً (زمن قصير للتحمل، زمن طويل للتحمل) لتنمية التحمل وأثر ذلك على مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

#### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتنمية التحمل لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم اتجاه تدريب (زمن قصير للتحمل).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتنمية التحمل لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم اتجاه تدريب (زمن طويل للتحمل).

- يوجد تباين واختلاف دال إحصائياً للقياسات للمجموعات لتنمية التحمل علي مستوي الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

#### طرق إجراءات البحث

١/ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين.

٢/٣ - مجتمع وعينة البحث:

١/٢/٣ - مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٩) سنة بنادي الجمالية الرياضي للعام التدريبي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م، والبالغ عددهم (١٦) ناشئ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين من مجتمع البحث وعددهم (١٠) ناشئ للأسباب التالية:

- تم استبعاد اللاعبين المصابين وعددهم (٥).

- تم استبعاد اللاعبين الغير منتظمين في حضور التدريبات وعددهم (٥).

وبذلك بلغ إجمالي مجتمع البحث إلى (١٦) ناشئ.

٢/٢/٣ - عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (١٦) ناشئ بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٨) ناشئ كما يلي:

١/٢/٢/٣ - المجموعة التجريبية الأولى :

قوامها (٨) ناشئ ويقوم الباحث بتدريبهم وفق البرنامج التدريبي ذو الزمن القصير للتحمل

٢/٢/٢/٣ - المجموعة التجريبية الثانية:

قوامها (٨) ناشئ ويقوم الباحث بتدريبهم وفق البرنامج التدريبي ذو الزمن الطويل للتحمل

٣/٢/٢/٣ - أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث:

- جميع أفراد العينة من ناشئ كرة القدم المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لموسم ٢٠٠٦/٢٠٠٧م.

- توافر الناشئين المميزين.

- النظام والالتزام.

- توافر الأدوات اللازمة لإتمام البحث.

تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بمستوى الأداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية ومحاول الارتقاء بهذا المستوى.

#### 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" .

- نسب التحسن .

#### الاستخلاصات :

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

- تنمية التحمل للمجموعة ذات الزمن القصير أدت لتحسن ملحوظ في مستوي السرعة وتحمل السرعة.

- تنمية التحمل للمجموعة ذات الزمن الطويل أدت لارتفاع في الحد الأقصى للأكسجين وتحسن في مستوي النبض أثناء الراحة.

- هناك تباين واختلاف بين المجموعتين التجريبيتين.

- توافر الناشئين المميزين.
  - النظام والالتزام.
  - توافر الأدوات اللازمة لإتمام البحث.
- تعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بمستوى الأداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية ومحاول الارتقاء بهذا المستوى.

#### 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" .
- نسب التحسن .

#### الاستخلاصات :

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

- تنمية التحمل للمجموعة ذات الزمن القصير أدت لتحسن ملحوظ في مستوى السرعة وتحمل السرعة.
- تنمية التحمل للمجموعة ذات الزمن الطويل أدت لارتفاع في الحد الأقصى للأكسجين وتحسن في مستوى النبض أثناء الراحة.
- هناك تباين واختلاف بين المجموعتين التجريبيتين.

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:
- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
  - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبي الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطوية للناشئين في كرة القدم.
  - الاهتمام بالناشئين في المراحل السنوية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:
- مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
  - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.
  - الاهتمام بالناشئين في المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر

## مستخلص البحث

"فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل علي مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كرة القدم"

اسم الباحث : محمد حسنين المتولي المتولي

تهدف الدراسة إلى التعرف علي فاعلية تنمية التحمل باتجاهين (زمن قصير للتحمل، زمن طويل للتحمل) علي مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم ، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين في القياس البعدي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبتين ، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين تحت ١٩ سنة من ناشئ نادى الجمالية الرياضي وقوامها ١٦ ناشئ ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما ٨ ناشئين ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تباين واختلاف دال إحصائياً للقياسات للمجموعات لتنمية التحمل علي مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كرة القدم.



Mansoura University  
Faculty of Sport Education  
Sport Training Department

**Effect Of using two ways to develop endurance on physical  
performance level and some physiological variables  
of soccer juniors**

Prepared by

**Mohammed Hasanin Almetwaly Almetwaly**

Within Requirements  
To get the Master Degree in Physical Education

Supervision by

*Dr.*

***Mohammad Shawkey Kshk***

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

*Dr.*

***Ahmed Seleman Ebrahim***

Assistant Professor in The department Of  
health sience. Faculty of Sports  
Education, Mansoura University

(1428 - 2007)

# The Research Summary

Effect Of using two ways to develop endurance on physical performance level and some physiological variables of soccer juniors

Name of researcher : Mohammad Hasanin Almetwaly Almetwaly

## **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 .

Soccer is highly popular on the local and international levels o all scientific efforts and practical experience joined together to develop the technical level of this sport. We can see that teams level rises day after day and skill performance became characterized by strength and speed as well and is done in a team work with a high rate of understanding and acquisition.

This requires from players a very high physical ability and ability to face fatigue and continue making effort over the match time . thus , the player can change his position in defense and attack and catch up with the modern style of play . so some of those who are interested in soccer agreed that the physical requirements for the player include speed , speed endurance , strength endurance with speed , consistence , agility and flexibility.

The researcher has noticed, throughout watching the local matches of the Egyptian general tournament teams and comparing it with the European model , a decrease in endurance of Egyptian players in both adult and young age. we can notice this easily in most match till the end with the same ability of physical efficiency with which it started the match . this is often the cause of the slowness of matches and disability of the defeated team to compensate because of the obvious lack of endurance in football and this affects the performance of national teams in all ages especially young players.

## **Research aims :**

The research aims at "knowing the effectiveness of developing endurance in two attitudes (short time endurance / long time endurance ) on level of yhe physical performance and some physiological variables for young soccer players through the following" and that is through :

1. knowing the effectiveness of developing endurance in two attitudes short time endurance on level of physical performance and some physiological variables for young soccer players .
2. knowing the effectiveness of developing endurance in two attitudes long time endurance on level of physical performance and some physiological variables for young soccer players .

### **The Research hypothesis :**

3. There are statistical indications differences between the two measures the pre and the post for the experimental group in short time endurance the advantage of the post measure.
4. There are statistical indications differences between the two measures the pre and the post control group in long time endurance for the advantage of the post measure .
5. There are statistical indications differences between the two post measures for both control and experimental groups for the advantage of the post measure for 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 19 years from gamalia club for soccer.
- The sample has been chosen by random mean their number was 16 juniors forming 50% of the research community and has been divided into two equal groups of 8 juniors.

#### **Collecting information 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 clarification the experimental view of how appropriate the tests of complex motor performances which are designed by the research.

## **The Statistic Treatment :**

The static 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 deduction:**

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

1. The proposed training program for short time endurance contributed positively on speed and speed endurance.
2. The proposed training program for long time endurance contributed positively on vo2 max and pulse rate.

## **The recommendations:**

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

1. Using the proposed training program for developing performances on juniors in an early age for soccer juniors.
2. Taking care of the qualities of every stage in dealing with juniors that is 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 aims to improve the technical, physical, tactical levels for soccer juniors.
4. 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 to know the effectiveness of developing endurance in two attitudes (short time endurance / long time endurance ) on level of physical performance and some physiological variables for young soccer players through the following, that made the researcher proposed that there are statistical indications difference 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 19 years from gamalia club, their was 16 and has been divided randomly into two equal groups of 8 juniors, the results showed that there are statistical indications difference between the experimental group and the control group in the post measures in the physical – physiological variables and skill performance level, in the advantage of the experimental group.