

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

إعداد

رائد فائق قاسم حسين

إشراف

د. بدر رفعت دويكات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2011م

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

إعداد

رائد فائق قاسم حسين

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2011/12/7م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

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

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

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

1. د. بدر رفعت دويكات / مشرفاً ورئيساً

2. د. جمال أبو بشارة / ممتحناً خارجياً

3. أ. د. عماد عبد الحق / ممتحناً داخلياً

ب

الإهداء

إلى القلب الكبير والدي العزيز.

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض والدتي الحبيبة.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي وخواتي.

إلى ينابيع الصدق الصافي أصدقائي.

إلى كل مدرب يعمل في مجال التدريب في كرة القدم.

إلى كل رياضي في فلسطين.

إليكُم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين
رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم.

الشكر لله رب العالمين الذي أعانني على إتمام هذه الرسالة ومن بعده إلى
كل من ساهم في إبرازها وانجازها.

فإنه يسعدني بعد أن انتهيت من كتابة هذه الرسالة أن أتقدم بجزيل الشكر
والامتنان إلى الدكتور بدر رفعت دويكات المشرف على هذه الرسالة لما أحاطني به
من عناية وتوجيه وسداد رأي طيلة فترة الإعداد لهذه الرسالة فله مني كل
الاحترام والتقدير.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى الدكتور جمال أبو بشارة الذي كان له الدور
الكبير في انجاز هذه الرسالة .

كما لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور عماد عبد
الحق على ما بذله من جهد في مساعدتي لإتمام هذه الرسالة فله مني جزيل الشكر
والامتنان.

كما أتقدم بالشكر إلى معلمي المدرسة الإسلامية وإدارتها لمساعدتهم
وتعاونهم معي خلال إجراء الدراسة وأخص بالذكر الأستاذ عصام الصدر والأستاذ
ظافر اشتية.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم البحث الذي يحمل عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة علمية، أو بحث علمي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: التعريف بالدراسة
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	فرضيات الدراسة
7	مجالات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	الإطار النظري
11	المكونات والعناصر الأساسية للتدريب الرياضي
12	أهمية الإعداد البدني
13	تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم
14	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم
14	التحمل
15	السرعة
16	القوة العضلية
18	الرشاقة
19	المرونة

الصفحة	الموضوع
20	مفهوم الإعداد المهاري وأهميته
22	الأداء المهاري في كرة القدم
22	مبادئ تعليم المهارات الأساسية
23	المهارات الأساسية بالكرة
23	السيطرة على الكرة
25	التمرير
26	المراوغة (المحاورة)
26	التصويب على المرمى
27	الدحرجة (المشي بالكرة)
28	رمية التماس
298	طرق التدريب الرياضي
29	التدريب الفتري
31	التدريب المستمر
32	التدريب التكراري
33	الدراسات السابقة
33	الدراسات العربية
39	الدراسات الأجنبية
40	التعليق على الدراسات السابقة
43	الفصل الثالث: إجراءات الدراسة
44	منهج الدراسة
44	مجتمع الدراسة
44	عينة الدراسة
47	أدوات الدراسة
48	متغيرات الدراسة
48	المراحل الإجرائية للدراسة
48	الدراسة الاستطلاعية
49	المعاملات العلمية للاختبارات الدراسة
49	الصدق

الصفحة	الموضوع
49	الثبتات
50	موضوعية الاختبارات
51	تطبيق الدراسة
51	مجالات الدراسة
52	المعالجات الإحصائية
53	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها
54	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
59	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
63	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
67	مناقشة النتائج
72	الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات
73	الاستنتاجات
73	التوصيات
75	قائمة المصادر والمراجع
83	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجدول

الرقم	الجدول	الصفحة
جدول (1)	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفق متغيرات العمر والوزن والطول والمتغيرات المهارية.	45
جدول (2)	يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	46
جدول (3)	يبين معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار القدرات البدنية والمهارية المستخدمة.	50
جدول (4)	يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية المهارية للمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية عند مستوى دلالة (0.05).	55
جدول (5)	يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية المهارية للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية عند مستوى دلالة (0.05).	60
جدول (6)	يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	64

فهرس الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
ملحق (1)	تحكيم أداة البحث	84
ملحق (2)	أسماء الخبراء والمحكمين	85
ملحق (3)	أسماء فريق العمل	86
ملحق (4)	استمارة التسجيل	87
ملحق (5)	الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح	88
ملحق (6)	الإطار الفني للبرنامج التدريبي المقترح	93
ملحق (7)	الاختبارات البدنية والمهارية	163

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس

إعداد

رائد فائق قاسم حسين

إشراف

د. بدر رفعت دويكات

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمهير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (5) اختبارات بدنية و (5) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية spss لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمهير، الجري بالكرة، رمية التماس).

وأوصى الباحث بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لإعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

مجالات الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

مقدمة الدراسة

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي، ولجميع الألعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الإعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظرياً وعملياً، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم. ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، مما حدا بالباحثين الاهتمام بفترة تحت سن (17) سنة من خلال العناصر البدنية وبعض المهارات الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل (ألباتي، يوسف، 2004، 259).

وشهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً متزايداً وملحوظاً في جميع النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية، فهذه النواحي تتصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، وينصب الاهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، كما أن هناك قدرات بدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة ذات دلالات هامة لقيام لاعبي المنتخبات والفرق في أداء المهام الفنية. (الأطرش، 2008، 1627)

وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب الكرة بلياقة بدنية عالية، فلقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية،

كما أنه وبالرغم من أهمية دور الإعداد المهاري في كرة القدم، إلا أن الإعداد البدني يلعب أيضا دورا هاما في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى وبالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة، حيث إنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية تقل إنتاجية اللاعب بما يؤثر على فعاليته أثناء المباراة.(الحوفي، الشافعي، 2005، 398).

وتحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة، وتتباين وتتعدّد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة.(عبد الباسط، حسن، 2002، 271)

ويشير كل من مختار (1985، 11) وندا (1997، 134) وعبد الفتاح (1999، 17) إلى أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربويه تبنى على أسس علمية، إذ تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب: من قوه وسرعه وتحمل ورشاقة ومرونة، وارتفاع بقدرته الفنية واكسابه الخبرات الخططية المتعددة وكذلك تنمية صفاته النفسية والإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها رياضيا"، وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة مخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. ويعمل التدريب الحديث على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم. وتتطلب رياضة كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب على مستوى عال من اللياقة البدنية، إلى جانب الناحية المهارية، حيث لا يمكن إهمال أي من الجوانب لما لها من الأثر في مستوى أداء اللاعب أثناء المباريات. ومن هذا المنطلق يمكننا أن نقدر مدى أهمية العلاقة الارتباطية بين الحالة البدنية والحالة المهارية للاعبين مما يجعلهم قادرين على تحقيق الفوز، كما تفيد في صوره بيانيه للمدربين على طبيعة المكونات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية التي يحتاج إليها من تركيز خاص أثناء التدريب فيسعى إلى التخطيط لتنمية الجانب المهاري والبدني، وبما أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة، مبنية على أسس علمية تهدف إلى وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي، فإن ذلك يتحقق من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية حيث يتضح مما

سبق بأن مفهوم التدريب الرياضي هو " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما " أي انه عملية بدنية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، ويعد التكيف هو المبدأ الأساسي للتدريب حيث إنه إذا ما تم تخطيط نظام التدريب بشكل سليم، فإن النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية للرياضة وبالتالي مستوى الأداء والإنجاز بصفه عامه وبتشكيل حمل التدريب لا بد من مراعاة الأسس العلمية وإتباع العوامل الأساسية لنجاح التكيف كمبدأ الحمل الزائد والملاءمة والتخصصية والفردية.

إن تخطيط التدريب في لعبة كرة القدم، يلعب دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته. وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والخططي، حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لا يأتي وليد الصدفة، بل نتيجة لخطه طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات، والإعداد المهاري من الأعمدة الأساسية للاعب كرة القدم، ويجب على المدرب أن يهتم بهذا الجانب للوصول باللاعب إلى دقة وإتقان المهارات مع التكامل في الأداء المهاري والبدني والخططي حتى يصل اللاعب إلى الأداء بصورة آليه ومتمقنه تحت أي ظرف من ظروف المباراة.(شعلان، 1994، 17)

ويتفق مختار (1985، 141) وصالح، وإبراهيم (1985، 8) وديرفال (derwall، 1982، 89) وساكتون (sexton، 1981، 109) و حماد (1992 ، 261) على أن عملية تخطيط البرامج التدريبية للاعبين في المراحل السنية تحت (12) سنة من أهم العمليات التي يجب أن تلقى عناية فائقة من جانب المدربين حتى تتوفر الفرصة للارتقاء بمستوى أداء اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا. إن تخطيط برامج التدريب في كرة القدم كونها كأي رياضه أخرى يجب أن يعتمد على الأسلوب العلمي في تحليل طبيعة أداء اللاعبين المعنيين بالبرنامج وذلك من خلال اللقاءات التنافسية حتى يمكن تزويد المخطط بالمؤشرات والدلالات الواقعية

والمنطقية للأداء البدني والمهاري والخططي، بالإضافة لإدراك مدى ترابطهم معا وأولويات كل منهم في برامج التدريب في الفترات المختلفة منها، وطبيعة استخدام كل منها خلال المباريات كما يمكن أيضا من خلال التحليل العلمي التعرف على جوانب الأداء السلبي في كل منها حيث يمكن من خلال ذلك التخطيط بما نضمن التقليل منه، والتعرف أيضا على نواحي الأداء الايجابي حتى نضمن المحافظة عليه والارتقاء به.

ويتفق أبو عبده (2002) وريس ودريمير (Rais,dremare,1997) وإبراهيم (1990) ورمضان (2008 ، 155) إلى أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا فعدم تمتع اللاعب باللياقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه المهاري خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها .

ويشير كل من صالح ، و إبراهيم (1985) وجمعة (2000 ، 2) إلى أن تدريب لاعب كرة القدم يرتكز أساسا على أربعة جوانب أساسيه هي الإعداد البدني والإعداد المهاري و الإعداد الخططي و الإعداد النفسي والذهني والإعداد المهاري كجانب من الجوانب الهامة يهدف أساسا إلى إتقان اللاعب المهارات الاساسيه للعبه، فبدون إتقانه لها يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة ايجابية كما يجب الاهتمام بتعليم الناشئين المهارات الأساسية، حيث إن أول ما يحتاج الناشئ إلى تعليمه في الأنشطة الرياضية المهارات الأساسية التي سوف يخصص فيها بعد إعداده بدنيا لأن تدريب الناشئين يرتكز على تطوير مختلف القدرات البدنية والمهارات الحركية والكفاءات الخططية وكذلك الاستعداد النفسي بحيث تسهم في مقدرتهم على تحقيق أعلى المستويات الرياضية العالية .

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحث لسنوات عديدة مدرسا" للتربية الرياضية، ومدربا" للفرق الرياضية في المدرسة الإسلامية، ومشرفا" على المدارس الكروية في المدرسة، ومدربا في أكاديمية الأقصى لناشئي كرة القدم، ومدربا في مركز دير الحطب الرياضي، ولأعبا لكرة القدم،

ومن خلال مشاهدته لأداء الناشئين في اللقاءات والمباريات الرسمية والودية، لاحظ أن هناك قصورا في الأداء البدني وكثيرا من الأخطاء المهارية ترتكب أثناء الأداء، وهذه الأخطاء تتسبب أحيانا في إعاقة تقدم الناشئ مهاريا وبدنيا للوصول إلى المستويات العليا، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة خططيا ، ومن خلال متابعته لتدريب الناشئين في بعض الأندية وجد أن هناك كثيرا من المدربين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية للتدريب الأمر الذي يؤدي إلى إغفال العديد من المبادئ والأسس العلمية الخاصة بالتدريب للجانب البدني والمهاري، وخاصة للناشئين، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الوصول إلى المستويات العليا، حيث لاحظ الباحث أن هناك دورا يمكن أن تقوم به البرامج التدريبية تساعد على استثمار طاقات الناشئين وتميئتها من الناحيتين البدنية والمهارية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف إلى فاعلية الدور الذي يمكن أن تؤديه البرامج التدريبية في استثمار طاقات الناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية من خلال برنامج تدريبي يتضمن أنواعا مختلفة من التدريبات وهو اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئين كرة القدم.

أهمية الدراسة

1 - أنها تبحث في تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.

2 - التعرف إلى مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.

3 - تساعد المدربين في اعتماد البرنامج التدريبي المقترح إضافة إلى البرامج الأخرى.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1 -تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

2- تأثير البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم لدى المجموعة الضابطة.

3- تأثير البرنامج التقليدي على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم لدى المجموعة الضابطة.

4- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم لدى المجموعة التجريبية.

فرضيات الدراسة

تفترض الدراسة انه:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

مجالات الدراسة

1-المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة في الفترة الواقعة ما بين 2011/5/22م ولغاية 2011/7/21 .

2-المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي على ملاعب المدرسة الإسلامية الأساسية للذكور وملعب بلدية نابلس.

3-المجال البشري: طلاب المدرسة الكروية في المدارس الإسلامية الأساسية الخاصة في محافظة نابلس.

مصطلحات الدراسة

1-التدريب الرياضي: هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي.(البشتاوي، الخواجا، 2005، 27)

2. المتغيرات البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (باهي، 1998، 29) .

3-المتغيرات المهارية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1995، 38).

4 - البرنامج التدريبي*: هو مجموعة من الوحدات التدريبية التي ينفذها المدرب من أجل الرقي بالمستويات البدنية والمهارية والنفسية والخطية لدى اللاعبين والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

5 - التدريب الفتري: هو طريقة من طرق التدريب الرياضي التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة، ويرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه.(البشتاوي والخواجا، 2005 ، 269) .

*تعريف إجرائي

6 - اللاعب الناشئ* : هو اللاعب الممارس لكرة القدم والذي لا يتجاوز عمرة (12) سنة مواليد 1999/1/1 فما دون أثناء فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

* تعريف إجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

المكونات والعناصر الأساسية للتدريب الرياضي

أولاً: الإعداد البدني: يعتبر الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات، وهو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل على عناصر (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي والعصبي) ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر، العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى كفاءته الرياضية، وهنا يجب الاستشارة أن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب أولوية هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية التي يمارسها اللاعب. وقسم الخبراء الإعداد البدني إلى:

1- الإعداد البدني العام .

2- الإعداد البدني الخاص . (إبراهيم، الياسري، 2004، 24)

أولاً: الإعداد البدني العام:

عرف الوقاد (2003، 116) أن الإعداد البدني العام هو " تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، وذلك عن طريق الحركة والنشاط باستخدام التمرينات البدنية، والحركات الرياضية بدون أدوات أو بالأدوات والأجهزة، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.

كما عرفة الفاتح و السيد (2002، 362) أن الإعداد البدني العام هو " تنمية وتحسين حالة الفرد بإعداده بدنياً وحركياً، لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد".

الإعداد البدني الخاص:

عرفه أبو المجد وآخرون (1989،14) أن الإعداد البدني الخاص هو " إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتمشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى الحالة التدريبية المثلى من الناحية البدنية " .

كما عرفة الفاتح والسيد (2002،36) أن الإعداد البدني الخاص هو " تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية بنوع النشاط الممارس لدى الفرد الرياضي " .

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتمشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى " الفورمه الرياضي "، وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى، على أن يأخذ الإعداد البدني شكل الأداء الحديث في كرة القدم. (أبو المجد، وآخرون، 1989، 89)

أهمية الإعداد البدني

1. يعمل الإعداد البدني علي تنمية الصفات البدنية " اللياقة البدنية " من سرعة وقوة ومرونة وتحمل ورشاقة.

2. تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدي الفرد الرياضي.

3. يعمل علي تنمية المستوي المهاري لدى اللاعب.

4. يساعد في تنفيذ النواحي الخطئية.

5. تطوير وزيادة اللياقة الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه.

(الفاتح، السيد، 2002،86)

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى الأمور والأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية، والاسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً وإذا نظرنا إلى لاعبي الكرة الآن نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة ولقد أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضاً تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالآثار السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفه بدنية معينة بدرجة أكبر (مختار 1985، 53)

والقدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة التي يمارسها بصورة صحيحة حيث تشكل حجر الزاوية لوصول اللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية العالية فهي قدرات ضرورية لكل اللاعبين الجماعية وتحدد أهمية قدرة أو أكثر من غيرها من القدرات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة مع ضرورة مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية الأساسية. (أبو زيد، 2005، 82)

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم هي القاعدة القوية التي يمكن أن ينطلق من خلالها أداء المهارات الكروية أثناء المباريات بالصورة المثالية المطلوبة. فلكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة الكروية بطريقة سليمة وصحيحة يجب أن تساعده مفاصلة في أن يأخذ الزوايا المناسبة، وأن تكون عضلاته قابلة للمطاطية بحيث تمتد خلال مرحلة الإعداد للمهارة حتى تتقبض بقوة خلال المرحلة الأساسية من أداء المهارة. كما أن المهارة تؤدي أثناء المباراة تحت

ضغط المنافس بالسرعة والتوقيت السليم، وإلا فإن المنافس يعوقه عن أداء المهارة أو على الأقل لن يسمح له بان يؤديها بالطريقة السليمة. (مختار، 1993، 7)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم

بالإطلاع على المراجع العلمية والعربية والأجنبية وكذلك الدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء، عن أهم العناصر البدنية الخاصة والهامة بلعبة كرة القدم. فقد اتفقت اغلب الآراء والمراجع العلمية على أهم عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم هي (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة). وسوف يتناول الباحث هذه العناصر بالدراسة.

التحمل

يرتبط التحمل بالعديد من الأنشطة الرياضية، خاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، حيث يعمل على إطالة الفترة التي يحتفظ فيها اللاعب بكفاءته البدنية وارتفاع قدرته على التعب. ويعرف بأنه قدرة الفرد على الإستمرار والفاعلية في النشاط الرياضي. (أبو يوسف، 2005، 33) .

وفي كرة القدم يعرف: هو " قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة، دون ظهور التعب "(الوقاد، 2003، 120) .

ويقسم التحمل إلى قسمين:

أ. التحمل العام:

يعرف بأنه " هو مقدرة لاعب كرة القدم على الإستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات ويؤثر به إيجابيا على الأداء التخصصي في كرة القدم ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد. (علي، 2004، 47)

ب. التحمل الخاص:

ويعرف بأنه إمكانية اللاعب في الإستمرار بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم نوع الرياضة المراد التدريب عليها، ويختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية أو الإشكال الرياضية التي يتميز فيها الواحد عن الآخر. (الربضي، 2001، 78)

السرعة

السرعة هي إحدى العناصر الأساسية للإعداد البدني وتعرف بأنها: " قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن " والسرعة والقوة عنصران هامين ومتلازمان في كرة القدم، والسرعة في حاجة إلى مرونة، والى تحمل ورشاقة، كل هذه العناصر متصلة اتصالا كاملا، بالإضافة إلى تأثير الجهازين الدوري والتنفسي ويحتاج لاعب كرة القدم إلى السرعة في كثير من المواقف، وبصفة خاصة عند الجري بالكرة أو بدونها، أو الصراع من أجل الحصول على الكرة أو الوصول إليها، وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية أثناء اللعب (الوقاد، 2003، 119)

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث، وصفة مهمة جداً في التحضير والإعداد الخاص بلعبة كرة القدم، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة، فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الإنطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم ومن الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (10 - 14) سنة.

ويمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي :-

1. سرعة الإنطلاق :وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

2. سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

3. سرعة رد الفعل (الاستجابة): هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وأن هذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وأن الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر. (عاشور ، 2009 ، 286)

القوة العضلية

بناء على دراسة مسحية قام بها الدكتور حسانين (1978) نقلا عن شمشوم (1989 ، 12) اجمع فيها ثلاثون عالما من مختلف بلاد العالم على أن القوة العضلية هي المكون الأول من حيث الأهمية في اللياقة البدنية. ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة - أو العضلات - على بذل أقصى جهد والتغلب على مقاومه خارجية أو مواجهتها ومن أفضل تمارين القوة وأسرعها ظهورا الانتظام ببرنامج تدريبي على الأثقال المختلفة كذلك مقاومة ثقل الجسم .

والقوة العضلية بصفة عامه تحتل مكانة خاصة في مجال العمل مع الناشئين في المجال الرياضي، وإن تنمية العضلة له أهميه خاصة بالنسبة للإعداد المتكامل بهدف رفع مستوى الناشئين مستقبلا من خلال التنمية المتوازنة لجميع المجموعات العضلية وإن تدريب القوة العامة للناشئين يعتبر الأساس لتدريب القوة الخاصة، وهو يؤدي أثناء مرحلة التدريب الأساسي والبناء إلى مكاسب في القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. (قشطة ، مبروك ، ب ، ت ، 56) .

أقسام القوة:

1 - القوة القصوى (العظمى)

وتعني أكبر قوة تستطيع عضلات اللاعب توليدها من أقصى انقباض عضلي إرادي ولاعب كرة القدم ، لا يحتاج لهذا النوع من القوة لاستخدامه بشكل مباشر وإنما يحتاج إليها لأنها تسهم في تطوير النوعين الآخرين للقوة العضلية وهي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة.

فالقوة القصوى تحسن سرعة الانقباضات العضلية التي تؤثر إيجابيا على أداء المهارات الأساسية، وتسهم بقدر كبير في اقتصاد الجهد اللازم لتنفيذها، كما أنها تسهم بدور حيوي في السرعة بجميع أنواعها، ومن هنا تتضح بجلاء أهمية العناية بالقوة القصوى للاعب.

2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

وتعني مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية، وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى سرعه فإذا تم هذا الربط نتجت القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، وهو النوع الأول من القوة الخاصة لرياضة كرة القدم حيث يشيع استخدامه فيها بصورة ملحوظة، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا في الإنطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات والتصويبات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالي.

3 - قوة التحمل:

وتعرف في كرة القدم بأنها مقدرة اللاعب على الأداء البدني التي يتميز بمقاومات عالية، وتتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة ونظرا لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية قد أدرج كنوع من أنواعها وهو النوع الثاني من القوة العضلية الخاصة برياضة كرة القدم، فلاعب كرة القدم دائم الوثب والاحتكاك بالأرض والمنافسين ودائم الاحتكاك بالكرة، كما أنه دائم الحركة، وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال 90 دقيقة لذلك، فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الاستمرار في الوفاء بمتطلبات المباراة (إبراهيم، 1990، 360)

4 القوة الانفجارية:

هي القدرة على مقاومة أقل من القصوى، ولكن في أسرع زمن ممكن، وبناءا على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك، فإنه لابد من لحظة زمنية معينة بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته مثل الوثب المتكرر. (أبو زيد، 2005، 270)

الرشاقة

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة: بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقه سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد. أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة. (مختار، 1985، 60)

أنواعها:

- الرشاقة العامة : وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.
- الرشاقة الخاصة : وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (محمود، 2008، 216).

والرشاقة من الصفات البدنية الرئيسية والهامة للاعبي كرة القدم، والذي تتغير أوضاعهم وحركاتهم تبعاً لظروف اللعب، والرشاقة الخاصة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة، وإن تحركات مثل تغيير اتجاه الجري بسرعة والجري في المنحنى ولف جسم اللاعب حول محاور دوران مختلفة وتأدية ضربة الرأس من الارتقاء والتنسيق بين حركة خداع وبين الحركة المقصودة ما هي إلا عبارة عن الرشاقة الخاصة بكرة القدم . (أبويوسف، 2005، 39) .

المرونة

تعني المرونة في كرة القدم: "مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة، وتلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية في أداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة، وهذا يعرض اللاعب للإصابة (خاصة في المفاصل) كمفاصل الفخذ و القدم. وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة، وتحسين السرعة، والرشاقة، فبدون المرونة في مفاصل الجسم يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فاعلية التمرينات التي تعطي لتنمية الصفات البدنية . (مختار، 1999، 108) .

ويعرفها (Harra، 1986، 55) بأنها: " إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن .

وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية و الفسيولوجية المميزة للفرد. والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

وافقتار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

* عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و إتقان أداء المهارات الأساسية .

* سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب .

* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة، والرشاقة .

* تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق . (مختار، 1985، 61).

أنواع المرونة:

1. مرونة عامة: قدرة الإنسان على أداء الحركات في مدى واسع في جميع مفاصل الجسم.

2. مرونة خاصة: هي القدرة على أداء الحركات في مدى حركي واسع بما يخدم الأداء المهاري والفني الخاص بنشاط الرياضة.

أشكال تمارينات المرونة:

1. مرونة إيجابية: هي الحصول على أقصى مدى ممكن من المفصل في الحركة، من خلال عمل العضلات العاملة على تلك المفصل.

2. مرونة سلبية: هي الحصول على أقصى مدى ممكن من المفصل في الحركة، من خلال قوى خارجية بالإضافة إلى قوة العضلات العاملة، أن يكون هناك قوى مساعدة. (رزق الله، 1994، 30)

وأيضاً تقسيم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى:

1 - مرونة استاتيكية: وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيها.

2 - مرونة ديناميكية: وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى. (أبو يوسف، 2005، 40)

حيث يرى أبو يوسف (2005، 40) أن المرونة تلعب دوراً كبيراً في أداء لاعب كرة القدم حيث إن معظم المهارات التي يؤديها اللاعب تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطية في العضلات مثل التصويب على المرمى ورمية التماس ..

مفهوم الإعداد المهاري وأهميته

يقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضمنها المدرب أو المدرس، ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بأليته متقنه تحت أي من ظروف المباراة. (مختار، 1985، 11).

كما عرفه شعلان والعفيفي(2001،21) أن الإعداد المهاري هو " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات، والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة".

كما عرفه الوقاد (2003،127) أن الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية".

كما أن المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم وتحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية،حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة،حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية في نوع النشاط الممارس،يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبيه حديثه تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتنشيت التكنيك وفي السنوات الأخيرة، شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا،وكان هذا التطور متمثلا بطرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية التغلب على تلك الخطط سواء في الدفاع أو الهجوم،ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية، حيث تعطي اللاعب الإمكانية والقدرة على اللعب بكفاءة عالية ويستطيع مجارة المباراة إذا لم يكن بمقدور الفريق تنفيذ خطط اللعب إلا إذ جمع اللاعبون بين اللياقة البدنية المتميزة و المهارات الأساسية المتقنة و الروح المعنوية العالية.(محمود، 2008 ، 71)

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم، وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصوره تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم والقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم، وتعتبر المهارات الأساسية لكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما

تتيح للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع ومشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها. (أبو عبده، 2002، 39)

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة تحمل القوة ، الدقة، السرعة، التوافق، الرشاقة، بل كثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة، وتحليل أكثر لاختبارات كرة اليد والسلة أو غيرها نجدها في حقيقتها قياس لصفات بدنية وحركية خاصة. (قشطه، مبروك، ب، ت، 72).

الأداء المهاري في كرة القدم

يرى حماد (1998، 97) أن الأداء المهاري في كرة القدم هو " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها".

كما يذكر رزق الله (1994، 119) أن الأداء المهاري في كرة القدم هو " كل الحركات التي يؤديها اللاعب، سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاوله رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع".

مبادئ تعليم المهارات الأساسية

تعليم المهارات الأساسية باختلاف أقسامها من أهم واجبات المدرب، خاصة من يعمل مع المبتدئين والأشبال والناشئين. وقد يعتقد البعض أن عملية التعليم تبدأ وتنتهي مع هذه المراحل فقط، وهو اعتقاد خاطئ، فعملية التعليم عملية مستمرة مع كل من يمارس اللعبة مهما بلغ من مستوى فني، غير أنها تبدأ مع الصغار والمبتدئين بحجم أكبر وتأخذ نصيباً وافراً من خطط وبرامج العمل معهم، وكلما تقدم اللاعب في المستوى كلما انخفض دور المدرب التعليمي ولكنه لا يتوقف حتى في المراحل الفنية المتقدمة. (الوقاد، 2003، 127).

وبعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات ذات العلاقة تم تحديد القدرات
المهارية الخاصة بلعب كرة القدم وهي:

السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، التصويب على المرمى، الدحرجة (المشي
بالكره)، رمية التماس.

المهارات الأساسية بالكرة

السيطرة على الكرة

تعد السيطرة على الكرة، إحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم. وهي تعني
حصول اللاعب على الكرة، وجعلها تحت تصرفه. وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب
الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية,
فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرته سواء كان استلامها
بصوره متدرجة أو عاليه، وتتطلب عملية السيطرة على الكرات أن تتوفر لدى اللاعب القدرة
على استخدام أجزاء جسمه كاه (عدا اليدين)، وفي أي وضع كان ومن الواضح بأن اللاعب
الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة
حركه، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة أضافه إلى انه يكسب الوقت، فاللاعب
يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديد أو للقيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب
في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخططية. (صبر، وآخرون ، 2005، 127)

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم
في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على
الكرة، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيرا مع متطلبات اللاعب الحديث،
ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على
الكرة والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تطلب حساسية عاليه من
اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها. (مختار، 1985، 77)

يمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى الثلاثة أقسام الآتية:

- 1 - استلام الكرة 2 - كتم الكرة 3 - امتصاص الكرة.

1 - استلام الكرة:

عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب من مستوى الأرض حتى مستوى الركبة تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الإستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها له.

والأجزاء المستخدمة في الاستلام هي:

- 1 - باطن القدم 2 - وجه القدم 3 - خارج القدم

2 - كتم الكرة:

عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليها وذلك باستخدام:

- 1 - باطن القدم 2 - خارج القدم 3 - أسفل القدم

3 - امتصاص الكرة:

عبارة عن إخضاع كل كرة عاليه أو هابطه تحت سيطرة اللاعب، وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الإمتصاص إلى أعلى نقطه ممكنه لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكره هي:

- 1 - وجه القدم 2 - باطن القدم 3 - أعلى الفخذ

- 4 - الصدر 5 - الرأس. (عثمان, رزق الله، 1966، 71)

التمرير

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق، نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن المباراة ، فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون تصرف فيها بالتمرير، في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ويرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا. والتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره ولعل لا شيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة.(إبراهيم، 1990، 154) .

والتمرير هو الخطوة الجماعية الأساسية التي يقوم بها أفراد الفريق للوصول لمرمى الفريق المنافس، ثم محاولة تسجيل هدف، ومن هنا تظهر أهمية التمرير بأن يعتني المدرب بتدريب لاعبيه جيدا على خطط التمرير. (مختار، 1995 52) .

ويقسم التمرير إلى قسمين:

1- التمرير القصير الأرضي:

هي أفضل أنواع التمريرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو في بنائها أو في تطويرها.

2-التمرير الطويل العالي

تفيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تتصف التمريرات الطويلة العالية بالإتقان. لأن الخطأ الخفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها، (علي،2004، 68) .

المراوغة (المحاورة)

هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدماً أداء فني يندفع به اللاعب الخصم. والمراوغة فن من فنون كرة القدم، وهي تقوم عند نقطة اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم، فهي ضرورية لكل أفراد الفريق، وإن كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الأداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق. وأنها تعتمد على أداء فني كوسيلة تخدع اللاعب الخصم وتمكن اللاعب من اجتياز نقطة الاشتراك. (السيد، 2008، 198)

والمحاورة فن التخلص من الخصم ومخادعته مع الإحتفاظ بالكرة وعدم تمكينه من معرفه اتجاه المهاجم، وهي ضرورة لازمه للاعب إذ يجب عليه إتقانها وخاصة المهاجم، وهذا لا يمنع من ضرورة إتقان المدافع لها والمحاورة تعتمد أساسها على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وسرعة تنفيذة في وقت قصير مع السيطرة التامة على الكرة في اقل مساحه ممكنه (عثمان، رزق الله، 1966، 89)

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دوراً هاماً، فقد أصبح من أهم ما يميز اللاعبين الدوليين الممتازين قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويربك الدفاع والمراوغة (المحاورة) – كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية – أساسها مهارة الجري بالكرة معنى هذا أن الجري بالكرة مهارة أساسيه، فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة. (مختار، 1985، 79) .

التصويب على المرمى

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه. والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضاً بالرأس إلى أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيره منها بالرأس. وكلما ازدادت

خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة.

دقة وقوة التصويب

عند تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس يجب أن توجه بحيث تكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينقذها. ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التصويب وقوته لهما دور أساسي في نجاحه. وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذائف القوية بدقة في مكان محدد. أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فإنه غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل أهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها. فهناك من يركز على القوة أثناء التصويب وهو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيدا عن المرمى. كما أن هناك من اللاعبين يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها مثل الذي يصوب إلى زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها الحارس. إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما وهو يصوب إلى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه. (إبراهيم، 1990، 133) .

الدرجة (المشي بالكرة)

هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع تحويل اللعب أو بدونه، ويلزم لذلك إتقان التعامل بالكرة فنيا أو الخداع، وان الجري الجيد بالكرة ومعرفة فن اللعب تسبب صعوبة للمدافع، لان تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى وتعد الدرجة بالكرة من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم، وخلال الدرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون (محمود، 2008، 112) .

رمية التماس

تعتبر رمية التماس من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب. (عثمان, رزق الله، 1966، 107) .

وينص قانون كرة القدم على أنه منذ اجتياز الكرة بأكملها خط التماس، يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيده الإثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماء على خط التماس أو خلفه، وان تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية ووفقا للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس. ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع. ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية. (مختار، 1985، 93) .

تعد الرمية الجانبية من وسائل الهجوم التي يستخدمها الفريق لبناء الخطط ورسمها كونها من المهارات التي يعتمد عليها وخاصة في ثلث الملعب الهجومي، وبما أن القانون لا يجيز تسجيل هدف من الرمية الجانبية، فضلا عن عدم تطبيق قاعدة التسلسل على اللاعب الذي يتخذ مكانا في وضع متسلل عند تنفيذ الرمية الجانبية، لهذا السبب يستفاد منها في الثلث الهجومي، وتتطلب الرمية الجانبية إمكانيات ومؤهلات في اللاعب تجعله قادرا على أدائها في المكان والوضع المناسب خلال المباراة (محمود، 2008، 190).

طرق التدريب الرياضي

طرق تطوير الإعداد البدني

تطوير الإعداد البدني للاعبي كرة القدم يتلخص في تنمية وتحسين الصفات البدنية الأساسية التي تتضمن القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. ولذلك فعندما نتكلم عن طرق تطوير الإعداد البدني فإن هذا يعني طرق تطوير العناصر الأساسية للياقة البدنية والإعداد البدني للاعبي الكرة يجب أن يكون متعدد الجوانب، لذلك فمن الضروري الربط الدائم في التدريب بين

الأنواع الأساسية للألعاب والتدريبات والتمرينات التي تضمن تحقيق ذلك مثل الجري بالكرة ، والجري بدون الكرة ، وجري المسافات القصيرة..... الخ، أي خلط النواحي البدنية والمهارية معا كلما أمكن ذلك في مختلف فترات ومراحل التدريب.(الوقاد،2003، 116) .

ويقصد بطرق الإعداد البدني تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية إلى أقصى درجة ممكنة، ويمكن تقسيم هذه الطرق إلى التدريب الفتري والتدريب باستخدام الحمل المستمر.(شمشوم، 1989، 65) .

1 - التدريب الفتري

التدريب الفتري إحدى الطرق الرئيسية التي لها دور إيجابي على الفعاليات الرياضية في الألعاب الجماعية، حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة. والذي يمثل التدريب الفتري في ذلك عاملا هاما وأساسيا في تقديم المستوى بشكل عام. وبذلك يمكن تعريف التدريب الفتري بأنه طريقة التدريب الأساسية لتحسين القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية، فهي الطريقة التي تعني تكرار مجموعه من التمرينات يتخللها فترات راحة، وتعتمد فترة الراحة على شدة الحمل المستخدم اتجاهه. (أبو زيد، 2005، 337) .

طريقة الأداء: في هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانياً" و ثم فترة راحة.... وهكذا. ويلاحظ عند إعطاء الحمل أن يرتفع النبض إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتكون بحيث يهبط النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة ثم يعطي حملا ثانيا. وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. (مختار، 1999، 118).

تقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين:

1 - التدريب المنخفض الشدة : والذي يعمل على تنمية التحمل الدوري التنفسي بالإضافة إلى تحمل القوة، ويشمل هذا النوع من التدريب زيادة في حجم الحمل وانخفاض في الشدة وبالنسبة لفترات الراحة البينية تكون ما بين 45-90 ثانية عند وصول النبض حوالي 110-120 نبضة بدقيقة (شمشوم، 1989، 65) .

يمكن توصيف طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة من خلال مكونات الحمل التالية:

- شدة مثير التدريب: تكون شدة الحمل أقل من المتوسطة على أن تراعي النسبة لتمرينات السرعة والتحمل وأن تكون شدة مثير التدريب من 60 - 80% من شدة القصوى، أما بالنسبة للقوة تكون الشدة المثير من 50 - 60 % من الشدة القصوى.
- فترات الراحة: إن فترات الراحة ترتبط وتتوقف على عنصرين وهما الحجم والشدة، وتحديد تلك الفترات تعتمد على النبض والذي يظهر من خلال كثافة المثير، وهي علاقة بين العمل والراحة وبذلك تتحدد فترات الراحة النشطة والتي تسمى بالراحة المستحسنة بأكثر من طريقه فسيولوجية، حيث تتميز فترات الراحة بالقصر نسبيا في التدريب الفكري منخفض الشدة وعلى ذلك يتحدد زمن الراحة المستحسنة.
- زمن دوام المثير: تؤدي تدريبات القوة بزمن نسبيا، أما إذا استخدمت نظام المجموعات فيكون التكرار في كل تمرين في حدود 25 مرة، أما مسابقات الجري والسباحة والدراجات فلا يتعدى زمن دوام المثير ما بين 15 - 90 ثانية. (إبراهيم، الياسري، 2004، 107).
- 2 - التدريب المرتفع الشدة: الذي يعمل على تنمية تحمل السرعة المرتفعة مما يجعل عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا يسبب حدوث ظاهرة دين الأكسجين، أما فترات الراحة البيئية تتراوح ما بين 90 - 180 ثانية للمتقدمين أما بالنسبة للناشئين فتتراوح ما بين 110 - 240 ثانية شريطة أن لا يهبط النبض عن 110 - 120 نبضة في الدقيقة (شمشوم، 1989، 65) .

يمكن توصيف طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة من خلال مكونات الحمل التالية:

- شدة مثيره لتدريب: تكون شدة المثير في هذه الطريقة بالنسبة للسرعه والتحمل من 80 - 90% من الشدة القصوى بينما القوة العضلية تكون 75% من الشدة القصوى.

- حجم مثير لتدريب: نقل حجم تكرار التمرينات، حتى لا تصل باللاعب من خلال الشدة العالية إلى التعب وبحكم العلاقة بين حجم (تكرار التمرينات) والشدة وفترات الراحة المستحسنة.
- فترات الراحة: تطول فترات الراحة بالنسبة للتدريب الفكري مرتفع الشدة وذلك لزيادة شدة مثير لتدريب ويحدد ذلك الراحة البيئية المستحسنة.
- زمن دوام المثير: المستوى الأقصى لزمن دوام المثير في كل تمرين لا يزيد عن 80 - 90 % من المستوى الذي يتحمله اللاعب هذا بالنسبة لتدريبات الجري والسباحة، أما بالنسبة لتمرينات الخاصة بالقوة العضلية لا تتعدى 75 % من إمكانية اللاعب القصوى. (إبراهيم، الياصري، 2004، 109) .

2 - التدريب المستمر (التدريب الأكسجيني - إيروبيك)

التدريب المستمر هو عمل التمرينات المستمرة دون أن يتخللها فترات الراحة البيئية، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير التحمل الدوري التنفسي كذلك زيادة قدرة الفرد في استيعاب الكمية الوسطى من الأكسجين (السعة الأكسجينية) ومن أنواع هذا التدريب - على سبيل المثال - التمرين المتواصل للجري والسباحة وركوب الدراجات والتدريب الأكسجيني. (شمشوم، 1989، 66).

يعد النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر وتوصى نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال استخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح بوصول النبض من (130-180) نبضة في الدقيقة بدون فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (60-80) من أقصى مستوى الفرد (جود الله، 2009، 24) .

أهدافها: تهدف طريق التدريب باستخدام الحمل المستمر إلى تنمية وتطوير الحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)، وبعض الأحيان تنمي التحمل الخاص لدرجة معينة.

تأثيرها: من ناحية فسيولوجية تسهم في طريقة عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى الدم للاستمرار في بذل الجهد، مما يساعد بدرجة كبيرة لزيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.

من الناحية النفسية: بذل الجهد الدائم يعتبر من النواحي النفسية الهامة التي يعمل على توفير السمات الإرادية التي يترتب عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية، وخاصة التي تتطلب توافر صفة التحمل. (البشتاوي، الخواجا ، 2005، 268)

3 - التدريب التكراري

تستخدم طريقة التدريب التكراري مع المستويات العليا التي تتميز به من شدة قصوى تصل إلى 95% وتنمي هذه الطريقة الخصائص الحركية مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية والتحمل الخاص وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغير في حمل التدريب. (إبراهيم، الياسري، 2004، 102).

وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي. ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة دين الأكسجين، أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حامض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

أهدافها وتأثيرها: تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال) القوة القصوى (القوة العظمى)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.

خصائصها: تتميز طريقة التدريب التكراري بالخصائص التالية:

- بالنسبة لشدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 - 90% من أقصى مستوى للفرد، وقد تصل أحيانا إلى 100% من أقصى مستوى الفرد.
- بالنسبة لحجم التمرينات: تتميز بقلة الحجم، أي قصر الأداء وقلة عدد مرات التكرار، إذ تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي 1 - 3 مرات وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20 - 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة، أو التكرار ما بين 3-6 مجموعات.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية: فترات راحة طويلة وبالنسبة لتمرينات الجري تتراوح فترة الراحة البينية ما بين 10 - 45 دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3 - 4 دقائق. ويمكن استخدام مبدأ الراحة الايجابية أي أداء بعض تمرينات المشي أو الدحرجة، أو تمرينات التنفس، أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة.(علاوي، 1984، 225-226).

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

أجرى العكور والديري (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على الطلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10-11) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالبا قسموا إلى مجموعتين مجموعته ضابطه بلغ عددها (18) ومجموعه تجريبية بلغ عددها (18) وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق داله إحصائيا في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي وذلك للمجموعة التجريبية.

وقام عبد الستار (2005) بدراسة عنوانها تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم، وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئ تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني.

دراسة عبد العزيز (2001) بعنوان تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي لناشئ كرة القدم، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء الخططي للناشئين، واستخدم المنهج التجريبي على عينة (44) لاعبا تحت (16) سنة اختيروا بطريقه عمدية، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي وبين المجموعة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الإرتقاء بالمستوى المهاري وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تستخدم طريقة التدريب الطولي وبين المجموعة الضابطة والتي تستخدم التمرينات النمطية في الإرتقاء بالمستوى الخططي الهجومي.

اما دراسة عبد الحليم (1998) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم واستهدفت الدراسة الكشف عن الأداءات المهارية المركبة وتحديدها كما وكيفا للاعبين المستوى العالي وتصميم برامج لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة. واستخدم المنهج الوصفي لمباريات كأس العالم 1994 ومباريات كأس الأمم الافريقيه بجنوب إفريقيا 1995 وبلغ حجم العينة 65 لاعبا من لاعبي كرة القدم بأندية الكروم وسموحيه وسيتيا والترام ومراكز شباب النصر، اختيروا بطريقه عمدية وكانت أهم النتائج إمكانية تنمية مستوى الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية من خلال استخدام البرنامج المهاري الموجه.

أما دراسة الخولة (1994) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن واستهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (36) لاعبا ناشئا لفئة من (13 - 15) سنة اختيروا بطريقة عمدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية وكانت أهم النتائج إن البرنامج التدريبي المقترح اثر تأثيرا "إيجابيا" وذا دلالة إحصائية على تنمية متغيرات الدراسة التابعة كافة وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة.

أما دراسة الموسى (1994) بعنوان أثر برنامج مقترح على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج المقترح على بعض المتغيرات المهارية (التمرير والاستلام والتنطيط والتصويب) وبلغت عينة الدراسة 30 لاعبا ناشئا تحت سن 17 سنة مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية على التساوي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)، وقد استغرق تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وزمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة، وكان من نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير بعض المتغيرات المهارية موضوع الدراسة، كما أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة كافة.

وقام شعلان (1994) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى المهاري لناشئي كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي. وبلغ حجم العينة (25) ناشئا من نادي الحدة الرياضي في أبو ظبي اختاروا بطريقه عمدية وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرامج لصالح القياس البعدي لدرجه كبيرة على التدريبات المهارية في صورة مواقف خططية.

وقام عوض (1993) بدراسة حول أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح والتعرف على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره في تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئين كرة القدم، واستخدم المنهج التدريبي وبلغ حجمه العينة (60) ناشئاً تقسيم إلى مجموعتين (30) تجريبية (30) ضابطة اختبروا بطريقه عمديه وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى المهارات الأساسية المختارة لدى ناشئين المجموعة المجموعة التجريبية بنسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة.

وأجرى بطارسة (1991) بدراسة حول اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشي كرة اليد " على عينه مكونه من 30 لاعبا بواقع 15 لاعبا لكل مجموعه (ضابطه وتجريبية)، حيث كانت العينة مشتملة على أفراد دون 17 سنه واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم تطبيق البرنامج لمدة 8 أسابيع بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً وكانت أهم نتائج هذه الدراسة:

1 - البرنامج التدريبي المقترح عمل على تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى المجموعة التجريبية .

2 - التدريب باستخدام الطريقة التقليدية احدث تحسناً في المتغيرات البدنية والوظيفية ولكن هذا التحسن لم يصل إلى مستوى البرامج المقننة.

وقام إبراهيم(1991) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني المهاري للناشئين في محافظة أسيوط، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للناشئين من 14 إلى أقل من 16 سنه بمراكز تدريب الناشئين بمحافظة أسيوط واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (60) لاعبا (30) مجموعه تجريبية و(30) مجموعه ضابطه اختبروا بطريقه عشوائية،وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المخطط على أسس

علمية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حالياً بمراكز تدريب الناشئين.

وقام أبو المجد (1990) بدراسة حول تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأداء المهاري في كرة القدم، واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي مقترح لفترة المباريات في كرة القدم وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (529) لاعب (26) لاعباً من النادي الأهلي و (26) لاعباً من نادي المقاولون العرب اختيروا بطريقه عمديه وكانت أهم النتائج أن ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة التجريبية ناتج عن التأثير الايجابي والفعال لبرنامج التدريب المقترح.

وأجرى انداروس (1990) دراسة حول اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الأول لكلية التربية الرياضية للبنين في الإسكندرية، حيث اشتملت العينة على طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين في الإسكندرية، حيث اتبع الباحث المنهج التجريبي في دراسة ذات التصميم ذو المجموعة الواحدة وكان من نتائج هذه الدراسة اقتراح تطبيق ثلاث أساليب تدريبية للمجموعات التدريبية على النحو التالي

الأسلوب الأول: يوضح مزج الأداء المهاري مع الحمل البدني.

الأسلوب الثاني: يوضح عمل مهاري يحتوي على الحمل البدني داخل المهارة نفسها.

الأسلوب الثالث: يوضح التدريب على الأداء المهاري في ظروف اللعب.

وقد وجد الباحث أن طريقة التدريب الدائري هي انسب الطرق في هذا المجال.

قام عواد (1990) بدراسة حول برنامج تدريبي مقترح لتدريب بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي أندية بغداد للناشئين للأعمار من (13-15) سنة واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من الناشئين احدهما تجريبية والأخرى ضابطه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة هذه الدراسة، وكان زمن تطبيق البرنامج 8 أسابيع لمعدل ثلاث وحدات

تدريبه أسبوعيا وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي أن المجموعة التجريبية تميزت عن المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية في الدراسة، وعزا الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح الموضوع على الأسس العلمية.

كما قام " فهم (1990) بدراسة حول أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، على عينه مكونه من 80 ناشئا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطه وتجريبية)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك إلى:

1 - برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية الذي أعطى بطريقه التدريب الدائري قد أدى إلى تنمية العناصر بشكل له دلالة فروق واضحة .

2 - إن تنمية عناصر اللياقة البدنية قد أدى إلى الارتفاع بالمستوى المهاري لكرة القدم وكان زمن تطبيق البرنامج عشر أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.

وأجرى أبو العينين (1989) دراسة حول اثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم، على عينه مكونه من 40 لاعبا لفئة تحت سن 16 سنة تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتان بعضهما تجريبية والأخرى ضابطه وتم تحقيق التكافؤ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل إلى أن المجموعة التجريبية تميزت عن المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذا التميز للبرنامج التدريبي الموضوع على الأسس العلمية.

وقام محمود (1989) بدراسة حول برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين، اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من الناشئين احدهما تجريبية والأخرى ضابطه واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود تطور في مستوى أداء جميع المهارات الأساسية في الدراسة لدى أفراد المجموعة

التجريبية، بينما تقدمت المجموعة الضابطة في مهارة واحده وهي تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.

أما دراسة موسي (1986) بهدف التعرف على تأثير البرنامج النمطي على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث وأيضا مقارنة نسبة التحسن المؤوية في مستوى الأداء البدني والمهاري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ذلك علي عينه قوامها (50) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الناشئين المتقدمين للممارسة كرة القدم تحت 13 سنة بالنادي الأهلي، وأظهرت النتائج أن البرنامج النمطي يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث. كذلك إن نسبة التحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين عينة البحث نتيجة البرنامج المقترح أعلى من تلك التي تستخدم البرنامج النمطي.

قام أبو المجد (1977) بدراسة حول أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت 14 سنة وكانت عينة البحث (60) ناشئ تحت 14 سنة وقسمهم إلى مجموعتين تجريبية، وأخرى ضابطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة هذه الدراسة، وتم تدريب المجموعة التجريبية لبرنامج اهتم فيه بشدة الحمل وتوزيعه، واستغرق تنفيذ البرنامج شهرين، وكان التدريب يوميا وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية و في المهارات.

الدارسات الأجنبية

قام ليتمان (Litman, 2006) بدراسة عنوانها أثر برنامج تدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوى القدرات المهارية في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات المهارية في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قدرها (60) لاعبا تم تقسيمهم إلى

مجموعتين، وكان من أهم النتائج وجود تأثير كبير للتدريب بهذا البرنامج على مستوى قدرات اللاعب الفسيولوجية المهارية في كرة القدم.

دراسة تاينا وآخرون (Taina et al, 1991) تهدف للتعرف على تأثير تدريب القوة على الطرف السفلي وطبيعة أداء الضربات للاعب كرة القدم على عينه من لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أظهرت النتائج أن هناك تأثير للقوة على الطرف السفلي وعلى طبيعة أداء الضربات في كرة القدم وعلى أهمية عدم انتقال الصفات الأخرى منها المرونة والدقة.

قام "فيتنام" (Vitnam,1970) بدراسة هدفت إلى تحديد تغير مستوى النمو البدني والقدرات الحركية لدى الناشئين من 11-12 سنة اثر ممارسه كرة القدم، بالإضافة إلى إيجاد العلاقة بين مستوى النمو البدني والقدرات الحركية، كما وضع توصيات خاصة في إعداد وحدات تدريبه لكرة القدم للناشئين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بتطبيق برنامج تدريبي يتضمن تمارينات السرعة والرشاقة خاصة، وقارن بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تمارس كرة القدم ببرنامج اتحاد الكرة السوفيتي واستخلص بان الناشئين الذين يزاولون كرة القدم وفق البرنامج المقترح لا يقلل من نمو الصفات البدنية بل ارتفع مستواهم لدرجة كبيرة.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي بلغت (21) دراسة موزعة إلى (18) دراسة عربية و (3) أجنبية لاحظ الباحث ما يأتي:

- 1 - مدى أهمية البرامج التدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى الناشئين.
- 2 - جميع الدراسات اتبعت المنهجية التجريبية باستثناء دراسة عبد الباسط عبد الحليم الذي استخدم المنهج الوصفي، حيث استخدمت (14) دراسة التصميم التجريبي ذو المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة في حين استخدمت (7)دراسات التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

3 - أظهرت نتائج الدراسات كافة أن جميع البرامج التدريبية المقترحة كان لها أثر ايجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات.

4 - ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أن معظم النتائج كانت دالة لصالح المجموعة التجريبية.

5 - أما حول المتغيرات التابعة التي كانت قيد الدراسة في ما سبق عرضه من دراسات فكانت على النحو الآتي:

أ - المتغيرات البدنية فقط هي: - دراسة الديري والعكور(2009) .

ب -المتغيرات المهارية فقط هي: - دراسة عواد (1990)، دراسة محمود (1989)، دراسة أبو العينين (1989)، دراسة عوض (1993)، شعلان (1994)، دراسة عبد الحليم (1998)، دراسة اندرواس (1990)، دراسة الموسى (1994) .

ج - المتغيرات البدنية والمهارية: - دراسة فهم (1990)، دراسة أبو المجد (1990)، دراسة أبو المجد (1977)، دراسة موسي(1986)،، دراسة تايانا وآخرون Taina et al (1991)، دراسة فاروق ~(1991)، دراسة الخولة (1994).

د - المتغيرات المهارية الفسيولوجية: دراسة ليتمان (2006) .

هـ _ المتغيرات المهارية الخططية: دراسة عبد العزيز (2001) .

و - المتغيرات البدنية والحركية: دراسة "فيتنام" (1970) دراسة عبد الستار (2005) .

ز - المتغيرات البدنية والوظيفية: دراسة بطارسة (1991).

وقد استفاد الباحث من خلال عروض ومراجعة الدراسات السابقة ما يأتي:

- 1 - اختيار منهجية الدراسة ذات التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي استخدمتها تلك الدراسات.
 - 2 - اختيار مدة تطبيق البرنامج وهي (8) أسابيع متفقا مع الدراسات التي ذكرت حول هذه المدة.
 - 3 - اختيار أسلوب وضع البرنامج التدريبي من حيث توزيع الحمل وتحقيق أهداف البرنامج
 - 4 - صياغة أهداف الدراسة وفروضها .
 - 5 - عرض ومناقشة النتائج.
 - 6 - تصميم البرنامج التدريبي.
- وأهم ما يميز هذه الدراسة عن سابقتها أنه على حد علم الباحث كانت الدراسة الوحيدة التي استخدمت اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الأساسية الخاصة في فلسطين .

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

متغيرات الدراسة

المراحل الإجرائية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

تطبيق الدراسة

مجالات الدراسة

المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث ضمن دراسته المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم لفئة تحت سن (12) سنة الممارسين للعبة والبالغ عددهم (80) لاعبا ناشئا" المسجلين في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية في مدينة نابلس لعام 2010 – 2011م.

عينة الدراسة

قام الباحث باختيار عينة الدراسة والبالغ عددهم (40) لاعبا من الناشئين تحت سن (12) سنة وتمثل نسبتهم (50 %) من المجتمع تم اختيارهم بالطريقة العمدية كما هي موضحة في الجدول رقم (1)

جدول رقم(1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفق متغيرات العمر والوزن والطول والمتغيرات البدنية والمهارية (ن = 40)

متغيرات الدراسة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة
العمر	11.13	0.850	10.00	12.00
الطول	1.54	0.080	1.40	1.68
الوزن	41.03	5.00	35.00	58.00
اختبار المرونة	12.78	5.37	1.00	25.00
اختبار العدو 30م	5.67	0.410	4.47	6.52
اختبار الوثب	1.59	0.210	1.25	2.15
اختبار التحمل	9.26	1.31	7.34	13.52
اختبار الرشاقة	22.64	1.69	19.15	26.03
اختبار التمرير طويل	0.400	0.220	0.000	0.900
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.260	0.170	0.000	0.600
اختبار رمية التماس	9.09	1.71	6.10	13.60
اختبار تنطيط الكرة	16.05	14.88	3.00	75.00
اختبار الجري المتعرج بالكرة	12.03	1.06	9.78	14.06

وقد قسم الباحث أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغيرات الطول والعمر والوزن إضافة إلى المتغيرات البدنية والمهارية وكما هي موضحة في الجدول رقم (2):

جدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الإختبار القبلي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 40)

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية قبلي ن = 20		المجموعة الضابطة قبلي ن = 20		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	11.20	0.89	11.05	0.83	0.551	0.585	غير دال
الطول	1.55	0.08	1.53	0.08	0.497	0.622	غير دال
الوزن	40.95	5.04	41.10	5.09	0.094	0.926	غير دال
اختبار المرونة	12.95	6.61	12.60	3.91	0.204	0.840	غير دال
اختبارا لعدو 30م	5.59	0.44	5.75	0.37	- 1.251	0.219	غير دال
اختبار الوثب	1.68	0.21	1.50	0.15	2.005	0.052	غير دال
اختبار التحمل	9.24	1.07	9.28	1.53	- 0.092	0.927	غير دال
اختبار الرشاقة	23.42	1.32	21.86	1.68	1.879	0.068	غير دال
اختبار التمرير الطويل	0.34	0.20	0.46	0.22	- 1.796	0.080	غير دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.23	0.20	0.295	0.13	- 1.244	0.228	غير دال
اختبار رمية التماس	8.81	1.68	9.36	1.73	- 1.030	0.309	غير دال
اختبار تنطيط الكرة	15.45	16.78	16.65	13.11	- 0.252	0.802	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	11.65	1.11	12.41	0.87	- 1.993	0.054	غير دال

ت الجدولية = (2.021)

حيث يبين الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة إضافة إلى الوزن والطول والعمر مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

أدوات الدراسة

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات وهي:

- 1 - ملعب كرة قدم.
- 2 - صافرة من نوع Fox.
- 3 - ساعة توقيت لقياس الزمن (1/ 100) من نوع Casio .
- 4 - استمارة تفرغ نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية.
- 5 - استمارة المعلومات للعينة.
- 6 - شريط قياس.
- 7 - أقماع عدد 20.
- 8 - (10) كرات قدم.
- 9 - حبال ملونة لتقسيم الهدف.
- 10 - طباشير.
- 11 - بساط أسفنجية.
- 12 - كراتين ملونة لتقسيم الهدف.
- 13 - شواخص.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

- المتغير التابع: المتغيرات البدنية والمهارية.

المراحل الإجرائية للدراسة

المراحل الإجرائية الأولى وقد تم فيها:

1 - اختيار العينة.

2 - اختيار القدرات البدنية والمهارية الخاصة في لعبة كرة القدم.

3 - اختيار الاختبارات الملائمة.

4 - اختيار الأدوات الرياضية المناسبة لإجراء الاختبارات.

5 - إجراء الدراسة الاستطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (15) ناشئاً من خارج عينة الدراسة من لاعبي المدرسة الكروية التابعة لأكاديمية الأقصى، كون الباحث مدرب كرة قدم لهذه المدرسة الكروية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث تم إجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ (2011/5/1 - 2011/ 5/5) وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية موضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى الناشئين، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تلافيها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار وكفاءة الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

الصدق

بغرض إيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية والمهارية ومدى مناسبتها للناشئين أفراد العينة استخدم الباحث في دراسته أسلوبين لصدق المحتوى الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الأدبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجد الباحث اتفاقاً حول صدق هذه الاختبارات والثاني عن طريق الصدق الظاهري إذ قام الباحث باستشارة المحكمين من الاساتذة في الجامعات الفلسطينية والمتخصصين في مجال التربية الرياضية، حيث تم توزيع الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث إلى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل هيئة المحكمين. ويبين ملحق رقم (1) طلب تحكيم الاختبارات وبين ملحق رقم (2) أسماء هيئة المحكمين.

الثبات

إن ثبات الاختبارات يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وعلى هذا الأساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبارات، وكان تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (20) ناشئاً، وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثلاثة أيام فقط مع تشابه الظروف. وقام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون ليبين نتائج الاختبارات، وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة، مما يؤكد ثبات الاختبارات، ونتائج الجدول رقم (3) توضح ذلك .

جدول رقم (3): معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات لاختبار المتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة

الاختبارات المهارية	معامل الارتباط	الدالة
اختبار المرونة	0.978	دال
اختبار العدو 30م	0.995	دال
اختبار الوثب	0.985	دال
اختبار التحمل	0.812	دال
اختبار الرشاقة	0.999	دال
اختبار التمرير الطويل	0.874	دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	0.801	دال
اختبار رمية التماس	0.984	دال
اختبار تنطيط الكرة	0.970	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	0.931	دال

موضوعية الاختبارات

يقصد بموضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر، أو أن تتوفى الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر .

بما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وبما أن القائمين على التسجيل لجميع المختبرين ولمجموع أفراد العينة هم على دراية وعلم واطلاع كامل وشامل بهذه الشروط والتعليمات، وبما انه لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، وبما أن الباحث استخدم اختبارات ومقاييس لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعه من الموضوعية للاختبارات كافة والملحق رقم (3) يوضح أسماء فريق العمل وخبراتهم ودرجاتهم العلمية. حيث تم تزويد الفريق بتعليمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة للاطلاع عليها والرجوع إليها وقت الحاجة، وشرح طريقة التسجيل في الاستمارة الخاصة بالاختبارات المستخدمة وملحق رقم (4) يوضح ذلك.

تطبيق الدراسة

الإختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعي الدراسة التجريبية والضابطة وقد كان إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات وموضوعيه هذه الاختبارات، وقد تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة من (2011/5/15 - 2011/5/19) .

الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من التطبيق للبرنامج المقترح، والذي امتد لمدة (8) أسابيع، أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الفترة الواقعة بين (2011/7/24 - 2011/7/28) وقد طبقت الاختبارات في نفس ظروف وضمن نفس شكلية الاختبارات القبلية تماما.

مجالات الدراسة

- المجال البشري:

تكونت عينة الدراسة من مجموعتين (تجريبية وضابطة) من ناشئي كرة القدم للناشئين تحت سن (12) سنة والبالغ عددهم (40) ناشئا.

- المجال الزمني:

أجريت الدراسة وتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في الفترة الواقعة ما بين (2011/5/22 - 2011/7/21).

- المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية والمهارية على ملعب بلدية نابلس واجري قياس الطول والوزن في صالة المدرسة الإسلامية.

المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.
- 2- اختبار (T-TEST) لإظهار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي حسب متغيرات الدراسة.
- 3- معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة مرتبة حسب أهداف وفرضيات الدراسة، وعلى ضوء هذه الأهداف والفرضيات الدراسة قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية التي تم الحصول عليها من القياسين القبلي والبعدي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية. ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعنوية، واختبار t -test وقيمة t)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4): المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري للقياس القبلي والبُعدي في الاختبارات البدنية المهارية للمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية عند مستوى دلالة (0.05) ، ن = 20)

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن=20		القياس البُعدي ن=20		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار المرونة	سنتمتر	12.95	6.61	16.90	6.03	3.55	0.002	دال
اختبار العدو 30م	ثانية	5.59	0.44	5.11	0.27	6.62	0.000	دال
اختبار الوثب	متر	1.68	0.21	1.82	0.19	4.93	0.000	دال
اختبار التحمل	دقيقة/ثانية	9.24	1.07	7.56	0.89	6.29	0.000	دال
اختبار الرشاقة	ثانية	23.42	1.32	17.70	1.02	18.12	0.000	دال
اختبار التمرير الطويل	مرة	0.34	0.20	0.67	0.18	9.08	0.000	دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة	0.23	0.20	0.64	0.17	11.11	0.000	دال
اختبار رمية التماس	متر	8.81	1.68	11.91	2.10	12.17	0.000	دال

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن=20		القياس البعدي ن=20		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار تنطيط الكرة	مرة	15.45	16.78	31.95	27.59	5.25	0.000	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	11.65	1.11	10.56	0.71	4.99	0.000	دال

ت الجدولية = (2.021)

ويبين الجدول رقم (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية ما بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة كافة، وعلى جميع الاختبارات موضع الدراسة، وهذا تأكيد جوهري وملحوظ على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على أفراد العينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة للفروق في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05)، ونلاحظ من الجدول أن جميع قيم مستوى المعنوية هي أقل من (0.05) وهذا يؤكد رفض الفرضية الصفرية.

ومن خلال استعراض جدول رقم (4) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار المرونة ارتفع من (12.95 سم) وبانحراف معياري (6.61) إلى (16.90 سم) وبانحراف معياري (6.03) وأن قيم (ت) بلغت (3.55) ومستوى المعنوية كانت (0.002) وهذه القيمة تعتبر دالة

إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المرونة ولصالح البعدي .

لاختبار العدو 30 متر - السرعة انخفض المتوسط الحسابي من (5.59 ث) وبانحراف معياري (0.44) إلى (5.11 ث) وبانحراف معياري (0.37) وأن قيم (ت) بلغت (6.62)، ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة ولصالح البعدي.

لاختبار الوثب العريض - القوة ارتفع المتوسط الحسابي من (1.68 م) وبانحراف معياري (0.21) إلى (1.82 م) وبانحراف معياري (0.19) وأن قيم (ت) بلغت (4.93) ومستوى المعنوية كانت (0.000) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة ولصالح البعدي.

لاختبار التحمل العام انخفض المتوسط الحسابي من (9.24 د/ث) وبانحراف معياري (1.07) إلى (7.56 د/ث) وبانحراف معياري (0.89) وأن قيم (ت) بلغت (6.29) ومستوى المعنوية كانت (0.000) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التحمل ولصالح البعدي.

لاختبار الجري المتعرج - الرشاقة انخفض المتوسط الحسابي من (23.42 ث) وبانحراف معياري (1.32) إلى (17.70 ث) وبانحراف معياري (1.02) وأن قيم (ت) بلغت (18.12)، ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة، ولصالح البعدي.

لاختبار التمرير الطويل ارتفع المتوسط الحسابي من (0.34 مرة) وبانحراف معياري (0.20) إلى (0.67 مرة)، وبانحراف معياري (0.18)، وأن قيم (ت) بلغت (9.08) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التمرير، ولصالح البعدي.

لاختبار التصويب ارتفع المتوسط الحسابي من (0.23 مرة)، وبانحراف معياري (0.20) إلى (0.64 مرة) وبانحراف معياري (0.17)، وأن قيم (ت) بلغت (11.11)، ومستوى المعنوية كانت (0.000) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب، ولصالح البعدي.

لاختبار رمية التماس ارتفع المتوسط الحسابي من (8.81 م)، وبانحراف معياري (1.68) إلى (11.91 م)، وبانحراف معياري (2.10) وأن قيم (ت) بلغت (12.17)، ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار رمية التماس، ولصالح البعدي.

لاختبار السيطرة على الكرة ارتفع المتوسط الحسابي من (15.45 مرة) وبانحراف معياري (16.78) إلى (31.95 مرة)، وبانحراف معياري (27.59)، وأن قيم (ت) بلغت (5.25)، ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السيطرة على الكرة، ولصالح البعدي.

لاختبار الجري المتعرج بالكرة انخفض المتوسط الحسابي من (11.65 ث) وبانحراف معياري (1.11) إلى (10.56 ث)، وبانحراف معياري (0.71)، وأن قيم (ت) بلغت (4.99)، ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة

(0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الجري المتعرج الكرة ولصالح البعدي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة. ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعنوية، واختبار t-test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة والمعنوية عند مستوى دلالة (0.05) ، ن = 20)

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	القياس القبلي ن = 20		القياس البعدي ن = 20		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار المرونة	سنتيمتر	12.60	3.91	12.85	3.99	- 1.561	0.135	غير دال
اختبار العدو 30م	ثانية	5.75	0.37	5.74	0.37	0.218	0.830	غير دال
اختبار الوثب	متر	1.50	0.15	1.51	0.15	- 1.187	0.250	غير دال
اختبار التحمل	دقيقة/ثانية	9.28	1.53	9.13	1.64	1.930	0.069	غير دال
اختبار الرشاقة	ثانية	21.86	1.68	21.69	1.76	1.462	0.160	غير دال
اختبار التمرير الطويل	مرة	0.46	0.22	0.48	0.25	- 1.710	0.104	غير دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة	0.29	0.13	0.31	0.15	- 1.831	0.083	غير دال
اختبار رمية التماس	متر	9.36	1.73	9.41	1.77	- 0.423	0.677	غير دال
اختبار تنطيط الكرة	مرة	16.65	13.11	16.75	13.03	- 0.438	0.666	غير دال
اختبار الحري المتعرج بالكرة	ثانية	12.41	0.87	13.06	1.60	- 1.602	0.126	غير دال

ت الجدولية = (2.093)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة، حيث إن جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات هي أقل من قيمة

(ت) الجدولية، كما أن جميع قيم مستوى المعنوية لجميع قيم الاختبارات هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن الاختبار غير دال إحصائياً.

ومن خلال استعراض جدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار المرونة ارتفع من (12.60)، وبانحراف معياري (3.91) إلى (12.85)، وبانحراف معياري (3.99) وأن قيم (ت) بلغت (1.561 -)، ومستوى المعنوية كانت (0.135) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار المرونة.

لاختبار العدو (30) متر - السرعة انخفض المتوسط الحسابي من (5.75 ث) وبانحراف معياري، (0.37 ث) إلى (5.74)، وبانحراف معياري (0.37) وأن قيم (ت) بلغت (0.218)، ومستوى المعنوية كانت (0.830) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة.

لاختبار الوثب العريض - القوة ارتفع المتوسط الحسابي من (1.50 م) وبانحراف معياري (0.15) إلى (1.51 م)، وبانحراف معياري (0.15)، وأن قيم (ت) بلغت (1.187 -)، ومستوى المعنوية كانت (0.250)، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة.

لاختبار التحمل العام انخفض المتوسط الحسابي من (9.28 د/ث)، وبانحراف معياري (1.53) إلى (9.13 د/ث)، وبانحراف معياري (1.64) وأن قيم (ت) بلغت (1.930) ومستوى المعنوية كانت (0.069) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التحمل.

لاختبار الجري المتعرج - الرشاقة انخفض المتوسط الحسابي من (21.86 ث)، وبانحراف معياري (1.68) إلى (21.69 ث)، وبانحراف معياري (1.76) وأن قيم (ت) بلغت (1.462) ومستوى المعنوية كانت (0.160) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة ولصالح البعدي.

لاختبار التمرير الطويل ارتفع المتوسط الحسابي من (0.46 مرة) وبانحراف معياري (0.22) إلى (0.48 مرة) وبانحراف معياري (0.25) وأن قيم (ت) بلغت (1.710 -) ومستوى المعنوية كانت (0.104) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التمرير .

لاختبار التصويب ارتفع المتوسط الحسابي من (0.29 مرة)، وبانحراف معياري (0.13) إلى (0.31 مرة) وبانحراف معياري (0.15)، وأن قيم (ت) بلغت (1.831 -)، ومستوى المعنوية كانت (0.083)، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب.

لاختبار رمية التماس ارتفع المتوسط الحسابي من (9.36 م) وبانحراف معياري (1.73) إلى (9.41 م)، وبانحراف معياري (1.77) وأن قيم (ت) بلغت (0.423 -)، ومستوى المعنوية كانت (0.677)، وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار رمية التماس.

لاختبار السيطرة على الكرة ارتفع المتوسط الحسابي من (16.65 مرة) وبانحراف معياري (13.11) إلى (16.75 مر)، وبانحراف معياري (13.03) وأن قيم (ت) بلغت (0.438 -) (ومستوى المعنوية كانت (0.666) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السيطرة على الكرة.

لاختبار الجري المتعرج بالكرة ارتفع المتوسط الحسابي من (12.41 ث) وبانحراف معياري (0.87) إلى (13.06 ث)، وبانحراف معياري (1.60) وأن قيم (ت) بلغت (-1.602) ومستوى المعنوية كانت (0.126) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الجري المتعرج الكرة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بالمعالجات الإحصائية اللازمة (حساب قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعنوية، واختبار t- test وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة الإحصائية) للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس البعدي والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الإختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، ن = (40)

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية بعدي ن = (20)		المجموعة الضابطة بعدي ن = (20)		ت المحسوبة	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المرونة	سنتيمتر	6.02	16.90	3.99	12.85	2.28	0.028	دال
اختبار العدو 30م	ثانية	0.27	5.11	0.37	5.74	- 3.26	0.002	دال
اختبار الوثب	متر	0.19	1.81	0.15	1.51	5.33	0.000	دال
اختبار التحمل	دقيقة/ ثانية	0.89	7.56	1.64	9.13	- 2.16	0.037	دال
اختبار الرشاقة	ثانية	1.02	17.73	1.76	21.69	- 6.64	0.000	دال
اختبار التمرير الطويل	مرة	0.17	0.67	0.25	0.48	2.75	0.009	دال
اختبار دقة التصويب على المرمى	مرة	0.16	0.64	0.15	0.31	6.94	0.000	دال
اختبار رمية التماس	متر	2.10	11.90	1.77	9.41	3.74	0.001	دال
اختبار تنطيط الكرة	مرة	27.59	31.95	13.03	16.75	2.60	0.013	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	0.71	10.56	0.16	13.06	- 6.38	0.000	دال

ت الجدولية = (2.021)

من خلال الجدول رقم(6) نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتوسطات بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لجميع الاختبارات عند مستوى دلالة (0.05) وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، والجدول رقم (6) يوضح تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي من خلال المتوسطات لدى المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية ونلاحظ أنها هي أعلى منها للقياس البعدي للمجموعة الضابطة، وهذا

يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح التي تم إجراؤه على أفراد المجموعة التجريبية، حيث نلاحظ أن القيم السالبة في العامود الخاص بقيمة (ت) المحسوبة تعزى إلى أن هذه الاختبارات تعتمد على الزمن وبالتالي فإن الإشارة السالبة تعزى للتحسن في الزمن، ويرى الباحث أن هذا تأكيد جوهري، وملموس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على أفراد العينة التجريبية.

ومن خلال استعراض جدول رقم (6) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار المرونة بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (16.90 سم)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (12.85 سم)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.28)، ومستوى المعنوية (0.028)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما ونلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار العدو (30 متر - السرعة بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (5.11 ث) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (5.74 ث) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.26)، ومستوى المعنوية (0.002)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار الوثب- القوة بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (1.81 م) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (1.51 م) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (5.33)، ومستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار التحمل بلغ في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.56 د/ث) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (9.13

د/ث) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (-2.16) ومستوى المعنوية (0.037)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الرشاقة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (17.73 ث) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي (21.69 ث) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (-6.64)، ومستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار التمرير الطويل بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (0.67 مرة)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (0.48 مرة) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (2.75)، ومستوى المعنوية (0.009) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (0.64 مرة) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (0.31 مرة) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (6.94)، ومستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار رمية التماس بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (11.90 م) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (9.41 م) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (3.74) ومستوى المعنوية (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار السيطرة على الكرة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (31.95 مرة) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (16.75 مرة) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (2.60)، ومستوى المعنوية (0.013) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ونلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة بلغ في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية (10.56 ث) فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار البعدي (13.06 ث) فيما بلغت قيمة ت المحسوبة (-6.38) ومستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات للمجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الفرضيات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى من خلال جدول رقم (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية ما بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، في المتغيرات البدنية والمهارية موضع الدراسة.

ونلاحظ فيما يتضح من دلالات جدول رقم (4) أن تقدماً واضحاً وملموساً قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وهذا ما تتفق به الدراسة الحالية مع كل من دراسة (عواد، 1990)، (الخولة، 1994)، (الموسى، 1994) (أبو العينين، 1989)، (أبو المجد، 1977)، (محمود، 1989)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من (أبو المجد، 1977)، دراسة (عواد، 1990)، (الخولة، 1994)، (الموسى، 1994)، (بطارسة، 1991) والتي تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات التي يتضمنها البرنامج التدريبي. باستثناء دراسة (أبو المجد، 1977) الذي كان فيها التدريب يومياً.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة. للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية من خلال الجدول رقم (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات هي أقل من قيمة (ت) الجدولية، كما أن جميع قيم مستوى المعنوية لجميع قيم الاختبارات هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فإن الاختبار غير دال إحصائياً.

ويعزو الباحث ذلك إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية. والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف على بعناية ودقة، كما أن للتمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994) بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي. للاختبارات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)، والاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس) على القياس القبلي والبعدي والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة من خلال جدول رقم (6) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة كافة وعلى جميع الاختبارات موضع الدراسة.

أما بالنسبة لدلالة الفروق في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيشير الجدول رقم (6) إلى أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية، وبما أن التكافؤ قد حصل قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بين مجموعتي الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (2)، فإن أي تغير سواء كان سلبا أو إيجابا على كلا المجموعتين هو نتيجة حتمية للتدريب الذي خضعت له

كل مجموعة على حدة مع ملاحظة اختلاف البرنامج بين المجموعتين، وتتفق هذه الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة التي تشير إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات كافة أو تحسن المتغيرات للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، بينما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لما يلي:

- 1 - المنهجية العلمية السليمة التي صيغت بها مفردات الوحدات التدريبية ضمن البرنامج التدريب المقترح.
- 2 - اعتماد الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج بالحمل التدريبي من حيث الشدة، والحجم، والكثافة.
- 3 - استخدام عنصر التشويق والتحدى أثناء تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي المقترح.
- 4 - اعتماد الأسس العلمية الصحيحة في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته.
- 5 - توفير كافة المستلزمات والأدوات والمرافق الرياضية المهمة وتطبيق البرنامج وتنفيذه بدقة.

وبعد هذا العرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها يتبين لنا أن البرنامج التدريبي المقترح قد أحدث تقدماً شاملاً لدى ناشئي كرة القدم فئة تحت سن (12) سنة في المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) والمتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمير، الجري بالكرة، رمية التماس).

ويتضح مما سبق أن الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق، وتم التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم مما أدى إلى تحقيق كافة فروض الدراسة.

كما أظهرت النتائج الجدولية لبيانات الدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتميزهم عن المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج مايلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وبزمن قدرة 60 دقيقة للوحدة الواحدة له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية. (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام).
2. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وبزمن قدرة 60 دقيقة للوحدة الواحدة له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس).
3. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية والمهارية.
4. أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فعالية في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

التوصيات

1. تزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لإعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين.
2. اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري في كرة القدم لجميع الأندية ومراكز الشباب في فلسطين .

3. وضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.
4. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية تحت سن (15) سنة.
5. الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الدراسة البدنية والمهارية التي خلصت إليها الدراسة عند إعداد برامج لتدريب لاعبي كرة القدم.
6. يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عالية بعناية ودقة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

إبراهيم، فاروق. (1991). "تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني والمهاري للناشئين في محافظة أسيوط." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

إبراهيم، مروان، الياسري، محمد. (2004). اتجاهات حديثه في التدريب الرياضي. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: عمان

إبراهيم، مفتي. (1990). الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي: القاهرة

أبو العينين، محمود. (1989). اثر برنامج مقترح على الارتقاء بمستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين. مجلة علوم وفنون الرياضة، 1(3) 355-358.

أبو المجد، عمر. (1977). "اثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت 14 سنة." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

أبو المجد، عمر. (1990). "تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم." رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا.

أبو المجد، عمر، شعلان، إبراهيم، إسماعيل، طه. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي: القاهرة

أبو زيد، عماد الدين. (2005). الخطوات والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. نظريات - تطبيقات. منشأة المعارف لإجلال حذى وشركائه: الاسكندرية.

أبو عبده، حسن. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم.

أبو يوسف، محمد. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الاسكندرية .

الأطرش، محمود. (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 22 (5)، 1627.

اندراوس، بطرس. (1990). "اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم". مجموعة رسائل الدكتوراه في التربية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق .

باهي ، مصطفى . (1998) . الإحصاء التطبيقي . مركز الكتاب للنشر : القاهرة .

البشتاوي، مهند، الخواجه، احمد. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل: عمان.

بطارسه، صالح. (1991). "اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

البياتي، ماهر، ويوسف، فارس. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، 13(1)، 259 .

جمعة، طارق. (2000). اثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي عجمان الرياضي بدولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة نظريات وتطبيقات، 65 (38 - 39)، 2.

جود الله، حسن. (2009). " اثر استخدام أسلوبين من التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية لدى المبتدئين (دراسة مقارنة) ". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

حماد، مفتي. (1992). دراسة الأداء البدني والمهاري والخططي لناشئي كرة القدم تحت سن 12 سنة.

حماد، مفتي. (1998). تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.

الحوفي، محمود، الشافعي، احمد. (2005). تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم. مجلة نظريات وتطبيقات، (56)، 389.

الخولة ، محمود . (1994). "اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن " . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، عمان.

الربضي، كمال. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. جامعة الزيتونة الأردنية الأهلية: عمان .

رزق الله، بطرس.(1994). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية. دار المعارف: الإسكندرية.

رمضان، رائد. (2008). تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام الأثقال على مستوى أداء المهارات المركبة وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم. مجلة نظريات وتطبيقات، 67 (65)، 155.

السيد، زهران. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الاسكندرية .

شعلان، إبراهيم. (1994). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 106 (19-21)، 17.

شعلان، إبراهيم، العفيفي، محمد. (2001) كرة القدم لناشئين. مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة - القاهرة .

شمشوم ، كمال . (1989) . اللياقة البدنية والأسس العلمية والإعداد البدني . ط 2 ، منشورات جامعة بير زيت .

صالح ، إبراهيم . (1985) . الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . دار الفكر العربي : لقاهرة .

صبر، قاسم، كماش، يوسف، أبو خيط، صالح. (2005). أسس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة: الاسكندرية .

عاشور ، إسماعيل . (2009) . تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم . مجلة علوم الرياضة ، (1) ، 286 – 287 .

عبد الباسط، احمد، حسن، ممدوح. (2002). تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، 25 (61)، 271 .

عبد الحليم، عبد الباسط. (1998). "تأثير برامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

عبد الستار محمد. (2005). "تأثير التنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

عبد العزيز، راندي. (2001). "تأثير استخدام طريقة التدريب الطولي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي لناشئ كرة القدم". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

عبد الفتاح، أبو العلا. (1999). الاستشفاء في المجال الرياضي. (السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب)، دار الفكر العربي: مدينة نصر - القاهرة.

عثمان، علي، رزق الله، بطرس. (1966). كرة القدم الحديثة. دار النشر الأوسط للطباعة والنشر: الاسكندرية.

العكور، الديري. (2009). دراسة هدف إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بجائزة الملك عبد الله الثاني على الطلاب المرحلة الأساسية بأعمار (10 - 11) سنة. مؤتم للبحوث والدراسات (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 15 (2)، 4.

علاوي، محمد. (1984). علم التدريب الرياضي. ط9، دار المعارف: القاهرة.

علي، بن قوة. (2004). "تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14 - 16) سنة". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر.

عواد، ماهر. (1990). "برنامج تدريبي مقترح لتدريب بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي أندية بغداد للناشئين للأعمار 13 - 15 سنة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .

عوض، طارق. (1993). "اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد، جامعة قناة السويس.

الفتاح، وجدي، السيد، محمد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع: المنيا .

فهيم، نبلي. (1990). *اثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي كرة القدم*. مجلة علوم وفنون الرياضة، 2(2)، 23.

قشطه، عمر، مبروك ، نبيل. (ب، ت). *الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية*. دار الوفاء: الإسكندرية.

محمود، أميرة، محمود، ماهر. (2008). *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الإسكندرية.

محمود، موفق. (1989). *"برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لناشئين"*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

محمود، موفق. (2008). *التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم*. القوس لخدمات الطباعة: عمان -دار دجله.

مختار، حنفي. (1985). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي: القاهرة.

مختار، حنفي. (1993). *الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم*. دار الفكر العربي: القاهرة مدينة نصر.

مختار، حنفي. (1995). *التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي: القاهرة، مدينة نصر.

مختار، حنفي. (1999) *المدير الفني لكرة القدم*. مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة -القاهرة .

موسي، محمد . (1986). *"تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم المبتدئين على مستوى الأداء البدني والمهاري"*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا، جامعة المنيا.

الموسى، مضر. (1994). " اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة اليد في الأردن. " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.

ندا، نبيل. (1997). دراسة مقارنة بين بعض فرق الدرجة الثانية لكرة القدم بمحافظة الشرقية في المستوى البدني والمهاري. مجلة نظريات وتطبيقات، 61 (29 - 31)، 134-13.

الوقاد، محمد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة: القاهرة

المراجع الأجنبية

Derawall , J. (1982). **Fuball – Lehrplan 1** , Blv verlagsgesell schaft, Munchen.

Harra , D. (1986) . **Training she here Sport verbalag** , Ed Berlin.

liteman, J. (2006). **The Effect of the training program on the physiological Aspects and the stand and the skills in football matchers**, patently U.S.A.

Rais, R, Dremare, C. (1997). **Speed Performance of elite you ngsoccer players, coaching and sport science journal** . romez refs .

Sexton , D. (1981). **Takle soccer** , Stanlay paul , London .

Taina, F, Grenaigne. (1991).**The influence of maximal strength of lower limbs of soccer players on their physical and kick performance**, United Kingdom.

Vitnam , N. (1970). **New methods in sports training physical culture & sport**, Moscow.

Winderson, et al.(1999). **Effect of circuit weight training program on the fitness and boys**, international sport science conference 3rd, England.

الملاحق

ملحق (1)

تحكيم أداة البحث

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

قسم التربية الرياضية

حضرة السيد الدكتور.....المحترم

الموضوع: تحكيم أداة بحث

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم".

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا - كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.

كونكم من أصحاب الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الأداة راجياً "منكم الاطلاع عليها وإعطائها الاهتمام المطلوب، وإبداء رأيكم في البرنامج التدريبي لناشئي كرة القدم والذي بدوره سوف يسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي على البرنامج، لذلك أرجو إبداء ملاحظاتكم في إضافة وتعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحث: رائد حسين

ملحق (2)

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية

المحكم	الرتبة العلمية
أ. د عماد عبد الحق	أستاذ التدريب الرياضي والجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
أ.د عبد الناصر قدومي	أستاذ الفسيولوجي في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
د. وليد خنفر	أستاذ مناهج التربية الرياضية وأساليب تدريسها في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
د. صبحي نمر	أستاذ القياس والتقويم في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
د. جمال شاكر	أستاذ تعلم حركي - سباحة في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
د. معين حافظ	أستاذ علم نفس الرياضي - كرة يد في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
د. محمود الأطرش	أستاذ علم نفس الرياضي - كرة قدم في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية
د. جمال أبو بشارة	أستاذ تدريب رياضي - كرة قدم في كلية التربية الرياضية /جامعة فلسطين التقنية / الخصور

ملحق رقم (3)

أسماء الزملاء المساعدين ودرجاتهم العلمية

المساعد	الدرجة العلمية
حسن جود الله	ماجستير تربية رياضية / جامعة اليرموك
نضال أبو زهرة	بكالوريوس تربية رياضية / جامعة النجاح الوطنية
ظافر اشنتية	دبلوم تربية رياضية / جامعة الخضوري التقنية
رياض حسين	لاعب نادي عسكر الرياضي

ملحق (4)

استمارة التسجيل

الاسم:

العمر:

الطول:

الوزن:

الاختبارات البدنية

اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي
عدو (30) متر.	ث	ث
الجري المتعرج.	ث.....	ث.....
الوثب العريض.	م	م
جري ومشى (1600) متر.	د/ث	د / ث
المرونة.	سم	سم

الاختبارات المهارية

اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي
الجري المتعرج بالكرة.	ث	ث
التصويب.	5/.....	5 /
رمية التماس.	م	م
التمرير الطويل.	5 /.....	5/.....
السيطرة على الكرة.	مرة	مرة

ملحق (5)

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح

على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم

أولاً: هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم .

ثانياً: معايير اختيار البرنامج:

في ضوء الأهداف التي حددها الباحث للبرنامج التدريبي لتنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم فإن البرنامج المقترح يعتمد على المعايير العلمية التالية:

1 - يسهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.

2 - أن تتلاءم محتويات البرنامج التدريبي المقترح مع الخصائص البدنية والمهارية لعينة البحث.

3 - أن تتنوع محتويات البرنامج وتتسم بجوانب المرونة بالتنفيذ، ما يجعل أثر تطبيق البرنامج ميسراً عند التنفيذ.

4 - أن يؤخذ بالاعتبار الأدوات والإمكانات المتاحة لإجراء البحث.

5 - مراعاة مبادئ التدريب الرياضي.

ثالثاً: طرق التدريب المستخدمة

1 - طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة وكذلك منخفض الشدة.

2 - طريقة التدريب المستمر.

3 - طريقة التدريب التكراري.

رابعاً: التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

الرقم	الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	الدائرة
1	الأول	- 1	1، 2، 3	1، 2، 3
		- 2	4، 5، 6	4، 5، 1
		- 3	7، 8، 9	2، 3، 4
		- 4	10، 11، 12	5، 1، 2
2	الثاني	- 5	13، 14، 15	3، 4، 5
		- 6	16، 17، 18	1، 2، 3
		- 7	19، 20، 21	4، 5، 1
		- 8	22، 23، 24	2، 3، 4

ملاحظات:

- 1 - تم تحديد في كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية.
- 2 - تطبيق الدائرة (1) في الوحدة التدريبية الأولى على أفراد عينة الدراسة، وتطبيق الدائرة (2) في الوحدة التدريبية الثانية، وتطبيق الدائرة (3) في الوحدة التدريبية الثالثة، وتطبيق الدائرة (4) في الوحدة التدريبية الرابعة، وتطبيق الدائرة (5) في الوحدة التدريبية الخامسة، ثم نعود إلى الدائرة التدريبية الأولى لتطبيقها في الوحدة التدريبية السادسة وبهذا الأسلوب يتم تطبيق الدوائر على الوحدات التدريبية كاملة.
- 3 - حدد زمن ساعة واحدة لكل وحدة تدريبية مقسمة على النحو التالي:
 - (3- 2) دقائق إرشادات.
 - (8 - 10) دقائق إحماء.
 - (50 - 52) دقيقة تنفيذ البرنامج التدريبي.
 - (3 - 5) دقائق استعادة الشفاء والمراجعة.
- 4 - زمن الإرشادات والاسترخاء خارج زمن الوحدة التدريبية.

خامسا: محتوى البرنامج التدريبي:

يحتوي البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي

كرة القدم على ما يلي:

- 1 - دائرة (التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة)
- 2 - دائرة (الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة)
- 3 - دائرة (المرونة + رمية التماس + القوة العضلية)
- 4 - دائرة (السرعة + دقة التصويب على المرمى)
- 5 - دائرة (القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي)

سادسا: مكونات البرنامج التدريبي المقترح:

المحتوى / الأسابيع	1	2	3	4	5	6	7	8	مجموع الأزمنة
إرشادات	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	9- 6 دقيقة	72- 48 دقيقة
إحماء	30- 24 د	30- 24 د	30- 24 د	30- 24 د	30- 24 د	30- 24 د	30- 24 د	30- 24 د	240 - 192 د
دائرة رقم 1 (تحمل دوري تنفسي + إحساس بالكرة)	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	1248- 1200 د
دائرة رقم 2 (الرشاقة+ الجري المتعرج بالكرة)	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	1248- 1200 د
دائرة رقم 3 (المرونة + رمية التماس + القوة العضلية)	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	1248- 1200 د
دائرة رقم 4 (السرعة + دقة التصويب على المرمى)	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	1248- 1200 د
دائرة رقم 5 (القوة العضلية +دقة التمرير الطويل العكسي)	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	156 - 150 د	1248- 1200 د
التهدئة	15- 9 د	15- 9 د	15- 9 د	15- 9 د	15- 9 د	15- 9 د	15- 9 د	15- 9 د	120 – 72 د

سابعا: البرنامج المقترح:

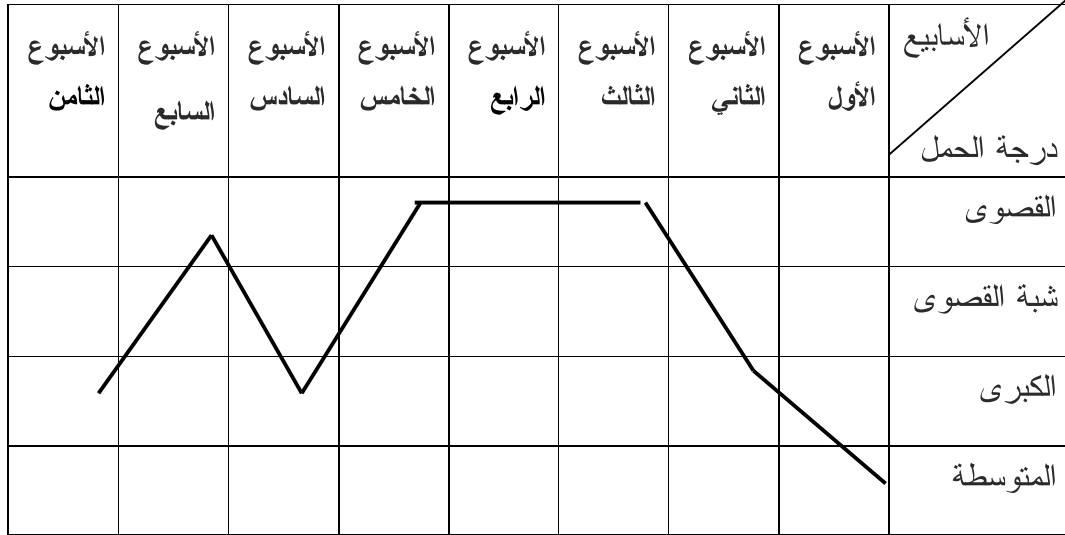
الأسبوع	الوحدة التدريبية	الدائرة	زمن أداء التمرين	التكرار	فترة الراحة	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة	الإحماء	الاسترخاء
1	1	1	50- 52 د	12	11.30	المتوسطة 65%	48	12	8 - 10 د	3 - 5 د
1	2	2	50- 52 د	32	7	كبرى 85 %	41	19	8 - 10 د	3 - 5 د
1	3	3	50- 52 د	49	5.30	قصوى 95 %	46	14	8 - 10 د	3 - 5 د
2	4	4	50- 52 د	37	7	كبرى 85 %	39	21	8 - 10 د	3 - 5 د
2	5	5	50- 52 د	26	4	القصوى 95%	47	13	8 - 10 د	3 - 5 د
2	6	1	50- 52 د	18	7.30	كبرى 85 %	47	13	8 - 10 د	3 - 5 د
3	7	2	50- 52 د	28	6.30	قصوى 95%	45	15	8 - 10 د	3 - 5 د
3	8	3	50- 52 د	53	6.30	شبة قصوى 90%	44	16	8 - 10 د	3 - 5 د
3	9	4	50- 52 د	22	11	المتوسطة 65%	38	22	8 - 10 د	3 - 5 د
4	10	5	50- 52 د	28	5	القصوى 95%	43.5	16.5	8 - 10 د	3 - 5 د
4	11	1	50- 52 د	25	6	شبة قصوى 90%	45	15	8 - 10 د	3 - 5 د
4	12	2	50- 52 د	21	9.30	كبرى 85 %	46	14	8 - 10	3 - 5 د
5	13	3	50- 52 د	49	6	القصوى 95%	44.5	15.5	8 - 10 د	3 - 5 د

د 5 - 3	د 10 - 8	28	32	المتوسطة 65%	11	29	د 52- 50	4	14	5
د 5 - 3	د 10 - 8	16.5	43.5	القصوى 95%	4.30	33	د 52- 50	5	15	5
د 5 - 3	د 10 - 8	12	48	كبرى 85 %	6.30	21	د 52- 50	1	16	6
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	شبة قصوى 90%	7	23	د 52- 50	2	17	6
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	كبرى 85 %	6	45	د 52- 50	3	18	6
د 5 - 3	د 10 - 8	19	41	القصوى 95%	7.30	36	د 52- 50	4	19	7
د 5 - 3	د 10 - 8	14	46	شبة قصوى 90%	6	28	د 52- 50	5	20	7
د 5 - 3	د 10 - 8	10	50	قصوى 95%	5.30	19	د 52- 50	1	21	7
د 5 - 3	د 10 - 8	11	49	كبرى 85 %	9	17	د 52- 50	2	22	8
د 5 - 3	د 10 - 8	14	46	قصوى 95%	5	39	د 52- 50	3	23	8
د 5 - 3	د 10 - 8	21.5	38.5	شبة قصوى 90%	5.30	43	د 52- 50	4	24	8

ملحق (6)

الإطار الفني للبرنامج التدريبي المقترح

تخطيط حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح (8 أسابيع)



وقد تم توزيع درجات الحمل أسبوعيا على الشكل الآتي:

1 - الأسبوع الأول: 60 % متوسط

2 - الأسبوع الثاني: 85 % كبرى

3 - الأسبوع الثالث: 95 % قصوى

4 - الأسبوع الرابع: 95 % قصوى

5 - الأسبوع الخامس: 95 % قصوى

6 - الأسبوع السادس: 85 % كبرى

7 - الأسبوع السابع: 95 % قصوى

8 - الأسبوع الثامن: 85 % كبرى

الأسبوع الأول

درجة الحمل: 60 % متوسط

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	% 65	% 85	% 90
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع الثاني

درجة الحمل: 85 % كبرى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	% 85	% 95	%80
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع الثالث

درجة الحمل: 95 % قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	% 95	%90	% 65
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع الرابع

درجة الحمل: 95 % قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	% 95	% 90	% 85
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع الخامس

درجة الحمل: 95 % قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	95 %	65 %	95 %
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع السادس

درجة الحمل: 85 % كبرى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	85 %	90 %	85 %
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع السابع

درجة الحمل: 95 % قصوى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	%95	% 90	% 95
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

الأسبوع الثامن

درجة الحمل: 85 % كبرى

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس
درجة الحمل	% 85	% 95	%90
القصوى			
شبة القصوى			
الكبرى			
المتوسطة			

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة) في الأسبوع الأول.

الهدف من الوحدة: تنمية التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة .

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
1	1	الإرشادات:	2 - 3					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- يقسم الفريق كل أربعة لاعبين في مجموعة، ويبدأ اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم مع محاولة اللاعب الرابع بقطع الكرة والتمرير يكون من لمستين.	7 د	30 ث	1	متوسطة	7 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة.	3 د	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1- الجري حول الملعب بسرعة متوسطة.	7 د	2 د	1	متوسطة	7 د	2 د
		2- جري خفيف.	7 د	90 ث	1	متوسطة	7 د	90 ث
		3- تقسيم الملعب إلى 4 خطوط بينهما مسافة 8 أمتار، يقف اللاعبون خلف خط المرمى، مع إشارة المدرب ينتقل اللاعب بسرعة متوسطة للوصول إلى الخط الأول، ثم العودة إلى خط المرمى، ويكرر الجري إلى الخط الثاني، ثم العودة إلى خط المرمى وهكذا يكرر التمرين مرتين.	1 د	30 ث	2	متوسطة	2 د	60 ث

90 ث	6د	متوسطة	1	90 ث	6د	4- كل زميلين بكرة والتمرير بينهما في جميع أجزاء الملعب بأي نوع من أنواع التمرير .		
60 ث	3د	متوسطة	1	60 ث	3د	5- تمرير الكرة بين الزميلين بالرأس والمسافة بينهما من 4 - 5 م .		
60 ث	3د	متوسطة	1	60 ث	3د	6- تمرير الكرة بين زميلين بباطن القدم والمسافة بينهما من 6 - 8 م .		
60 ث	3د	متوسطة	1	60 ث	3د	7- تمرير الكرة بين زميلين لمحاولة السيطرة على الكرة بالفخذ .		
60 ث	3د	متوسطة	1	60 ث	3د	8- تمرير الكرة بين زميلين لمحاولة كتم الكرة أسفل القدم .		
60 ث	4د	متوسطة	1	60 ث	4د	9- زميلين المسافة بينهما 5 أمتار كل منهما يحمل كرة، وللاعب يكون في المنتصف، هذا اللاعب يجري إلى اللاعب الأول حيث يمرر له الكرة بباطن القدم ويعيدها له بنفس الأسلوب، ثم يتجه للاعب الثاني الذي يقوم برمي الكرة للاعب المنتصف الذي يعيدها إليه بالرأس .		
30 ث	3د	متوسطة	1	30 ث	3د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1 - هرولة حول الملعب .		
30 ث	2د	متوسطة	1	30 ث	2د	2 - أداء بعض التمرينات التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير .		

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة) في الأسبوع الأول.

الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة .

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
1	2	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري قاطرتين حول الملعب . 2- تمرينات إطالة .	6د	30ث	1	كبرى	6د	30ث
			3د	30ث	1	كبرى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - الجري الزجراجي بين الأقماع متباعدة المسافات خمسة أقماع، المسافة بين القمع الأول وخط البداية 1م، وبين القمع الأول و القمع الثاني 1,5م، وبين القمع الثاني والثالث 1/2 م، وبين القمع الثالث والرابع 2م وبين القمع الرابع والخامس 1م،يجري اللاعب مع إشارة المدرب سريعا بين الأقماع وعند وصوله للقمع الثاني يقوم اللاعب الثاني بالجري سريعا وهكذا والعودة بالجري الخفيف .	1د	30ث	3	كبرى	3د	90ث
		2 - الجري لأكثر من اتجاه بالوجه والظهر، سبعة أقماع أولها على بعد 2م من خط البداية، ثم الثاني على بعد 4م من خط البداية، ولجهة اليسار، والثالث على بعد 5م من خط البداية جهة اليمين، ثم الرابع،	1د	30ث	3	كبرى	3د	90ث

						على بعد 5م من القمع الأول وعلى امتدادها، ثم الخامس على بعد 2م من الرابع، ثم السادس على بعد 1م من الخامس وعلى امتدادها، وأخيرا السابع وعلى بعد 2م عرض لجهة اليمين من القمع السادس. يبدأ التمرين بالجري بالوجه حتى القمع الأول ثم يغير الإتجاه للجري بالظهر حتى القمع الثاني وهكذا بالتناوب، ويبدأ التمرين مع إشارة المدرب بالجري بأقصى سرعه، وعند وصول اللاعب إلى القمع الثاني يبدأ اللاعب الثاني محاولا اللحاق به وهكذا ثم العودة بالجري الخفيف .
90 ث	3 د	كروي	3	30 ث	1 د	3- الجري الزجاجي بالظهر بين العلامات، والارتداد بالجري السريع لنقطة البداية، نفس شروط التمرينات السابقة في محاولة للحاق بالزميل والمسافة بين العلامات.
90 ث	3 د	كروي	3	30 ث	1 د	4- الجري السريع والتوقف فجأة، أو تغيير الاتجاه حسب إشارة المدرب .
90 ث	3 د	كروي	3	30 ث	1 د	5- نفس التمرين السابق لكن مع كرة .
90 ث	3 د	كروي	3	30 ث	1 د	6- يرمي اللاعب الكرة بيديه من فوق رأسه وهو جالس ثم يقف ويلف حول نفسه ليسدد الكرة نحو المرمى .
						7- يدرج اللاعب بالكرة ثم يرسلها مسافة بعيدة ثم يركض بسرعة لمتابعتها وبعد الوصول إليها يقوم بدرجتها بسرعة منخفضة ثم يلعبها للأمام مرة أخرى ليتابعها وهكذا .
						8- الجري بالكرة في خط مستقيم مع صفارة المدرب الجري بشكل متعرج .
4 د	4 د	كروي	4	1 د	1 د	

			9-يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الأقماع الخمسة المتساوية الأبعاد حيث يبعد كل قمع عن الآخر مسافة 2متر ليسلم الكرة للاعب 2 الذي يكرر الأداء وهكذا .				30 ث	30 ث	3	كبرى	90 ث	90 ث
			10 - نفس تمرين رقم واحد لكن بكرة .				1 د	30 ث	3	كبرى	3 د	90 ث
			الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1-تمرينات استرخائية .				3 د	30 ث	1	متوسطة	3	30 ث
			2-جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .				2 د	30 ث	1	متوسطة	2 د	30 ث

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة المرونة + رمية التماس + القوة العضلية) في الأسبوع الأول.

الهدف من الوحدة: تنمية المرونة + رمية التماس + القوة العضلية.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
1	3	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري حول الملعب باسترخاء.	9د	30ث	1	قصوى	9د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: تمرينات إطالة: (ديناميكية) 1- وقوف رفع الذراعين أماما عاليا، ثم خفضهما جانبا باستمرار.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث
		2- من وضع الجلوس على الأرض، يمسك اللاعب قدمه ويجذبها للخلف وللأمام تجاه الساق.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث
		3- من وضع الرقود ، ثني الركبة والأخرى ممسوكة باليدين، يحاول اللاعب جذب الرجل مفرودة، ثم جذب القدم لأسفل ولأعلى إراديا.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث
		4- من وضع الجلوس، يقوم اللاعب بمسك مشط القدم، ثم فرد الرجل مع عدم ترك مشط القدم.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث
		5- من وضع الوقوف مسك القدم مرة اليمنى مرة اليسرى خلفا جذب القدم باليد لمحاولة لمس الكعب بالمقعد.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث

10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	6 - من وضع الوقوف، ثني الجذع أماما أسفل.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	7 - مع ثبات الوسط محاولة ثني الجذع لأسفل، مع ثبات القدم كاملة على الأرض.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	8 - وقوف فتحا ،الذراعان جانبا، ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم باليد المضادة بالتبادل.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	9 - وقوف فتحا، الذراعان عاليا ، ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين، ثم رفع الجذع والذراعين عاليا وضغط الذراعين خلف.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	10 - وقوف فتحا، الظهر مواجه لظهر الزميل، تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين أو أعلى الرأس.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	11 - وقوف فتحا، ثبات الوسط ، لف الجذع جانبا بالتبادل.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	12 - وقوف فتحا، انثناء الجذع، أماما مسك الكرة تحريك الكرة بيد واحدة حول رجل، ثم نقلها لليد الأخرى لتحريكها حول الرجل الأخرى.
90 ث	3 د	قصوى	3	30 ث	1 د	13 - يقوم اللاعب برمي الكرة عاليا في الهواء والقفز لها عاليا ومسكها في الهواء قبل ارتطامها في الأرض.
90 ث	3 د	قصوى	3	30 ث	1 د	14 - من وضع الوقوف واللاعب ممسك بالكرة يقوم بلمس الكرة بالأرض، يثني الركبتين ومن هذا الوضع يقوم بالقفز لأعلى، ثم الهبوط على الأرض وتكرار العمل دون توقف.

120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	15 - يقوم اللاعب بالقفز على الكرة للأمام وللخلف.
90 ث	3 د	قصوى	3	30 ث	1 د	16 - يقوم اللاعب بالقفز من فوق الكرة زوجيا من جانب إلى جانب.
90 ث	6 د	قصوى	3	30 ث	2 د	20 - لاعبان المسافة بينهما 10 أمتار يتبادل اللاعبان رمي الكرة باليدين بالطريقة الصحيحة مع زيادة المسافة.
90 ث	6 د	قصوى	3	30 ث	2 د	21 - يكرر التمرين السابق باستخدام كرة سلة أو طبية.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	22 - يرقد اللاعب على ظهره ممسك بالكرة من هذا الوضع، يرمي الكرة بيديه مع رفع جذعه عن الأرض إلى زميلة ليكرر التمرين.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة السرعة + دقة التصويب على المرمى) في الأسبوع الثاني.

الهدف من الوحدة: تنمية السرعة + دقة التصويب على المرمى.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل للراحة	الزمن الكلي للراحة
2	4	الإرشادات:	2-3 د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة .	6 د	30 ث	1	كبرى	6 د	30 ث
		2- تمرينات اطالة .	3 د	30 ث	1	كبرى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1- (تنافس المجموعات) يقف اللاعبون على شكل فريق مكون من 5 لاعبين، فريقين على كل جانب، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب (1) بالجري حتى الوصول للخط أمام اللاعب (2) الذي ينطلق في الاتجاه المقابل لزميله للوصول لرقم (3) الذي يقوم بنفس الأداء السابق، وهكذا حتى يعود كل لاعب لمكانه الأصلي، والفريق الفائز هو الذي يصل لاعبيه إلى أماكنهم الاصلية قبل الفرق الأخرى .	1 د	30 ث	3	كبرى	3 د	90 ث
		2- (تنافس الفرق) يتكون الفريق من 5 لاعبين حسب عدد اللاعبين ويقف اللاعبون، وعند سماع إشارة البدء يجري أول كل مجموعته لمسافة 30م والدوران حول القمع بأقصى سرعه للوصول لخط البداية ولمس اليد الزميل الذي ينطلق بمجرد لمسه وهكذا.	1 د	30 ث	3	كبرى	3 د	90 ث

90 ث	90 ث	3	30 ث	30 ث	3-الجري السريع،وعند سماع إشارة المدرب التوقف والدوران للجهة المقابلة .
90 ث	90 ث	3	30 ث	30 ث	4 - الجري بأقصى سرعه لفترة 30ث وراحة 30 ث .
120 ث	120 ث	4	30 ث	30 ث	5-(طريقة التكرار في التدريب) يقوم اللاعب بالعدو لمسافة 50م وراحة تقدر بعودة اللاعب لنفس المسافة بالمشي وهكذا.
4 د	4 د	4	1 د	1 د	6-تدريب عزل مساعدة الذراعين يقوم اللاعب عند سماع إشارة المدرب بالجري من خلف خط المرمى وحتى خط منطقة الجزاء بأقصى سرعه -ويدها متشابكتين خلف الظهر - وعند الوصول لخط (18) يفك يديه وهو منطلق بأقصى سرعه حتى خط المنتصف،ثم الجري الخفيف حتى نهاية الملعب لاستعادة الشفاء، ثم تكرار التمرين من بداية خط المرمى ويؤدي التمرين زوجي أو أكثر من لاعبين معا لتحقيق عنصر المنافسة .
90 ث	3 د	3	30 ث	1 د	7 - توضع أربع كرات على كل خطوط منطقة الجزاء، بين كل كرة وأخرى مسافة 1م،ويقف عند كل مجموعه كرات لاعب ويقوم بتصويب الكرات بالتتابع .
90 ث	3 د	3	30 ث	1 د	8 - يجلس اللاعب على بعد 15م من المرمى ظهره له ومعه كرة يرمي اللاعب الكرة خلف ظهره،ثم يتدحرج خلفا ويقف ليصوب الكرة نحو المرمى بمجرد ارتدادها من الأرض .
90 ث	3 د	3	30 ث	1 د	9 - يوضع حاجز على بعد 25م من المرمى ويقف المدرب على بعد 10م خلف الحاجز يجلس اللاعبون أو ينبطحون جانب المدرب لكل لاعب كرة _ يركل المدرب الكرة عالية فوق الحاجز ثم يصوب اللاعب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة .

10 - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) بباطن القدم تمريره قطريه - يجري (ب) بالكرة حتى خط المرمى، ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلي عالياً إلى (أ)، يقوم (أ) بالتصويب نحو المرمى مباشرة .	1 د	30 ث	3	كبرى	3 د	90 ث
11 - يجري (أ) بالكرة بجانب خط الجانب لمنطقة الجراء، ثم يركل الكرة إلى (ب) بوجه القدم الداخلي. يجري (ب) بالكرة خطوتين، ثم يصوب على المرمى بوجه القدم الأمامي ويجري ليقف في قاطرة (أ).	1 د	30 ث	3	كبرى	3 د	90 ث
الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .	3 د	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث
2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .	2 د	30 ث	1	متوسطة	2 د	30 ث

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي) في الأسبوع الثاني.

الهدف من الوحدة: تنمية القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
2	5	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين.	6د	30ث	1	قصوى	6د	30ث
		2- تمرينات إطالة.	3د	30ث	1	قصوى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - (وقوف) الجري يسارا أربع خطوات، ثم الوثب أماما والهبوط مع ثني الركبتين، ثم الجري يمينا أربع خطوات والوثب والهبوط وتكرر .	1د	30ث	5	قصوى	5د	150ث
		2 - (الوقوف فتحا) الوثب عاليا لضم الرجلين فوق الكرة.	1د	30ث	4	قصوى	4د	120ث
		3 - لاعبان المسافة بينهما من 5 - 6 م من وضع الرقود يقوم اللاعب (1) بثني الجذع أماما ورمي الكرة إلى الزميل (2) الذي يقوم في نفس الوقت لاستقبال الكرة والرقود بها وتميرها ثانية إلى (1) وهكذا .	1د	30ث	4	قصوى	4د	120ث

120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	4- لاعبان متواجهان تمرير الكرة والرجوع أو الجري خلفا عدة ياردات، ثم الجري للأمام مرة أخرى لتمرير الكرة للزميل، علما بان المسافة التي بين اللاعبين (10م) .
90 ث	9 د	قصوى	3	30 ث	3 د	5- لاعبان والكرة مع احدهما يمرر اللاعب الكرة لنفسه في اتجاه جانبي من الزميل الآخر، ثم يجري اتجاهها ويمررها للزميل الذي يسيطر عليها ويكرر نفس الأداء .
120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	6- لاعبان متجاوران بمسافة (12م) تمرير الكرة للزميل أثناء الجري للأمام .
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة) في الأسبوع الثاني.

الهدف من الوحدة: تنمية دائرة التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
2	6	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين.	7د	30ث	1	كبرى	7د	30ث
		2- تمرينات إطالة.	3د	30ث	1	كبرى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - الجري بسرعة متوسطة.	10د	60ث	1	كبرى	10د	60ث
		2 - يقسم اللاعبون إلى مجموعتين، يقفون على خط البداية، الواحد تلو الآخر، توضع الأقماع بصور متتالية، المسافة من خط البداية حتى القمع الأول 2 م ومن القمع الأول إلى القمع الثاني 5م ومن القمع الثاني إلى الثالث 10 م ومن الثالث إلى الرابع 15 م. عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري للأمام على الشكل التالي الجري البطئ من خط البداية إلى القمع الثاني - الجري السريع من القمع الثاني إلى الثالث - الجري المتوسط إلى القمع الرابع ثم العودة بالجري الخفيف إلى خط البداية وهكذا.	1د	30ث	3	كبرى	3د	90ث

3 - يقف اللاعبون، الواحد تلو الآخر توضع الأقماع بشكل مكوكي بحيث تكون المسافة بين الأقماع متساوية 5م والمسافة من خط البداية إلى القمع الأول 2م. عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري المتوسط بين الأقماع ويعود اللاعبون بالجري البطئ إلى خط البداية وهكذا.	1 د	1 د	4	كروي	4 د	4 د
4 - يقف اللاعبون، الواحد تلو الآخر ومع كل لاعب كرة توضع الأقماع بشكل مكوكي بحيث تكون المسافة بين الأقماع متساوية 5م، والمسافة من خط البداية إلى القمع الأول 4م. عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري المتوسط بين الأقماع ويعود اللاعبون بالجري البطئ إلى خط البداية وهكذا.	1 د	30 ث	3	كروي	3 د	90 ث
5 - مجموعتان من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين، يقفان وبينهما مسافة 30م، يجري اللاعب (1) بالكرة لمسافة 10م ثم يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (2) الذي يجري أماما لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بالكرة لمسافة 10 م وتمريرها إلى (2) وهكذا.	3 د	60 ث	1	كروي	3 د	60 ث
6 - يركل اللاعب (2) الكرة من تحتها ليمررها إلى (1) نصف عالية، ويقوم (1) بكنم الكرة أسفل القدم، والمسافة بينهما من 3 - 5 م.	2 د	30 ث	1	كروي	2 د	30 ث
7 - التمرير والإخماد (بالفخذ، بالرأس، بالصدر، بأسفل القدم، بوجه القدم الأمامي) بين لاعبين المسافة بينهما 10م.	3 د	30 ث	1	كروي	3 د	30 ث
8 - أربع مجموعات أمام كل مجموعة عريف، بحيث يقوم العريف بتمرير الكرة أرضية إلى اللاعب الأول من القاطرة بحيث يقوم بالسيطرة عليها ثم تمريرها مرة أخرى إلى العريف بحيث يقف اللاعب خلف عريف القاطرة وهكذا.	3 د	30 ث	1	كروي	3 د	30 ث

30 ث	4 د	كبرى	1	30 ث	4 د	9 - كل لاعب بحوزته كرة يقوم بالسيطرة عليها في جميع أجزاء جسمه.
60 ث	2 د	كبرى	2	30 ث	1 د	10 - الجري بالكرة والسيطرة عليها في مساحة (10*10) م.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة) في الأسبوع الثالث.

الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
3	7	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1-الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين .	6د	30 ث	1	قصوى	6د	30 ث
		2-تمرينات إطالة .	3د	30 ث	1	قصوى	3د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1-الجري السريع بدون كرة والتوقف فجأة،و تغيير الاتجاه عكس إشارة المدرب .	6د	1د	1	قصوى	6د	1د
		2-الجري السريع بالكرة والتوقف فجأة و تغيير الاتجاه عكس إشارة المدرب .	6د	1د	1	قصوى	6د	1د
		3-الجري المكوكي 4x9 والمسافة بين الخطين 9م والجري بأقصى سرعه، حيث يقوم اللاعب من خط البداية بالجري نحو الخط المقابل ودوران حول القمع والعودة ثم تكرار الجري بالدوران حول القمع الثاني والعودة وهكذا .	1د	30 ث	4	قصوى	4د	120 ث

120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	4 - توضع الأدوات في المحطة الأولى خمسة كرات بين واحدته والأخرى 1,5م، ثم مسافة 2 ومرتبته ثم قمع ثم خطين على كل خط عدد لا يقل عن 5 كرات، المسافة بين الخطين 5م، ثم بعد مسافة 2م ثلاثة حواجز المسافة بين كل منها 2م، ثم قمع ثم خمسته أقماع المسافة بين القمع والآخر بالعرض 1,5، ثم مسافة مترين ومقعد سويدي، ثم المحطة السابعة والأخيرة مرتبته على بعد مترين من المقعد، يبدأ التدريب من نقطة البداية بالجري الزجاجي في المحطة الثانية، ثم الجري الإرتدادي في المحطة الثالثة بحيث ينقل اللاعب عدد 2 كرة من على خط للخط الآخر، ثم الوثب من فوق حاجز والمرور من الحاجز الأوسط، ثم اللف حول القمع للوثب ضما في المحطة الخامسة، ثم الوثب فوق المقعد، ثم المحطة السابعة والأخيرة دحرجه إماميه والجري لخط النهاية .
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	5 - يقوم اللاعب (1) بالجري بالكرة بين الأقماع المتساوية الأبعاد، حيث يبعد كل قمع عن الآخر مسافة (1 م) ليسلم الكرة إلى اللاعب (2) وهكذا .
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	6 - يقوم اللاعب (1) بالجري بالكرة بين الأقماع المختلفة الأبعاد، حيث يبعد القمع الأول عن الثاني 1م، والثاني عن الثالث 1.5 م، والثالث عن الرابع 1م، والرابع عن الخامس 1.5 ليسلم الكرة إلى اللاعب (2) وهكذا .
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	7 - الجري المكوكي 9x4 بالكرة المسافة بين الخطين 9م، والجري بأقصى سرعه، حيث يقوم اللاعب من خط البداية بالجري نحو الخط المقابل، ودوران حول القمع والعودة، ثم تكرار الجري بالدوران حول القمع الثاني والعودة وهكذا .

30 ث	1 د	قصوى	1	30 ث	1 د	8 - لاعبان المسافة بينهما من 10-15 م يرقد اللاعبان على الظهر ومع أحدهما كرة. يبدأ التمرين بوقوف اللاعبين وتبادل تمرير الكرة بينهما دون توقف مع الرقود بعد كل تمريره والوقوف لتمرير الكرة ثانياً.
90 ث	3 د	قصوى	3	30 ث	1 د	9 - يقف اللاعبان على خط ال 18 ياردة ومع كل لاعب كرة وعند سماع صفارة المدرّب يقوم اللاعبان بالجري بالكرة في اتجاه دائرة نصف الملعب على أن تتزايد سرعة اللاعبان مع سماع صفارة المدرّب ويكرر الأداء بالعودة إلى خط البداية بعد الوصول إلى ال 18 ياردة في نصف الملعب الآخر .
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة المرونة + رمية التماس + القوة العضلية) في الأسبوع الثالث.

الهدف من الوحدة: تنمية المرونة + رمية التماس + القوة العضلية.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
3	8	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري الحر داخل الملعب.	9 د	30 ث	1	شبة قصوى	9 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: تمرينات إطالة: (ديناميكية) 1- من وضع الوقوف يحاول اللاعب لمس اليدين بالأرض، مع ثبات القدمين والكعبين.	20 ث	5 ث	2	شبة قصوى	40 ث	10 ث
		2- وقوف فتحا انثناء الجذع واليدين خلف الركبة زحلقة اليدين خلف الساقين للمس الكعبين.	20 ث	5 ث	2	شبة قصوى	40 ث	10 ث
		3- من وضع الوقوف القدم اليمنى مكان اليسرى (رجل على رجل) والذراعان في الوسط ثني الجذع أماما أسفل، مع تشبيك الذراعان باليدين من الكوعين وجذبهما للداخل ولأسفل.	20 ث	5 ث	2	شبة قصوى	40 ث	10 ث
		4- من وضع الرقود يقوم اللاعب بمحاولة فرد القدم والرجل والثبات، ثم جذب القدم تجاه الصدر وهي مفرودة للجهة المقابلة.	20 ث	5 ث	2	شبة قصوى	40 ث	10 ث

10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	5 - وقوف ثبات الوسط ضغط الجذع يمينا ويسارا بالتبادل.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	6 - وقوف فتحا ثبات الوسط دفع الحوض للأمام وللخلف.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	7 - جلوس طويل فتحا الذراعان أماما مسك الكرة وانحناء الجذع لأبعد نقطة أمام الجسم.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	8 - من الجلوس الطويل فتحا يقوم اللاعب (أ) بالضغط على اللاعب (ب) من أسفل الظهر لأسفل والثبات، مع محافظة اللاعب الجالس على فرد الرجلين وعم تركها للأرض.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	9 - من الجلوس الطويل فتحا يقوم اللاعب بمسك القدم، وثني الجذع أماما أسفل لمحاولة لمس الرأس للرجل، مع ثبات الرجل الأخرى مفرودة وملامسة للأرض.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	10 - يقوم اللاعب بجلوس تربيع، ثم ثني الجذع للأمام، مع ثبات المقعدة والرجلين.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	11 - من وضع الجلوس حواجز يقوم اللاعب بشد مشط القدم وجذبها للساق، مع ثبات لمس الرجل بالكامل للأرض، والثبات اللحظي مع ثبات وضع الجسم.
10 ث	40 ث	شبة قصوى	2	5 ث	20 ث	12 - وقوف دوران الكرة حول الخصر.
120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	13 - يقوم اللاعب بالقفز 15 مرة من فوق الكرة للأمام وللخلف، ثم القفز 15 مرة من جانب إلى جانب.

			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	90 ث	14-توزع عصي صغيرة على الأرض، وتفد الحركات التالية: أ - الركض للأمام بوضع قدم واحدة بين العصي.
			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	90 ث	ب - الركض للأمام بوضع كلا القدمين بين العصي.
			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	90 ث	ج - الركض الجانبي بقدم واحدة بين العصي.
			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	90 ث	د - الركض الجانبي بقدمين بين العصي.
			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	6 د	15 - لاعبان المسافة بينهما 15 م يتبادل اللاعبان رمي الكرة باليدين بالطريقة الصحيحة، مع زيادة المسافة.
			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	3 د	16 - يقف اللاعبون على خط التماس أمام كل لاعب 5 كرات، يقوم اللاعب برمي الكرات من الثبات إلى أبعد مسافة ممكنة.
			شبة قصوى	30 ث	3	90 ث	6 د	17 - نفس التمرين السابق لكن يقوم اللاعب برمي الكرات من الركض.
			شبة قصوى	30 ث	2	60 ث	2 د	18 - يقف اللاعبون خلف خط التماس يحاول كل منهم رمي الكرة ليصيب الدوائر الأربعة المرسومة على الأرض، أقرب دائرة تكون مسافتها 5 م بحيث تكون المسافة بين الدوائر الأخرى مسافة 4 أمتار.
			متوسطة	30 ث	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1-تمرينات استرخائية.
			متوسطة	30 ث	1	30 ث	2 د	2-جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة السرعة + دقة التصويب على المرمى) في الأسبوع الثالث.

الهدف من الوحدة: تنمية السرعة + دقة التصويب على المرمى.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
3	9	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1 - فريقان يقف كل منهما عكس الآخر وفي مواجهته ولدى كل لاعب كرة، وعند إشارة المدرب يقوم كل لاعب بالجري بالكرة إلى الخط المقابل وهكذا.	5د	30ث	1	متوسطة	5د	30ث
		2- تمرينات إطالة .	3د	30ث	1	متوسطة	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - (وقوف) الجري السريع في المكان .	30ث	60ث	3	متوسطة	90ث	180ث
		2 - - الجري بأقصى سرعه لفترة 30ث .	30ث	30ث	2	متوسطة	60ث	60ث
		3 - سباق التتابع فريقان أ،ب،ج،د، وفريق 1،2،3،4 وفي يد كل من (1) و(أ) عصا حيث يقوم اللاعب (أ) بتسليم العصي إلى اللاعب (ب)، واللاعب (1) يسلم العصي إلى (2) وهكذا يستمر الأداء .	1د	1د	2	متوسطة	2د	2د

د 2	د 6	متوسطة	2	د 1	د 3	4 - دائرة نصف قطرها 20م يقف اللاعبون حوله الدائرة يقوم اللاعب الذي في المنتصف بتمرير الكرة لأي لاعب على الدائرة وليكن (أ)، حيث يجري بسرعة في اتجاه أي لاعب آخر وليكن (د) مع النداء عليه ليبدل مكانه، حيث يجري (د) إلى مركز الدائرة باستقبال الكرة من (أ) وتمريرها إلى أي لاعب يختاره وهكذا يستمر الأداء.
د 2	د 6	متوسطة	2	د 1	د 3	5 - يقف اللاعبون عند زوايا مثلث متساوي الإضلاع طوله 20متر، يقوم اللاعب (ب) بتمرير الكرة إلى (أ) والجري ليقف خلف (ج)، وثم يمرر (أ) الكرة إلى (ج) ويجري بسرعة ليقف خلف (ب) ويقوم (ج) بنفس العمل وهكذا يستمر الأداء.
د 2	د 2	متوسطة	2	د 1	د 1	6 - توضع (5) كرات خارج منطقة الجزاء بين كل منها مسافة 2متر تقريبا، يقف خلف كل كرة لاعب على بعد 5م، يجري اللاعب نحو الكرة ويصوب على المرمى.
د 2	د 2	متوسطة	2	د 1	د 1	7 - يقف (أ) على بعد 40م من المرمى، يمرر (أ) الكرة إلى (ب)، يمرر (ب) الكرة مباشرة جهة اليسار إلى (ج) الآتي من الجانب لاستقبال الكرة ويحاول بها حتى خط منطقة الجزاء، ثم يصوب بالرجل اليسرى مرة وباليمين مرة ويكرر التمرين من الجهة الأخرى.
د 2	د 2	متوسطة	2	د 1	د 1	8 - يقف (أ) على بعد 40 متر من المرمى، يقف (ج،د) أمامهم جانبا على بعد 30 متر من المرمى، يمرر (أ) الكرة إلى (ج) بنفس الوقت يمرر (ب) الكرة إلى (د) يجري (أ،ب) أماما لاستقبال التمريرة القادمة لهما من (ج، د)، والتصويب على المرمى مباشرة من عند خط منطقة الجزاء.

9 - اللاعب (1) ثابت يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يستقبل الكرة ويراوغ المدافع السلبي (3)، ويصوب على المرمى ويتبادل (2) و (3) الأماكن وبعد ذلك يتم تبديل اللاعب الثابت.	1 د	1 د	2	متوسطة	2 د	2 د
10 - اللاعب (1) ثابت يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يستقبل الكرة ويراوغ المدافع السلبي (3)، ويصوب على المرمى لكن التصويب يكون للأعلى ويتبادل (2) و (3) الأماكن وبعد ذلك يتم تبديل اللاعب الثابت.	3 د	90 ث	2	متوسطة	6 د	180 ث
الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.	3 د	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث
2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.	2 د	30 ث	1	متوسطة	2 د	30 ث

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي) في الأسبوع الرابع.

الهدف من الوحدة: تنمية القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
4	10	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- يقف اللاعبون داخل الملعب، يقوم اثنين من اللاعبين بتمرير الكرة بينهما محاولين ضرب إحدى اللاعبين بالكرة، وينتقل أي لاعب يصاب بالكرة إلى فريق المهاجمين وهكذا .	6 د	30 ث	1	قصوى	6 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة .	3 د	30 ث	1	قصوى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - (وقوف) الجري أماما مع رفع الركبة عاليا 4 مرات، ثم لمس المقعدة بالكعبين 4 مرات مسافة 15م .	30 ث	30 ث	3	قصوى	90 ث	90 ث
		2 - (الوقوف ثبات الوسط) الوثب بالقدمين للأمام مسافة من 5 - 7م .	30 ث	30 ث	3	قصوى	90 ث	90 ث
		3 - يقوم اللاعبون بالوثب على المدرجات بكلتا القدمين .	30 ث	30 ث	3	قصوى	90 ث	90 ث

120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	4 - يقف اللاعبون على شكل قاطرة يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب (2) الذي يمررها له ثانيا قبل الحاجز، فيقوم اللاعب (1) بتمريرها إلى اللاعب (3) الذي يمررها له في اتجاه قدمه في نفس الوقت يقوم اللاعب (1) بالجري بالوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إليه إلى المرمى، ويعود مرة ثانية خلف القاطرة وهكذا .
120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	5 - ثلاث لاعبين على خط واحد وتكون المسافة بينهما (10م) اللاعبان (1) و(3) مع كل منهما كرة يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يمررها إليه مرة أخرى، ثم يستدير للاعب (3) ليتلقى كرة منه حيث يمررها إليه مرة أخرى وهكذا مع تبادل الأدوار .
5 د	10 د	قصوى	5	1 د	2 د	6 - ثلاثة لاعبين في شكل مثلث المسافة بينهم (12م) تمرير الكرة فيما بينهم على أن يحل اللاعب محل زميله الذي يتم تمرير الكرة إليه .
120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	7 - ثلاثة لاعبين متجاورين بمسافة مناسبة والكرة مع اللاعب (2) يجري اللاعبون للأمام ينفذ (2) مع (3) تمريره حائطيه ثم يرسل كرة متوسطة الطول إلى (1) ويكرر الأداء حيث يتجه (3) بالجري ليقترب من (1) .
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة) في الأسبوع الرابع.

الهدف من الوحدة: تنمية التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة) .

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة للعمل	الزمن الكلي للراحة	الزمن الكلي للعمل
4	11	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري قاطرتين حول الملعب.	7د	30ث	1	شبة قصوى	7د	30ث
		2- تمرينات إطالة.	3د	30ث	1	شبة قصوى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - الجري حول الملعب بسرعة متوسطة مسافة 30م ثم جري سريع 30م ثم جري خفيف 30م ثم مشي 30م.	8د	1د	1	شبة قصوى	8د	1د
		2 - يقف اللاعبون، الواحد تلو الآخر توضع الأقماع بشكل مكوكي بحيث تكون المسافة بين الأقماع متساوية 5م والمسافة من خط البداية إلى القمع الأول 2م عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري المتوسط بين الأقماع، ويعود اللاعبون بالجري البطئ إلى خط البداية وهكذا.	1د	30ث	4	شبة قصوى	4د	120ث

د 4	د 8	شبة قصوى	4	د 1	د 2	3 - يقف اللاعبون على خط البداية:الواحد تلو الآخر بحيث توضع الأقماع بشكل مكوكي في النصف الأول من الملعب،وفي النصف الثاني من الملعب توضع الأقماع على شكل مربع في الجهة اليمنى،وعلى شكل مثلث في الجهة اليسرى عند إشارة المدرب، يبدأ اللاعبون بالجري الخفيف إلى الأمام اتجاه المربع ثم المرور بالجري السريع من بين الأقماع ويستمر بالجري إلى المثلث في الجهة الأخرى والمرور بالجري المتوسط حول الأقماع ثم ينتقل إلى الأقماع الموضوعة بشكل مكوكي، ويبدأ بالمرور بالجري السريع،بعد ذلك يعود بالمشي إلى خط البداية وهكذا.
30 ث	د 3	شبة قصوى	1	30 ث	د 3	4 - يمرر اللاعب (1) الكرة عالية إلى اللاعب (2) الذي يسيطر عليها ويمررها إلى اللاعب (3) الذي يعيدها إلى اللاعب (2) الذي يقوم بالسيطرة عليها وإعادتها إلى اللاعب (1) وهكذا.
60 ث	60 ث	شبة قصوى	2	30 ث	30 ث	5 - لاعبان المسافة بينهما من (10 - 15) م يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة نصف عالية ويقوم اللاعب (2) باستقبال الكرة وإخمادها بقدمه أو فخذة أو صدره ثم يمررها بنفس الطريقة إلى زميلة وهكذا.
90 ث	د 3	شبة قصوى	3	30 ث	د 1	6 - يقسم الملعب إلى مربعات مساحة المربع (10*10)، م كل لاعبين داخل مربع معهم كرة المسافة بين كل لاعب وآخر 5م، هدف التمرين أداء التمرير والسيطرة على الكرة وامتلاكها مرة أخرى وهكذا.

120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	7 - مثلث طول ضلعه 10 م، يقف أربعة لاعبين على رأس المثلث بحيث يقف اللاعب (2) خلف اللاعب (1)، واللاعب (1) ممسكا بالكرة يقوم (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب (3) الذي يسيطر عليها وفي نفس الوقت يركض لاعب (1) ليقف مكان اللاعب (3) ثم يمرر اللاعب (3) الكرة إلى (2) ويركض ليقف مكانه وهكذا.
120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	8 - يقسم الملعب إلى ثلاث مربعات متتالية، مساحة كل مربع 20 متر بحيث يوزع اللاعبون على ثلاث مربعات، يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى مجموعة (1) بحيث ينتقل لاعبان من المجموعة (2) إلى المجموعة (1) ليقوما بالدفاع ومزاحمة اللاعبين يقوم اللاعبون في المجموعة (1) بالسيطرة على الكرة بلمستين وأداء التمريرة العالية إلى المجموعة (3)، وهنا يعود اللاعبان إلى مجموعتهما رقم (2) لينتقل لاعبان غيرهما إلى المجموعة (3) لأداء نفس التمرين ويستمر العمل مع تغير المجاميع.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة) في الأسبوع الرابع.

الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
4	12	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1 - فريقان متقابلان (1) و (2)، الفريق رقم (1) بحوزته كرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب المواجهة له في الجانب الآخر من الملعب، ويقوم بالعدو إلى آخر الملعب ليقف خلف الفريق (2)، ويقوم المستقبل بتمرير الكرة مرة أخرى إلى اللاعب المقابل والعدو إلى جانب الملعب الآخر وهكذا .	6 د	30 ث	1	كبرى	6 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة .	3 د	30 ث	1	كبرى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة 1 - ضرب الكرة في الأرض أماما والجري للسيطرة عليها قبل أن تلمس الأرض مع الجري بها لأحد الجانبين	2 د	30 ث	1	كبرى	2 د	30 ث
		2 - من وضع الجلوس يقوم اللاعب بضرب الكرة في الأرض بقوة، والوقوف للسيطرة عليها قبل أن تلمس الأرض مع الجري بها أماما	2 د	30 ث	1	كبرى	2 د	30 ث

				30 ث	2 د	كروي	1	30 ث	2 د	3 - من وضع الانبطاح الذراعان عالياً، واللاعب ممسكاً بالكرة يقوم بعمل تقوس للجذع لضرب الكرة في الأرض، والوقوف لمسكها قبل سقوطها على الأرض
				120 ث	120 ث	كروي	4	30 ث	30 ث	4 - وضع خمسة أقماع، المسافة بين كل قمع والآخر 5م، يقوم اللاعب بالجري بدون كرة بأقصى سرعة بين الأقماع .
				30 ث	2 د	كروي	1	30 ث	2 د	5 - خمسة أقماع متباعدة المسافة يقوم اللاعب بالجري بين الأقماع بأقصى سرعة.
				90 ث	3 د	كروي	3	30 ث	1 د	6 - ثلاثة حواجز ومرتبعة وقمع في المنتصف ، المسافة بين كل حاجز والقمع في الوسط (5) أمتار يبدأ التمرين بعمل درجة أمامية على المرتبة والجري للدوران حول القمع في الوسط بأقصى سرعة للوثب فوق حاجز والدوران للمرور من أسفل متجهاً بالجري السريع والدوران حول القمع الوسط متجهاً للمقعد الثالث، ثم الجري السريع بعد المرور من أسفله في اتجاه المرتبة بعمل درجة أمامية.
				1 د	3 د	كروي	1	1 د	3 د	7 - يقف كل لاعب خلف زميل، ومع كل منهما كرة عند صدور الإشارة من المدرب يقوم اللاعب الأمامي بالجري في خط متعرج، ويقوم اللاعب الخلفي بالجري بالكرة في نفس خط سيرة
				1 د	3 د	كروي	1	1 د	3 د	8 - الجري بالكرة مع تغير السرعة مع صفارة المدرب (صفارة واحد جري بطيء، صفارتين جري سريع)
				1 د	3 د	كروي	1	1 د	3 د	9 - الجري بالكرة في خط مستقيم والتحيز عليها مع وجود منافس يجري بجانب اللاعب (يسار ويمين)

10 -	د 3	30 ث	2	كبرى	6 د	60 ث	دائرة، يؤدي جميع اللاعبين الدرجة بالكرة في دائرة، عند إشارة المدرب يترك اللاعبون الكرات لتغير اتجاه الدرجة ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه وهكذا
11 -	د 3	1 د	1	كبرى	3 د	1 د	يقوم اللاعب (1) بدرجة الكرة والسير بها في اتجاه المدافع الايجابي (2) ويحاول اللاعب (1) اجتياز اللاعب رقم (2) ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب (1) والسيطرة عليها من اللاعب رقم (2) يتحول إلى مدافع ويأخذ اللاعب رقم (2) دورة في الهجوم على خط دفاع اللاعب رقم (1) .
12 -	د 3	1 د	2	شبه قصوى	6 د	2 د	يقف اللاعبون قاطرة بين كل لاعب وآخر مسافة من 3-4م ومع كل منهم كرة يقوم (4) بالجري بالكرة والمرور المتعرج بين باقي اللاعبين ويقف في آخر الصف ثم يقوم (3) بعد مرور (4) بالجري المتعرج وهكذا .
الاسترخاء:	د 3	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث	التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .
2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .	د 2	30 ث	1	متوسطة	2 د	30 ث	

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة المرونة + رمية التماس + القوة العضلية) في الأسبوع الخامس.

الهدف من الوحدة: تنمية المرونة + رمية التماس + القوة العضلية.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
5	13	الإرشادات:	2-3 د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1 - دائرة قطرها 25 م يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات يقف أربع لاعبين حول الدائرة، ويقف اللاعب الخامس في منتصف الدائرة، ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم من لمستين، بينما يحاول اللاعب الخامس قطع الكرة بطريقة قانونية مع مراعاة تبديل لاعب المنتصف كل دقيقة حتى يتمكن الكل من المشاركة في الإحماء.	10 د	30 ث	1	قصوى	10 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: تمرينات إطالة: (ديناميكية) 1 - وقوف الذراعين عالياً، تشبيك اليدين وجها لوجه، لف الكفين للجانبين بالتبادل لحدوث شد في عضلات المرفق وأربطة الكفين والكتف.	20 ث	5 ث	2	قصوى	40 ث	10 ث
		2 - من وضع لف الكفين للخارج وللخلف لإحداث شد في عضلات الذراع بالكامل ومرونة لمفصل الكتف.	20 ث	5 ث	2	قصوى	40 ث	10 ث

10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	3 - من وضع الوقوف جذب مرفق الذراعين اليسرى باليد اليمنى خلف الرأس، والثبات اللحظي لإحداث شد لعضلات الجانب والكتف.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	4 - يقوم اللاعب (أ) بجذب الكوعين للخلف وللأعلى للاعب (ب) لإحداث شد في عضلات الصدر وأسفل الذراعين
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	5 - وقوف، مسك عصا باليدين خلف المقعدة، رفع الذراعين عاليا لأقصى مدى ممكن لمرونة مفصل الكتف.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	6 - وقوف الذراعين عاليا، تشبيك اليدين، ثني الجذع جانبا والثبات لحدوث شد في العضلات الجانبية للجذع.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	7 - جلوس على الساقين محاولا مسك الكعبين باليدين من الخلف والثبات (تقوس الجذع خلفا).
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	8 - يقوم اللاعب (أ) بحمل الزميل (ب) ثم ثني الجذع أماما أسفل بالتبادل.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	9 - وقوف فتحا الظهر مواجهة لظهر الزميل تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين أو أعلى الرأس.
10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	10 - نفس التمرين السابق مع تبادل تسليم الكرة للزميل من على الجانبين مع دوران الجذع.
90 ث	90 ث	قصوى	3	30 ث	30 ث	11 - توزع عصي صغيرة على الأرض وتنفذ الحركات التالية: أ - القفز الزوجي بالقدمين بين العصي.
90 ث	90 ث	قصوى	3	30 ث	30 ث	ب - القفز بقدم واحدة بين العصي.
90 ث	90 ث	قصوى	3	30 ث	30 ث	ج - القفز الزوجي الجانبي بين العصي.

90 ث	90 ث	قصوى	3	30 ث	30 ث	د - القفز الفردي الجانبي بين العصي.
120 ث	120 ث	قصوى	4	30 ث	30 ث	12 - وجود 8 صناديق، القفز من فوق صندوق ثم الارتداد فوق الصندوق الثاني مباشرة دون توقف.
120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	13 - تبادل الرمية الجانبية بين لاعبين المسافة بينهما 10 م من حالة الثبات.
90 ث	6 د	قصوى	3	30 ث	2 د	14 - تبادل الرمية الجانبية بين لاعبين المسافة بينهما 15 م من حالة الركض.
90 ث	6 د	قصوى	3	30 ث	2 د	15 - لاعبان جالسان جلوس طويل المسافة بينهما 5 أمتار واللاعب (1) ممسكا بكرة، يقوم الممسك بالكرة بالدرجة للخلف، ثم للأمام للوصول إلى وضع الجلوس الطويل، ثم يقوم برمي الكرة لزميلة الرمية القانونية لرمية التماس.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة السرعة + دقة التصويب على المرمى) في الأسبوع الخامس.

الهدف من الوحدة: تنمية السرعة + دقة التصويب على المرمى.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
5	14	الإرشادات:	2- 3					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1-جري متنوع داخل الملعب.	7 د	30 ث	1	متوسطة	7 د	30 ث
		2-تمرينات إطالة .	3 د	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1-(جثو، الذراعان عاليا)، مسك الكرة ثم رميها للأمام والعدو للسيطرة عليها بسرعة.	30 ث	60 ث	2	متوسطة	60 ث	120 ث
		2-(انبطاح) الجري السريع مسافة 30 م.	30 ث	60 ث	3	متوسطة	90 ث	180 ث
		3- جلوس قرفصاء ثم سرعة الوقوف للعدو 30م بسرعة.	30 ث	60 ث	3	متوسطة	90 ث	180 ث
		4-وقوف جري سريع مسافة 10متر، ثم المشي 10م ثم الجري السريع 10م.	1 د	60 ث	2	متوسطة	2 د	120 ث
		5-قاطرات، يبعد الخط مسافة 15م يجري اللاعب 15 م بسرعة ليلمس خط النهاية والعودة وهكذا.	30 ث	60 ث	2	متوسطة	60 ث	120 ث

6-الحارس يدحرج الكرة للاعب الذي سيصوب الكرة إلى المرمى في إحدى الزوايا، يمكن أداء نفس التمرين بالرأس إذا ما رمى الحارس الكرة عاليه.	1 د	1 د	3	متوسطة	3 د	3 د
7- يجري اللاعب بالكرة حتى حدود منطقة الجزاء، ويصوب الكرة إلى الزاوية التي يشير إليها المدرب.	1 د	1 د	3	متوسطة	3 د	3 د
8- لاعبان متقابلان رقم (1) يمرر الكرة إلى (2) الذي يصوب على المرمى مع تبادل الأدوار .	1 د	1 د	3	متوسطة	3 د	3 د
9- مناسبة التمرير للاعب الذي سيقبل الكرة من حيث سرعة التمريره ودقتها واتجاهها ثم يقوم بالتصويب على المرمى.	1 د	1 د	3	متوسطة	3 د	3 د
10- يقوم اللاعب(2) بدحرجة الكرة بين الأقماع، ثم التسديد على الهدف، ويعود ليقف خلف المجموعة وهكذا.	1 د	1 د	3	متوسطة	3 د	3 د
الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1-تمرينات استرخائية .	3 د	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث
2-جمع الكرات وأداء تحية الإنصراف.	2 د	30 ث	1	متوسطة	2 د	30 ث

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي) في الأسبوع الخامس.

الهدف من الوحدة: تنمية القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
5	15	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري بعرض الملعب .	7د	30ث	1	قصوى	7د	30ث
		2- تمرينات إطالة .	3د	30ث	1	قصوى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - لاعبان (1) و(2)،يقوم اللاعب (1) بالوثب عند مرور العصا أسفل القدمين، بينما يقوم اللاعب (2) بحمل عصا بيده، ويقوم بعمل لف العصا من تحت اللاعب (1) باستمرار دون أن تلمس العصا الأرض مع تبادل الأدوار .	1د	30ث	5	قصوى	5د	150ث
		2 - لاعبان (أ) و(ب) يقوم اللاعب (أ) بثني الركبتين كاملة واللاعب (ب) واقف ممسكا بيده رأس الزميل، محاولا توجيهه في أي جانب من الملعب وعلى اللاعب (أ) التحرك بالوثب من الوضع .	1د	30ث	4	قصوى	4د	120ث
		3 - لاعبان (1) و(2) يقوم اللاعب (1) بالوثب من فوق الزميل والدوران المباشر للوثب مرة أخرى مع تبادل الأدوار .	30ث	30ث	3	قصوى	90ث	90ث

150 ث	5 د	قصوى	5	30 ث	1 د	4 - يقف اللاعبون على شكل قاطرة أمام كل لاعب 5 كرات يقوم اللاعب (1) باللف حول القمع والجري لتصويب الكرات نحو المرمى .
120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	5- ثلاث لاعبين على خط واحد المسافة بينهما (15) م اللاعبان (1) و(3)، لكل منهما كرة يقوم اللاعب (2) بتمرير الكرة إلى (3) مباشرة بعد أن يتلقاها من (1)، ثم يمرره له (3) مرة أخرى فيقوم بتمريرها إلى (1) وهكذا .
150 ث	5 د	قصوى	5	30 ث	1 د	6 - مجموعه من اللاعبين اللاعب (1) يتلقى الكرة من وسط الملعب ويمررها إلى اللاعب (2) الذي يقوم بتمريرها بعرض الملعب نحو اللاعب (3)، ويقوم بتمريرها أمامي نحو تقدم خط سير اللاعب (4) الذي يستقبل الكرة ويسددها نحو المرمى .
150 ث	5 د	قصوى	5	30 ث	1 د	7 - مجموعه من اللاعبين، يتلقى اللاعب (1) تمريره عرضية عاليه من الجانب الأيسر يقوم باستقبال الكرة ويمررها إلى اللاعب (2) الذي يقوم بتمريرها أماميه نحو خط سير (3) الذي يستقبل الكرة ويسددها نحو المرمى .
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة) في الأسبوع السادس.

الهدف من الوحدة: تنمية التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
6	16	الإرشادات:	2-3 د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- يقسم الفريق إلى مجموعتين، وتقوم إحدى المجموعتين بنقل الكرة فيما بينهم باليد مع محاولة المجموعة الأخرى قطع هذه الكرة والاستحواذ عليها، ويحسب عدد المرات التي يتناولها اللاعبون فيما بينهم، فإذا وصلت (20) مرة تقوم المجموعة الثانية بالوثب بالمكان (10) مرات.	7 د	30 ث	1	كبرى	7 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة.	3 د	30 ث	1	كبرى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين، يقفون على خط البداية، الواحد تلو الآخر توضع قمعين بصور متتالية المسافة من خط البداية حتى القمع الأول 5 م، ومن القمع الأول إلى القمع الثاني 15 م عند إشارة المدرب، يبدأ اللاعبون بالجري للأمام على الشكل التالي الجري البطيء من خط البداية إلى القمع الأول - الجري السريع من القمع الأول إلى القمع الثاني ثم العودة بالجري الخفيف إلى خط البداية وهكذا.	1 د	30 ث	3	كبرى	3 د	90 ث

90 ث	3 د	3	30 ث	1 د	2 - نفس السابق لكن يؤدي التمرين بكرة.
1 د	10 د	3	1 د	10 د	3 - فريقين يتكون كل فريق من 10 لاعبين يقوم جميع أفراد الفريق المهاجم بمغادرة نصف ملعبهم والتواجد في نصف ملعب المنافس قبل تسجيل هدف، ويشترط الاستمرار بالتحرك لحظة تسجيل الهدف من قبل الفريق المهاجم، ويقوم الفريق الآخر بالدفاع في محاولة الاستحواذ على الكرة وهكذا.
120 ث	4 د	4	30 ث	1 د	4 - لاعبان يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة نصف عالية إلى اللاعب رقم (2) الذي يقف بحيث يكون ظهره مواجهًا للمرمى الذي يسيطر عليها، ويمررها إلى اللاعب رقم (1) الذي يسيطر عليها ويسددها على المرمى.
120 ث	120 ث	4	30 ث	30 ث	5 - (5) لاعبين يقفون في قاطرة وأمامهم عريف والمسافة بينهما 8 أمتار والكرة مع العريف، يبدأ التمرين بأن يمرر العريف الكرة عاليًا إلى اللاعب الأول في القاطرة الذي يسيطر عليها باستخدام أي نوع من أنواع السيطرة، ثم يمررها بباطن القدم إلى العريف ويقوم بالجري ليقف خلف القاطرة وهكذا.
1 د	5 د	1	1 د	5 د	6 - أربع قاطرات متوا جهات والمسافة بينهما 10 م، يبدأ التمرين أن يمرر اللاعب الأول من كل قاطرة الكرة بباطن القدم إلى اللاعب الآخر من القاطرة المواجهة الذي يسيطر عليها بأي طريقة من طرق الاستلام، ثم يقوم بالجري ليقف خلف القاطرة المقابلة ويقوم اللاعب المقابل بعمل نفس الأداء وهكذا.

7 - لاعبان (1) و (2) متقابلان يبدأ التمرين بان يمرر اللاعب رقم (1) الكرة إلى (2) الذي يقوم بالسيطرة على الكرة بجميع أنواع السيطرة مع صفارة المدرب يعكس اللاعبان الأداء وهكذا.	5 د	1 د	1	كبرى	5 د	1 د
8 - لاعبان المسافة بينهما 5 أمتار يقوم اللاعب (1) برمي الكرة عالياً إلى (2) في منتصف الملعب ليقوم اللاعب (2) بالجري أماماً والسيطرة على الكرة وهكذا.	3 د	30 ث	2	كبرى	6 د	60 ث
الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات تهدئة.	5 د	30 ث	1	متوسطة	5 د	30 ث

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة) في الأسبوع السادس.

الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
6	17	الإرشادات:	2-3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والقدمين .	7د	30ث	1	شبه قصوى	7د	30ث
		2- تمرينات إطالة .	3د	30ث	1	شبه قصوى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - يجلس اللاعب بوضع القرفصاء داخل دائرة مرسومة على الأرض مع لمس الأرض بكلتا اليدين عندما تكون الكرة في الهواء، ثم يبدأ برمي الكرة بكلتا اليدين لأعلى ويمسكها عند السقوط مع عدم الخروج من الدائرة .	2د	1د	3	شبه قصوى	6د	3د
		2 - يرمي اللاعب الكرة بكلتا اليدين للأعلى، وعندما تكون الكرة في الهواء يعمل اللاعب حركة الوثب للأمام وللخلف ممسكا اللاعب الكرة عندما يثب داخل الدائرة يكون الوثب في اتجاهات مختلفة (لليمين، اليسار، للإمام، للخلف) .	2د	1د	3	شبه قصوى	6د	3د

3 - تقسيمة في ملعب صغير ومع كل لاعب كرة، ويحاول كل لاعب إبعاد كرة الزميل مع المحافظة و السيطرة على الكرة، خاصة دون الخروج خارج المساحة المحددة ولتكن المساحة منطقة الجراء .	5 د	1 د	1	شبة قصوى	5 د	1 د
4 - الدرجبة بالكرة لمسافة (20م) ثم تمرير الكرة للزميل .	1 د	1 د	4	شبة قصوى	4 د	4 د
5 - يقف اللاعبون في قاطرة تبعد مسافة 15 مترا عن قمع يقوم (1) بالجري بالكرة للأمام، ثم يدور حول القمع ثم يمررها إلى (2) وهكذا .	1 د	30 ث	3	شبة قصوى	3 د	90 ث
7 - الجري بالكرة على شكل حرف "8" .	1 د	30 ث	3	شبة قصوى	3 د	90 ث
8 - يقوم اللاعب (1) بالجري بالكرة حول أربع أقماع، ثم يمررها إلى (2) الذي يقوم بالجري بالكرة وهكذا يقف كل لاعب يجري بالكرة بعد لعبها في نهاية القاطرة .	1 د	1 د	4	شبة قصوى	4 د	4 د
الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .	3 د	30 ث	1	متوسطة	3 د	30 ث
2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .	2 د	30 ث	1	متوسطة	2 د	30 ث

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة المرونة + رمية التماس + القوة العضلية) في الأسبوع السادس.

الهدف من الوحدة: تنمية المرونة + رمية التماس + القوة العضلية.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
6	18	الإرشادات:	2-3 د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين.	9 د	30 ث	1	كبرى	9 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: تمرينات إطالة: (ديناميكية) 1- جذب الكوع اتجاه الداخل لإحداث شد في عضلات خلف الذراع (الععضد).	20 ث	5 ث	2	كبرى	40 ث	10 ث
		2- من وضع الإنبطاح، الذراعان أسفل الصدر فرد الذراعين وثني الرأس للخلف مع ثبات الفخذين ملاسسين للأرض لإحداث ثني في الجذع للخلف (تقوس الجذع خلفاً).	20 ث	5 ث	2	كبرى	40 ث	10 ث
		3- من وضع الوقوف مسك القدم مرة اليمنى مرة اليسرى خلفاً، جذب القدم باليد لمحاولة لمس الكعب بالمقعد.	20 ث	5 ث	2	كبرى	40 ث	10 ث
		4- من وضع الوقوف، يقوم اللاعب بعمل طعن أماماً بالقدمين مرة يمنى مرة يسرى.	20 ث	5 ث	2	كبرى	40 ث	10 ث
		5- من الجلوس الطويل، مسك القدم وجذبها على الصدر مع ثبات الرجل الأخرى على الأرض.	20 ث	5 ث	2	كبرى	40 ث	10 ث

10 ث	40 ث	كاري	2	5 ث	20 ث	6 - من وضع الرقود جذب الركبة على البطن.
10 ث	40 ث	كاري	2	5 ث	20 ث	7 - من الرقود على الظهر والذراعان جانبا، يقوم اللاعب بتحريك القدم اليمنى اتجاه اليد اليسرى، ومسكها مع ثبات باقي أعضاء الجسم ملامسا الأرض لإحداث شد في العضلات الجانبية للفخذ والجانب.
10 ث	40 ث	كاري	2	5 ث	20 ث	8 - الجري للأمام مع رفع الركبتين عاليا، وتبادل نقل الكرة بين اليدين من أسفل الفخذين.
10 ث	40 ث	كاري	2	5 ث	20 ث	9 - من وضع الجلوس على الأرض ومد الرجلين، ومحاولة تدوير الكرة باليدين حول الرجلين والجسم والظهر.
10 ث	40 ث	كاري	2	5 ث	20 ث	10 - رمي الكرة عاليا أو بين زميلين واستقبالها بالصدر.
10 ث	40 ث	كاري	2	5 ث	20 ث	11 - رمي الكرة للزميل باليدين لمحاولة السيطرة عليها برفع القدم عاليا.
120 ث	120 ث	كاري	4	30 ث	30 ث	12 - توزع عصي صغيرة على الأرض، ثم يقوم اللاعب بالقفز الزوجي بين العصي.
120 ث	4 د	كاري	4	30 ث	1 د	13 - القفز بكلتا القدمين على المدرج.
60 ث	60 ث	كاري	2	30 ث	30 ث	14 - وجود 5 صناديق، القفز من فوق صندوق، ثم الارتداد فوق الصندوق الثاني مباشرة دون توقف.
300 ث	5 د	كاري	5	60 ث	1 د	15 - القفز من فوق الحاجز ثم المرور من أسفله.
60 ث	60 ث	كاري	2	30 ث	30 ث	16 - لاعبان (1) و (2)، يقوم اللاعب (1) بثني الركبتين كاملا واللاعب (2) واقفا ممسكا بيده رأس الزميل، ومحاولا توجيهه في أي جانب من الملعب وعلى اللاعب (1) التحرك بالوثب من نفس الوضع.

120 ث	4 د	كبرى	4	30 ث	1 د	17 - لاعبان جالسان جلوس طويل المسافة بينهما 5 أمتار، واللاعب (1) ممسكا بكرة يقوم بأداء رمية التماس لزميلة وتبادل اللاعبان رمي الكرة.
120 ث	4 د	كبرى	4	30 ث	1 د	18 - يكرر التمرين السابق لكن اللاعب الممسك بالكرة يقوم بالدرجة للخلف، ثم للأمام للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ثم يقوم برمي الكرة لزميلة وهكذا
30 ث	3 د	كبرى	1	30 ث	3 د	19 - لاعبان يقفان أمام بعضهما المسافة بينهما 10 أمتار والكرة مع اللاعب (1) الذي يقوم بأداء رمية التماس لتصل إلى اللاعب (2) الذي يمسكها ويقوم بإعادتها للاعب (1) وهكذا.
60 ث	60 ث	كبرى	2	30 ث	30 ث	20 - يقف اللاعب على خط التماس ومعه الكرة، ويقوم برميها في دوائر مرقمة حسب ما يطلب منه المدرب وذلك بتمنية القدرة على الدقة في الأداء.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة السرعة + دقة التصويب على المرمى) في الأسبوع السابع.

الهدف من الوحدة: تنمية السرعة + دقة التصويب على المرمى.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
7	19	الإرشادات:	2-3					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1-1 يقسم الفريق كل خمسة لاعبين في مجموعة، ويبدأ اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم مع محاولة اللاعب السادس بقطع الكرة، والتمرير يكون من لمستين.	6 د	30 ث	1	قصوى	6 د	30 ث
		2-تمرينات إطالة.	3 د	30 ث	1	قصوى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1-الجري السريع 5*30 م.	30 ث	30 ث	2	قصوى	60 ث	60 ث
		2-الجري السريع من خط المرمى لنهاية الملعب، ثم العودة إلى منتصف الملعب بالجري الخفيف، ثم الانطلاق بسرعة لخط المرمى.	30 ث	30 ث	2	قصوى	60 ث	60 ث
		3-الجري حول الملعب بسرعة متوسطة، مع صفارة المدرب يجري اللاعبون بسرعة عالية، ثم العودة بسرعة متوسطة.	3 د	60 ث	1	قصوى	3 د	60 ث

60 ث	60 ث	قصوى	2	30 ث	30 ث	4 - لاعبان (1،2) مع كل منهما كره موضوعه على خط المرمى عند إشارة البدء يقوم كل واحد منهما بمحاولة نقل الكره من خط المرمى إلى خط النهاية.
60 ث	60 ث	قصوى	2	30 ث	30 ث	5-يقوم اللاعب بالجري بكرة القدم من خط البداية حتى منتصف الملعب، وتثبت الكرة على منتصف الملعب والرجوع إلى خط البداية للمس يد الزميل الآخر وهكذا .
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	6 - يؤدي هذا التمرين بدون حراس مرمى يمرر (1) الكرة إلى (2) ويجري ليحل مكانه، يستقبل (2) الكرة ويجري ليصوب على المرمى ثم يقف مكان (1).
150 ث	5 د	قصوى	5	30 ث	1	7-اللاعب (1) ثابت بحوزته الكرات يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يراوغ رقم (3) المدافع السلبي، ثم يقوم بالتصويب على المرمى.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	8 يمرر (1) الكرة إلى (2) ثم يجري ليؤدي دور المدافع السلبي يراوغ (2) المدافع (1) ويصوب على المرمى، يتبادل (1) و (2) الأماكن.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	9-اللاعب رقم (1) يراوغ رقم (2)، ثم العودة لمراوغة اللاعب رقم (3)، ثم التصويب على المرمى مع التبديل.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	10 يمرر (1) الكرة إلى (2) ويجري للأمام لاستلام الكرة (خذ وهات) مع اللاعب رقم (2)، ويقوم بتمريرها عكسية إلى اللاعب رقم (3)، والذي بدوره يصوب على المرمى.

120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	11 يمرر (1) الكرة إلى (2) يجري (2) ليحل محل (1) يلعب (1) الكرة عالية إلى رقم (3)، ثم يجري في اتجاهه، يستقبل (3) الكرة، ويمررها إلى (1) يجري (1) بالكرة، ثم يلعبها عكسية عالية إلى رقم (4) الذي يقوم بتصويب الكرة إلى المرمى لتسجيل هدف.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي) في الأسبوع السابع.

الهدف من الوحدة: تنمية القوة العضلية + دقة التمرير الطويل العكسي.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
7	20	الإرشادات:	2-3					
		الإجماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري بالكرة باسترخاء .	7د	30ث	1	شبة قصوى	7د	30ث
		2- تمرينات إطالة .	3د	30ث	1	شبة قصوى	3د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - وضع 10 أقماع على خط مستقيم، يقوم اللاعبون بالوثب من فوق الأقماع بالقدمين معا وهكذا .	2د	30ث	3	شبة قصوى	6د	90ث
		2 - يقف اللاعبون على شكل قاطرة يقوم اللاعب الأول بالجري مسافة 3 م، ثم يقوم بعمل وضع انبطاح مائل، يقوم اللاعب الثاني بالقفز من فوق اللاعب الأول، ويقوم بعمل وضع الانبطاح المائل على بعد 1م من اللاعب الأول ويستمر الأداء من بقية اللاعبين وهكذا .	30ث	30ث	2	شبة قصوى	60ث	60ث

90 ث	3 د	شبة قصوى	3	30 ث	1 د	3 - لاعبان (1) و(2) يقوم اللاعب (1) بحمل قدمي اللاعب (2) تحت الكتفين ليصبح في وضع الانبطاح العميق، يقوم اللاعب (2) بالمشي أماما مع تبادل الأدوار .
90 ث	3 د	شبة قصوى	3	30 ث	1 د	4 - يقف اللاعبون على شكل قاطرة يقوم اللاعب (1) تمرير الكرة إلى اللاعب (2) الذي يمررها له ثانيا قبل الحاجز، فيقوم اللاعب (1) بتمريرها إلى اللاعب (3) الذي يمررها له في اتجاه قدمه في نفس الوقت، يقوم اللاعب (1) بالجري والوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إليه إلى المرمى ويعود مرة ثانية خلف القاطرة وهكذا.
90 ث	6 د	شبة قصوى	3	30 ث	2 د	5 - التمرير بين زميلين من الجري، وتكون المسافة بينهما 15 م بحيث تكون التمريرة قطرية مائلة بحيث يجري بها اللاعب خطوتين، ثم يمرر الكرة إلى زميلة ويستمر الأداء .
60 ث	60 ث	شبة قصوى	2	30 ث	30 ث	6 - قاطرتين (1) و (2) متقابلتين المسافة بينهما 30م، يقوم اللاعب (أ) من القاطرة (1) بالجري بالكرة ثم تمريرها طويلة إلى اللاعب رقم (1) من القاطرة الثانية الذي يستقبل الكرة ويجري بها إلى آخر القاطرة (1) ويستمر الأداء وهكذا .
150 ث	5 د	شبة قصوى	5	30 ث	1 د	7 - ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد يمرر (1) الكرة إلى (2)، ثم يجري ليقف مكانه يمرر (2) الكرة عالية إلى (3)، ويجري ليقف مكان (1) يستقبل (3) الكرة ويمررها إلى (2) يمرر (2) الكرة إلى (3) وهكذا .

30 ث	4 د	شبة قصوى	1	30 ث	4 د	8 - ثلاثة لاعبين على خط واحد، يبعد كل منهما عن الآخر مسافة 10 م، يحاول اللاعبان الخارجيان تمرير الكرة في ما بينهما، بينما يحاول اللاعب في الوسط اعتراض الكرة بالطريقة القانونية، إذا ما تمكن من لمس الكرة يتم تبديل الدور مع الزميل وهكذا .
90 ث	3 د	شبة قصوى	3	30 ث	1 د	9 - فريقان يتكون كل فريق من 10 لاعبين في كلا نصفي الملعب، يلعب خمسة مهاجمون ضد خمسة مدافعين، يحاول المهاجمون تسجيل الأهداف، بينما يحاول المدافعون منعهم من التسجيل إذا تمكن المدافعون السيطرة على الكرة فيمرروها إلى مهاجميهم في نصف الملعب الآخر، لمحاولة تسجيل الأهداف ولا يمكن لأي لاعب عبور خط المنتصف والكرة تعبر خط المنتصف بتمريره طويلة وهكذا .
30 ث	4 د	شبة قصوى	1	30 ث	4 د	10 - فريقان يتكون كل فريق من 5 لاعبين، كل فريق يقف في نصف الملعب الخاص به، ثم يبدأ الفريق في مهاجمة الأقماع الموجودة في آخر ملعب الفريق الآخر وإصابتها، بينما يحاول الفريق الآخر الدفاع عن الأقماع الخاصة به، وعندما تفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر في الهجوم ونفس الأمر عند خروج الكرة من الملعب أو بعد كل إصابة ناجحة يراعى ترك الأقماع المصابة وتحسب نقطة عند إصابة كل قمع .
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة) في الأسبوع السابع.

الهدف من الوحدة: تنمية التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
7	21	الإرشادات:	2 - 3 د					
		الإجماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري بعرض الملعب.	7 د	30 ث	1	قصوى	7 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة.	3 د	30 ث	1	قصوى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - الجري حول الملعب بسرعة متوسطة.	8 د	1 د	1	قصوى	8 د	1 د
		2 - يقسم الملعب إلى عدة خطوط، يبعد الخط الأول عن خط المرمى 20 م ويبعد الخط الثاني عن الخط الأول 10 م والخط الثالث عن الثاني 10 م، والخط الرابع عن الثالث 10 م، والخط الخامس عن الرابع 20 م، مع إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري بسرعة فوق المتوسطة حتى الوصول للخط الأول، ثم العودة بالجري الخفيف إلى خط المرمى، ويكرر الجري للخط الذي يليه والعودة في كل مرة لخط المرمى وهكذا.	1 د	30 ث	4	قصوى	4 د	120 ث

30 ث	5 د	قصوى	1	30 ث	5 د	3 - لاعبان متقابلان المسافة بينهما 15م، يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب (2)، ويجري ليدور حول العلامة التي تبعد عنه 7 م يقوم (2) باستلام الكرة وتمريرها ثانية إلى (1)، ويجري ليدور هو الآخر حول العلامة وهكذا.
60 ث	6 د	قصوى	2	30 ث	3 د	4 - مجموعتين من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين يقفان و بينهما مسافة 30 م يجري اللاعب (1) بالكرة لمسافة 10 م ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (2) الذي يجري أماما لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري ثم الجري بالكرة لمسافة 10م وتمريرها إلى (2) وهكذا.
90 ث	9 د	قصوى	3	30 ث	3 د	5 - مجموعة من اللاعبين يقفون في دائرة، ويقوم المدرب الذي يقف في المنتصف يرمي الكرة عاليا لكل منهم لتسقط أمامة الكرة أو يسيطر على الكرة قبل سقوطها على الأرض، ويقوم كل لاعب باستخدام احد أنواع السيطرة، إما بكنم الكرة أو امتصاصها على أن يتبادل اللاعبون استخدام جميع أنواع السيطرة على الكرة وهكذا.
30 ث	2 د	قصوى	1	30 ث	2 د	6 - لاعبان متقابلان تكون المسافة بينهما 5 م، وتكون الكرة عند احد اللاعبين عند إشارة المدرب يمرر اللاعب الكرة عاليا إلى زميلة الذي يستقبلها أسفل القدم ويسيطر عليها، ثم يقوم بتنطيط الكرة بكتنا القدمين ثم يعيدها إلى زميلة وهكذا مع تبادل الأدوار.

30 ث	2 د	قصوى	1	30 ث	2 د	7 - يقف كل لاعب داخل مربع طوله 3*3 م يتم تحديده باستخدام أربع أقماع بشكل متقابل مع زميلة بحيث تكون المسافة بينهما 5م، تكون الكرة عند احد اللاعبين، مع إشارة المدرب يمرر اللاعب الكرة إلى زميلة الذي يستقبلها بأي جزء من جسمه، ثم يقوم بتطيط الكرة بكتا القدمين والسيطرة عليها، ثم يمررها إلى زميلة وهكذا مع تبادل الأدوار.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	8 - يقف اللاعبون على بعد 8 أمتار من منطقة الجزاء مواجهين للمرمى، يقف المدرب على حدود منطقة الجزاء من الجانب وبحوزته مجموعة من الكرات، يبدأ التمرين بأن يمرر المدرب الكرة عاليا إلى اللاعب (1) الذي يجري بسرعة ليلحق بالكرة، ويسيطر عليها ثم يقوم بالتسديد على المرمى وهكذا.
30 ث	5 د	متوسطة	1	30 ث	5 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1-جري خفيف وتمرينات تهدئة.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة) في الأسبوع الثامن.

الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
8	22	الإرشادات:	2 - 3 د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة .	6 د	30 ث	1	كبرى	6 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة .	3 د	30 ث	1	كبرى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: 1 - تمرير حرف (x)، توضع أربع أقماع على شكل مربع يبعد كل قمع عن الآخر 7 أمتار، يقوم اللاعب بالركض السريع من القمع رقم (1) إلى القمع (2) والتحول بزاوية 45 درجة للركض السريع قطريا نحو القمع رقم (3)، ومنها وبنفس الطريقة إلى القمع رقم (4) ومن رقم (4) الركض السريع قطريا للقمع رقم (1) وهكذا .	3 د	30 ث	2	كبرى	6 د	60 ث
		2 - يقف اللاعبون في شكل قاطرة دائرة قطرها 10م، يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعه في الإتجاه للدوران حول الأقماع وحتى الإنتهاء منها، ثم الجري للوقوف خلف القاطرة يمكن اللاعب الثاني البدء في الجري بعد مرور اللاعب الأول حول القمع الوسط .	3 د	30 ث	2	كبرى	6 د	60 ث

30 ث	2 د	كرة	1	30 ث	2 د	3- نفس التمرين السابق لكن يتم الأداء مع كرة .
1 د	3 د	كرة	1	1 د	3 د	4 - دائرة نصف قطرها 10 متر على قطرها 6 أقماع، وبين كل قمعين وخارج الدائرة على بعد 5 متر، يوضع قمع آخر ويقوم اللاعب بالجري السريع، وبعد تخطيه القمع الأول يعود في اتجاه خارج الدائرة بظهره حتى مشاهدة القمع الآخر يجري للأمام داخل الدائرة وهكذا .
1 د	7 د	كرة	1	1 د	7 د	5 - تقسيمة في ملعب صغير ومع كل لاعب كرة، ويحاول كل لاعب إبعاد كرة الزميل مع المحافظة و السيطرة على الكرة، خاصة دون الخروج خارج المساحة المحددة ولتكن المساحة (10 * 10 م) .
1 د	3 د	كرة	1	1 د	3 د	6 - لاعبان يقوم اللاعب الأول بدرجعة الكرة واجتياز اللاعب الثاني ثم يثبت الكرة ويركض للأمام حيث يقوم اللاعب رقم (2) بدرجعة الكرة لاجتياز اللاعب رقم (1) ويكرر نفس التمرين .
30 ث	2 د	كرة	1	30 ث	2 د	7 - لاعبان المسافة بينهما من 10-15 م يرقد اللاعبان على الظهر ومع أحدهما كرة، يبدأ التمرين بوقوف اللاعبين وتبادل تمرير الكرة بينهما دون وقوف مع الرقود بعد كل تمرير والوقوف لتمرير الكرة ثانياً .
90 ث	3 د	كرة	3	30 ث	1 د	8 - قطار يتكون من 5 لاعبين يقف اللاعب (1) والكرة بحوزته على بعد من 10 - 15 م من قمع بلاستيكي يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب (1) بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه اللاعب (2) ليسلم إليه الكرة، ويجري ليقف خلف آخر لاعب بالقطار، حيث يكرر اللاعب (2) ما قام بأدائه اللاعب (1) وهكذا .

30 ث	2 د	كبرى	1	30 ث	2 د	9 - يقوم اللاعب رقم (1) بالجري بالكرة بين الأقماع المتساوية الأبعاد، بحيث تكون المسافة بين كل قمع والأخر 1 م، و ثم يسلم الكرة للاعب (2) الذي يكرر الأداء .
1 د	3 د	كبرى	1	1 د	3 د	10 - يقف اللاعب وبحوزته كرة قدم ثم يقوم بالجري بالكرة حول الدائرة بسرعة إلى أن يصل القمع التي تبعد مسافة من 15 - 20 م، ثم يقوم بتغيير الإتجاه والعودة لمكانه بالجري مع السيطرة على الكرة وتكرار التدريب في اتجاه آخر وهكذا .
1 د	3 د	كبرى	1	1 د	3 د	11 - يقف اللاعبين في مجموعتين كل مجموعة مكونه من 5 لاعبين داخل دائرة نصف قطرها 5 متر، ويقومون بالجري بالكرة داخل دائرة كل منهم، وعند سماع صفارة المدرب يقوم كل لاعب في كل مجموعة بالجري بسرعة لأخذ أماكنهم داخل الدائرة، الأخرى مع الاستمرار في الجري داخلها وهكذا .
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمارين المستخدمة: 1- تمارين استرخائية .
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2 - جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة المرونة + رمية التماس + القوة العضلية) في الأسبوع الثامن.

الهدف من الوحدة: تنمية المرونة + رمية التماس + القوة العضلية.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
8	23	الإرشادات:	2- 3د					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة.	9د	30ث	1	قصوى	9د	30ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة: تمرينات إطالة: (ديناميكية) 1- وقوف، فتحة الظهر مواجهة لظهر الزميل، تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين أو أعلى الرأس. 2- نفس التمرين السابق مع تبادل تسليم الكرة للزميل من على الجانبين مع دوران الجذع. 3- تنطيط الكرة بالفخذين فقط.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث
		4- تبادل تنطيط الكرة باليدين، من أسفل الرجلين بالتبادل دون توقف. 5- الجري للأمام مع رفع الركبتين عاليًا، وتبادل نقل الكرة بين اليدين من أسفل الفخذين. 6- مسك الكرة باليدين والجري أمامًا بخطوات واسعة، مع تبادل رفع الرجل عاليًا.	20ث	5ث	2	قصوى	40ث	10ث

10 ث	40 ث	قصوى	2	5 ث	20 ث	7 - من وضع الوقوف، تدوير الكرة على الأرض من بين الرجلين المفتوحة.
150 ث	5 د	قصوى	5	30 ث	1 د	8 - الوثب من على جانبي مقعد سويدي.
120 ث	8 د	قصوى	4	30 ث	2 د	9 - وقوف فتحا يحاول الزميل (1) المرور من بين رجلين الزميل (2) ويتم الأداء بالتبادل.
60 ث	60 ث	قصوى	2	30 ث	30 ث	10 - الوثب من فوق (7) أقماع بالقدمين معا على أن تضع الأقماع في شكل غير مستقيم.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	11 - يقف اللاعبون على شكل قاطرة ويقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (2)، ثم يقوم اللاعب رقم (1) بالوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إلية من اللاعب (2)، ويعود مرة ثانية خلف القاطرة وهكذا.
120 ث	4 د	قصوى	4	30 ث	1 د	12 - لاعبان جالسان جلوس طويل، المسافة بينهما 8 أمتار واللاعب (1) ممسكا بكرة، يقوم بأداء رمية التماس لزميلة وتبادل اللاعبان رمي الكرة.
90 ث	9 د	قصوى	3	30 ث	3 د	13 - يقوم اللاعب برمي الكرة على الحائط باستمرار، حيث يبعد اللاعب عن الحائط مسافة 5 أمتار مع زيادة المسافة.
90 ث	90 ث	قصوى	3	30 ث	30 ث	14 - يقوم اللاعب الممسك بالكرة على خط التماس برمي الكرة الطويلة إلى زميلة داخل منطقة الجراء فيلعبها براسة إلى المرمى.
30 ث	3 د	متوسطة	1	30 ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية.
30 ث	2 د	متوسطة	1	30 ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف.

البرنامج المقترح: نموذج الوحدة التدريبية

(دائرة السرعة + دقة التصويب على المرمى) في الأسبوع الثامن.

الهدف من الوحدة: تنمية السرعة + دقة التصويب على المرمى.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	المحتوى	زمن أداء التمرين	فترة الراحة	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للراحة
8	24	الإرشادات:	2-3					
		الإحماء: التمرينات المستخدمة: 1- الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة.	7 د	30 ث	1	شبة قصوى	7 د	30 ث
		2- تمرينات إطالة.	3 د	30 ث	1	شبة قصوى	3 د	30 ث
		الجزء الرئيسي: التمرينات المستخدمة 1- (رقود. فتحا) الوقوف بسرعة والعدو السريع 15م.	30 ث	30 ث	5	شبة قصوى	150 ث	150 ث
		2- توضع 10 أقماع بمسافة بينهما 2م، يجري اللاعب بسرعة عالية بين الأقماع بدون كرة.	30 ث	30 ث	5	شبة قصوى	150 ث	150 ث
		3- يجري اللاعب بالكرة ثم يرسلها للأمام مسافة بعيدة نسبيا، ليتابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحق بالكرة يجري بها بسرعة منخفضة، ثم يلعبها للأمام مرة أخرى ليتابعها وهكذا.	30 ث	30 ث	5	شبة قصوى	150 ث	150 ث

150 ث	150 ث	شبة قصوى	5	30 ث	30 ث	4 - يقوم اللاعب بتمرير الكرة منخفضة إلى زميلة، ثم يجري بخط متعرج مروراً بالأقمار المتساوية الإبعاد (2)م ليأخذ مكانة في الصف.
150 ث	150 ث	شبة قصوى	5	30 ث	30 ث	5 - يجري اللاعب (1)بالكرة ليلعبها باتجاه جري اللاعب (2) الذي يستقبلها ليجري بها وقتاً قصيراً، ثم يلعبها باتجاه جري اللاعب (1) وهكذا.
120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	6 - قاطرتين يمرر اللاعب (1) الكرة إلى اللاعب (2) الذي يسدها على المرمى ويركض ليقف خلف القاطرة المقابلة ويستمر التمرين بالتبادل.
120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	7 - تمرين مركب للاعب الوسط واللاعب قلب الهجوم، يوزع اللاعبون على شكل مجموعتين يقوم اللاعب من أحد المجموعتين بدرجة الكرة بشكل متعرج بين الأقمار ليسدها نحو المرمى، وفي هذه الأثناء يتقدم لاعب من المجموعة الثانية ليؤدي نفس العمل وهكذا.
120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	8 - تمرين مركب لمدافع جناح ومهاجم جناح، يدحرج المهاجم رقم (1) بالكرة بين الأشخاص وبعد اجتيازها، يسدد نحو الهدف وإلى الزاوية البعيدة، أو يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب (3) المتقدم نحو الهدف ليسدها بقوة.
120 ث	4 د	شبة قصوى	4	30 ث	1 د	9 - يقسم الهدف إلى خمسة أجزاء، يوضع قمعان أمام الهدف على مسافة مناسبة، يقف المدرب خلف القمعين وظهره إلى الهدف، عند إشارة المدرب يدحرج اللاعب الكرة باتجاه المدرب مع النظر إلى حركة يديه، إذا رفع المدرب يده اليمنى فإن اللاعب يتحرك الجهة اليمنى ثم يعمل تصويب على المرمى، أما إذا رفع المدرب يده اليسرى فإن اللاعب يتحرك إلى الجهة اليسرى، ثم يعمل تصويب على المرمى وهكذا.

30 ث	3 د	متوسطة	1	30ث	3 د	الاسترخاء: التمرينات المستخدمة: 1- تمرينات استرخائية .		
30 ث	2 د	متوسطة	1	30ث	2 د	2- جمع الكرات وأداء تحية الانصراف .		

ملحق (7)

الاختبارات البدنية والمهارية

الإختبارات البدنية:

1 - اختبار العدو 30 متر:

هدف الإختبار: قياس السرعة القصوى.

الملعب والأدوات: مضمار جري، رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 30 متر و ساعة إيقاف و صافرة.

طريقة أداء الإختبار: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الإستعداد العالي للعدو وعند سماع الصافرة يعدو اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن المستغرق.



(صورة رقم 1)

2 - اختبار الجري المتعرج:

هدف الإختبار: قياس رشاقة اللاعب.

الملعب والأدوات: مضمار جري, أقماع, رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 20 متر المسافة بين الأقماع 2 متر وبعده أفقي 1متر, ساعة إيقاف, صافرة.

طريقة أداء الإختبار: يقف اللاعب عند القمع الأول وعند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة بشكل جري جانبي (متعرج) بين الأقماع ذهابا وإيابا حتى يصل القمع الأول.

التسجيل: يسجل الزمن المستغرق.



(صورة رقم 2)

3 - اختبار الوثب العريض:

هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الوثب لأطول مسافة أمامية (القوة الانفجارية).

المعلب والأدوات: ملعب كرة قدم أو صالة التمرينات، يرسم خط وثب ويوضع المتر من الخط باتجاه مكان الوثب.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب بحيث تكون قدماه خلف خط الوثب مباشرة، يثني اللاعب ركبتيه ويمرّج ذراعيه خلفا ثم يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة وتقاس مسافة الوثب، يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل: يسجل للاعب أحسن مسافة وثبها أماما من الثلاث محاولات، تحسب المسافة من خط البداية حتى أول جزء من جسم اللاعب لمس الأرض قريبا من خط الوثب.



(صورة رقم 3)

4 - اختبار جري ومشى 1600 متر:

الهدف من الإختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

الملعب والأدوات: مربع 50 × 50 م أي ارض مستوية محيطها 200م، ساعات إيقاف.

طريقة أداء الإختبار: من وضع البدء العالي يقوم الناشئ بالجري عند سماع إشارة البدء ويسمح له بالمشي لاستكمال المسافة.

التوجيهات: يمنع التوقف أثناء الأداء.

التسجيل: يسجل للناشئ الزمن بالدقائق والثواني.



(صورة رقم 4)

5 - اختبار المرونة:

اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس.

الهدف من الإختبار: قياس مرونة الظهر.

الأجهزة والأدوات:

1 - مرتبة أسفنجية.

2 - يكون مرسوم خط ويكون هناك إشارتي (x) على كل طرف، وتكون المسافة بينهم (12) انش ويساوي (30) سم.

طريقة الأداء: 1 - يقوم المفحوص بوضع الكاحلين على إشارات أَل (x) بحيث تكون أطراف الأصابع موجهة لأعلى كما تكون الركبتان مستقيمتين ولا يكون هناك أي انثناء فيه.

2 - يتم وضع الرقم (15) انش ويساوي (37.5) سم من المسطرة على الخط بين الرجلين بحيث تكون الأرقام من (15) فما دون باتجاه الجسم.

3 - يقوم المفحوص بوضع اليدين فوق بعضها وبعدها يرفع يديه لأعلى مع أخذ شهيق، والنزول ببطء مع إخراج الزفير والمحاولة للوصول لأقصى رقم بالمسطرة يستطيع الوصول إليه والثبات لثلاث ثوان (3ث).

طريقة التسجيل: يتم أخذ ثلاث محاولات، واحتساب أفضل محاولة يقوم بها من حيث الأداء والرقم الذي يصل إليه.

ملحوظة:

1 - إذا حصل أي انثناء بالركبتين تلغى المحاولة.

2 - إذا لم تبقى اليدين فوق بعضهما تلغى المحاولة.

3 - وإذا لم يثبت لمدة (3) ثواني تلغى المحاولة.

4 - الانش الواحد يساوي (2.5) سم.



(صورة رقم 5)

الاختبارات المهارية

1 - اختبار الجري المتعرج بالكرة:

الهدف من الإختبار: قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمحاورة.

الملعب والأدوات: مضمار جري - أقماع، رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 20 متر المسافة بين الأقماع 2 متر - ساعة إيقاف - صافرة.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند القمع الأول، وعند سماع الصافرة يجري بالكرة بأقصى سرعة بشكل (متعرج) بين الأقماع حتى يصل القمع الأخير، دون لمس الأقماع.

التسجيل: يسجل الزمن المستغرق.



(صورة رقم 6)

2 - اختبار التصويب:

الهدف من الإختبار: قياس دقة اللاعب في التصويب على المرمى.

الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم - يقسم المرمى 5 أقسام متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض - 5 كرات قدم توضع على استقامة واحدة و تبعد عن المرمى مسافة 15متر.

طريقة أداء الإختبار: يقوم اللاعب بتصويب الكرة الأولى نحو القسم الأول من يمين المرمى، والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب.

التسجيل: يعطى درجة لكل كرة صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير المصوب نحوه.



(صورة رقم 7)

3 - اختبار مسافة رمية التماس:

الهدف من الإختبار: قياس قوة الذراعين على رمى الكرة لأبعد مسافة.

الملعب والأدوات: ملعب كرة قدم - كرة قدم - شريط قياس وتوضع أقماع على بعد 5م و10م و15 و20م للمساعدة في القياس.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكا بالكرة، يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة ممكنة، يعطى اللاعب ثلاث محاولات ولا تحسب الرمية غير القانونية.

التسجيل: تحسب المسافة بين خط التماس ونقطة سقوط الكرة، وتحسب للاعب أحسن المحاولات الثلاث.



(صورة رقم 8)

4 - اختبار التمرير الطويل:

هدف الإختبار: قياس دقة التمرير الطويل العكسي.

الملعب والأدوات: يرسم مربع طول ضلعه 10×10م على كل جانب من جانبي الملعب، ويكون احد اضلاعه خط المنتصف والضلع الثاني خط التماس من النصف الآخر من الملعب، يرسم مربع مماثل على الجانب الآخر من الملعب، تحدد نقطة على بعد 20 مترا، توضع خمس كرات عند هذه النقطة.

طريقة أداء الإختبار:

يركل اللاعب الكرة عالياً بقدمه اليمنى لتسقط في المربع الأيسر من الملعب، ثم يركل الكرة بالرجل اليسرى لتسقط الكرة داخل المربع الأيمن، ويستمر الأداء بحيث يتم ركل كرتين بالرجل اليمنى وكرتين بالرجل اليسرى أما الكرة الخامسة فيختار اللاعب الرجل الضاربة والمربع.

التسجيل: يعطى درجة لكل كرة تسقط داخل المربع.



(صورة رقم 9)

5 - اختبار تنطيط الكرة (بالكرة):

هدف الاختبار: قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها.

الملعب والأدوات: كرة قدم، دائرة نصف قطرها 3 م.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب في مركز الدائرة بالكرة، وعندما تعطى له إشارة البدء يرفع الكرة عن الأرض ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة بالقدمين أو بقدم واحدة فقط، يؤدي اللاعب محاولتين.

التسجيل: يسجل عدد مرات لمس الكرة بالكرة بوجه القدم الأمامي من لحظة إشارة البدء، حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروجها من الدائرة وتسجل أفضل المحاولتين.



(صورة رقم 10)

**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**The Effect of Proposed Training Program on
Selected Physical and Technical Variables Among
Junior Soccer Players in Governate of Nablus**

**By
Raid Faik Qassem Hussin**

**Supervisor
D. Badr Dwaikat**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.**

2011

The Effect of Proposed Training Program on Selected Physical and Technical Variables Among Junior Soccer Players in Governate of Nablus

Raid Faik Qassem Hussin

Supervisor

D. Badr Dwaikat

Abstract

The study aims at introducing the effect of a proposed training program of 8 weeks, 3 training weekly units on developing some physical elements (speed, power, fitness, endurance) and skills (ball control, scoring, passing, running with the ball, throw) for soccer juniors at the Soccer clubs at the Islamic Schools. The study sample included 40 players below the age of 12, whom were divided into 2 groups: experimental one and controlling one. The experimental group undertook the proposed training program designed by the researcher. While the controlling group undertook the traditional one. The researcher used the experimental methodology to cope with the nature of the study and in order to achieve the main goal. 5 physical tests and 5 skills tests were made (before and after) SPSS program was also employed and after processing all results the researcher found out that the proposed training program achieved positive results and indicators that affected the development of all study variables and the experimental group outdid the controlling one in all variables of the study. The researcher recommends providing soccer trainers with the results of this study in order to alleviate the physical and skill levels for the soccer players and consider the proposed training program to develop the junior players and then organize similar studies on groups aged less than 15 years.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.