



**جامعة الزاوية**  
**وزارة التعليم والبحث العلمي**  
**إدارة الدراسات العليا والتدريب**



**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**  
**قسم التدريب الرياضي**

**عنوان الدراسة**

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال  
بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية  
ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية (الماجستير) في التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

اعداد الطالب :

**خالد عبدالله مولود محوم**

إشراف :

**د. رشاد الصادق عبدالله الميساوي**

أستاذ التدريب الرياضي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة الزاوية

للعام الجامعي 2026/2025 م

## الإقرار

أقر أنا /..... بأن ما اشتملت عليه الرسالة، إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كلها أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية، أو بحث علمي لدى أي مؤسسة تعليمية، أو بحثية أخرى، وللجامعة حق توظيف الرسالة، والاستفادة منها مصدراً مرجعياً للمعلومات لأغراض الاطلاع أو الإعارة أو النشر، بما لا يتعارض مع حقوق الملكية الفكرية المقررة بالتشريعات النافذة.

التوقيع.....

التاريخ...../...../.....

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم  
بنادي نجوم الصابرية  
الدارس : خالد عبدالله مولود محوم  
1447هـ / 2025 / 2026م

## المستخلص باللغة العربية

تهدف الدراسة إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية. استخدم الدارس المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة، اشتملت العينة على (27) ناشئ من فئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية للموسم الرياضي 2025/2026م، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، أجريت الدراسة الاستطلاعية على (5) ناشئ من فئة الأشبال، وأجريت الدراسة الأساسية على (22) ناشئ من فئة الأشبال، وبعد إجراء القياسات القبلية وتطبيق البرنامج المقترح على مدار (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وإتمام القياسات البعدية وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً خرج الدارس بعدة استنتاجات منها أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم.

**الكلمات المفتاحية :** المتغيرات البدنية والمهارية، فئة الأشبال.

## الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة،  
الذي كان سندًا و عونًا، وبقي أثره الطيب حاضرًا في قلبي ووجداني، رحمه الله رحمة واسعة.  
إلى روح أمي الحبيبة،  
نبع الحنان والدعاء، التي غمرتني بحبها ورضاها، وأسأل الله أن يجعل مثواها الفردوس الأعلى.  
إلى عائلتي الكريمة، زوجتي وأبنائي،  
الذين كانوا لي عونًا وسندًا، وتحملوا معي مشقة هذا الطريق، فكان صبرهم وتشجيعهم دافعًا لي  
للاستمرار.

إلى إخوتي وأخواتي،  
الذين شاركوني الدعاء والدعم والمساندة في مختلف مراحل حياتي العلمية والعملية.  
إلى أصدقائي وزملائي،  
الذين لم يبخلوا عليّ بكلمة طيبة أو نصيحة صادقة أو تشجيع كريم.  
إلى كل من وقف بجانبني وساندني ولو بدعوة صادقة،  
أهدي هذا الجهد المتواضع، راجيًا من الله تعالى أن يجعله عملًا نافعًا ومقبولًا.

الباحث

خالد عبدالله مولود محموم

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الزاوية، وإلى إدارة الدراسات العليا والتدريب وقسم التدريب الرياضي، لما قدموه من تسهيلات علمية وإدارية أسهمت في إنجاز هذه الدراسة.

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه الدراسة، د. رشاد الصادق عبدالله الميساوي، أستاذ التدريب الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الزاوية، وذلك لما بذله من جهد علمي، وما قدمه من توجيهات قيمة وملاحظات بناءة كان لها الأثر الكبير في إخراج هذه الدراسة بهذه الصورة.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير، إلى أ.د. صبحي العجيلي القلالي، أستاذ التدريب الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الزاوية، لقبوله مناقشة هذه الرسالة العلمية، كما أتقدم بالشكر والتقدير، إلى أ.د. محمد جمعة كريمة، أستاذ التدريب الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة طرابلس، لقبوله مناقشة هذه الرسالة، ولهم مني كل التقدير والاحترام.

وأخص بالشكر إدارة ولاعب نادي نجوم الصابرية، لما أبدوه من تعاون وتجاوب أثناء تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية.

وفي الختام، أسأل الله العلي القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي.

الدارس

خالد عبدالله مولود محموم

## قائمة المحتويات

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| أ..... | الإقرار                 |
| ب..... | المستخلص باللغة العربية |
| ج..... | الاهداء                 |
| د..... | الشكر والتقدير          |
| ه..... | قائمة المحتويات         |
| ح..... | قائمة الجداول           |
| ط..... | قائمة الأشكال           |
| ي..... | قائمة المرفقات          |

## الفصل الأول

### الاطار العام للدراسة

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 2 ..... | المقدمة :             |
| 3 ..... | المشكلة :             |
| 5 ..... | الأهمية :             |
| 6 ..... | الأهداف :             |
| 6 ..... | الفروض :              |
| 6 ..... | المصطلحات المستخدمة : |

## الفصل الثاني

### الاطار النظري والدراسات السابقة

|          |                                              |
|----------|----------------------------------------------|
| 8.....   | المكونات والعناصر الأساسية للتدريب الرياضي : |
| 8 .....  | الإعداد البدني :                             |
| 8 .....  | الإعداد البدني بكرة القدم :                  |
| 9 .....  | 1 - الإعداد البدني العام :                   |
| 9 .....  | 2 - الإعداد البدني الخاص :                   |
| 10 ..... | أهمية الإعداد البدني :                       |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| 10 | أسس وضع برامج الإعداد البدني :                             |
| 11 | طرق التدريب الرياضي                                        |
| 11 | طريقة التدريب المستمر :                                    |
| 12 | أهدافها :                                                  |
| 12 | طريقة التدريب الفكري (منخفض الشدة وعالي الشدة) :           |
| 12 | طريقة الأداء :                                             |
| 12 | طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة :                       |
| 13 | طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة :                         |
| 14 | طريقة التدريب التكراري :                                   |
| 15 | طريقة التدريب الدائري :                                    |
| 15 | طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية :              |
| 15 | المبادئ العامة لتنمية القدرات البدنية للاعب كرة القدم هي : |
| 17 | القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم :                   |
| 17 | أولاً: التحمل :                                            |
| 18 | أهمية التحمل :                                             |
| 19 | ثانياً: السرعة                                             |
| 20 | أنواع السرعة                                               |
| 22 | العوامل المؤثرة في السرعة :                                |
| 23 | ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :           |
| 24 | تنمية القوة المميزة بالسرعة :                              |
| 27 | خامساً: المرونة :                                          |
| 27 | أنواع المرونة                                              |
| 28 | المهارات الأساسية في كرة القدم :                           |
| 30 | مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم :                     |
| 30 | أهمية المهارات في كرة القدم :                              |
| 30 | العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم :          |
| 31 | المهارات الأساسية بدون كرة :                               |
| 32 | المهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة                 |
| 44 | الدراسات السابقة :                                         |
| 44 | الدراسات العربية :                                         |
| 48 | الدراسات الأجنبية :                                        |
| 49 | التعليق على الدراسات السابقة :                             |

50 ..... مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

### الفصل الثالث إجراءات الدراسة

51..... إجراءات الدراسة

52 ..... المنهج :

52 ..... المجتمع :

52 ..... العينة :

52 ..... أسباب اختيار العينة :

53 ..... الأجهزة والأدوات المستخدمة :

54 ..... ثانيا : الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة :

55 ..... الدراسة الاستطلاعية :

56 ..... البرنامج التدريبي :

58 ..... المعالجات الإحصائية :

### الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

59..... عرض ومناقشة النتائج

60 ..... عرض النتائج :

64 ..... مناقشة النتائج :

### الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

66..... الاستنتاجات والتوصيات

67 ..... الاستنتاجات :

67 ..... التوصيات

68..... المصادر والمراجع

75..... المرفقات

134 ..... ملخص الرسالة باللغة العربية

141 ..... SUMMARY

## قائمة الجداول

- الجدول رقم (1) الخاص بتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية.....52
- الجدول رقم (2) الخاص بتوصيف العينة في المتغيرات البدنية.....53
- الجدول رقم (3) الخاص بتوصيف العينة في المتغيرات المهارية.....53
- جدول رقم (4) الاختبارات البدنية والغرض منها.....55
- جدول رقم (5) الاختبارات المهارية والغرض منها.....55
- جدول رقم (6) المدة الزمنية للبرنامج التدريبي.....57
- الجدول رقم (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية.....60
- الجدول رقم (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية.....62

## قائمة الأشكال

- الشكل رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى أفراد العينة في متغير  
المتغيرات البدنية.....61.....
- الشكل رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى أفراد العينة في متغير  
الوثب الطويل.....62.....
- الشكل رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى أفراد العينة في متغير  
المتغيرات المهارية.....63.....

## قائمة المرفقات

- مرفق رقم (1) أسماء السادة الخبراء في التدريب الرياضي.....76
- مرفق رقم (2) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية ومحتوى البرنامج التدريبي لفئة الأشبال بكرة القدم.....77
- مرفق رقم (3) النسبة المئوية للمتغيرات البدنية والمهارية.....81
- مرفق رقم (4) الاختبارات البدنية.....82
- مرفق رقم (5) الاختبارات المهارية.....87
- مرفق رقم (6) البرنامج التدريبي المقترح.....92

## الفصل الأول

المقدمة.

المشكلة.

الأهمية.

الأهداف.

الفروض.

المصطلحات المستخدمة.

## المقدمة :

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها الصغار والكبار كما أن ممارستها حالياً لم تعد تقتصر على الرجال فقط بل أصبحت تمارس من قبل الفتيان والفتيات أيضاً. (أبو طامع و حمدان، 2010م)

وتحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة، وتتباين وتتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة. (عبدالباسط و حسن، 2002م)

إن كرة القدم تطورت في العصر الحديث وأخذت أشكالاً جديدة في العديد من الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي والتعدد في طرق اللعب، ونتج عنها اختلاف في الخطط الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية، التي استلزمت درجة متميزة من الأداء خلال مواقف اللعب الأكثر تعقيداً، كما تتطلب الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاستفادة منها خلال زمن المباراة. (مختار، 1994م)

هذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماماً شاملاً بتدريب الفئات السنية (الناشئين، البراعم، الأشبال) من كافة النواحي باعتبارهم القاعدة الواسعة التي ينمو من خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة للاهتمام البدني والمهاري بالفئات السنية عند وضع البرامج التدريبية. (البياتي و يوسف، 2004م)

أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً، بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم. (شعلان و العفيفي، 2001م)

أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً و مهاريًا وفكريًا ونفسيًا، لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل، ويعتبر الإعداد البدني والمهاري هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة. (أبو عبدة، 2015م)

وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع لاعب كرة القدم بقدرات بدنية عالية، فقد أصبحت تحسين القدرات البدنية للاعب كرة القدم أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والسنوية، وبالرغم من أهمية دور الإعداد المهاري في كرة القدم إلا أن الإعداد البدني يلعب أيضاً دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى وبالطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة، حيث أن بدون الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية والمهارية تقل إنتاجية اللاعب بما يؤثر على فعاليته أثناء المباراة. (Samuel Honório 2023) (حسين، 2011م)

فالإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة كرة القدم التي تهدف إلى تحسين في القدرات البدنية، عن طريق التخطيط للتدريب ووضع البرامج التدريبية، والتي تمكن اللاعب من أداء واجباته في الملعب بالمستوى المطلوب. (عبدالفتاح و نصرالدين، 2003م)

وتبرز أهمية القدرات البدنية في كرة القدم حيث يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل مناطق الملعب، مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم، بالإضافة إلى سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود قدرات بدنية عالية لدى لاعبي الفريق.

(اسماعيل، أبو المجد، و شعلان، 1992م)

كما إن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية تبني على أسس علمية، إذ تعمل على تنمية وتحسين القدرات البدنية للاعب من (قوة، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة)، والارتفاع بقدراته الفنية والمهارية والخطية المتعددة وكذلك الصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها رياضيا، وذلك في إطار خطة مدروسة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. (سويدان، 2015م)

والمهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم لأنها تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وكذلك الارتقاء المهاري في أداء لاعبي كرة القدم الأمر الذي يساعد في فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سمحت لتسجيل اعلي نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز والتي من أهمها (الجري بالكرة، ركل الكرة، السيطرة على الكرة، الخداع بالكرة، المراوغة بالكرة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس، حراسة المرمى). (محمود، 2013م)

### المشكلة :

تتميز كرة القدم بسرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن المباراة الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يكافح للاحتفاظ بالكرة وكذلك الاستحواذ عليها من المنافس والقيام بالانطلاقات السريعة والمفاجئة مع تحركات كثيرة ومختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها وليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد، بل يضاف إليه زمن المباراة وكبر مساحة الملعب. (رزق الله، 1994م)

إن أهم ما يتصف به التدريب الحديث في كرة القدم هو استغلال قدرات اللاعبين البدنية والمهارية في بناء وتنفيذ المتطلبات الخطية الدفاعية والهجومية وعلى الرغم من إتباع الأسس والمبادئ العلمية في التخطيط للتدريب الحديث لفرق كرة القدم لزيادة القدرة الهجومية إلا أن ذلك تبعة ابتكار طرق وأساليب دفاعية جديدة ومحكمة من العديد من المدربين. (Samuel Honório 2023) (الشطي، 2017م)

كما إن تدريب لاعب كرة القدم يرتكز على أربعة جوانب أساسية هي الإعداد (البديني، المهاري، الخططي، النفسي)، والإعداد البدني والمهاري جانب من الجوانب الهامة التي تهدف إلى إتقان اللاعب للمهارات الأساسية للعبة، فبدون إتقانه لها يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة ايجابية، كما يجب الاهتمام بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية حيث أن أول ما يحتاج اللاعب في الأنشطة الرياضية هو المهارات الأساسية التي سوف يخصص فيها بعد إعداده بدنيا لأن تدريب اللاعبين يرتكز على تحسين مختلف القدرات البدنية (كالسرعة، القوة، الممیزة بالسرعة، الرشاقة، تحمل السرعة) والمهارات الأساسية والكفاءات الخططية وكذلك الاستعداد النفسي بحيث تسهم قدراتهم على تحقيق أعلي المستويات الرياضية. (جمعة، 2000م)

ومن أهم الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم هو الإعداد البدني إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للقدرات البدنية لا يستطيع أن يؤدي واجباته الحركية في المباراة بإتقان حيث تعمل القدرات البدنية على تحسين وتنمية الحالة البدنية والحركية للاعب لمواجهة أعباء ومتطلبات عمليات المنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على استعادة الشفاء. (أبو عبدة، 2013م)

كما إن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة إتقانها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة إلیة بدون امتلاك اللاعب للقدرات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية. (أبو عبدة، 2010م)

تعتبر القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتحسينها، بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة لوضع البرامج التدريبية، مما يلعب دوراً أساسياً في حصاد أفضل النتائج مستقبلاً. (شرجي، 2013)

كما إن والإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم وهو يمثل مجموعة من الأداءات المهارية بالكرة وبدونها، ويتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومهارية تتكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب في مواقف اللعب المختلفة، ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدراته البدنية على تنفيذ الأداءات الحركية - المهارية بالكرة بصورة صحيحة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط. (كشك و البساطي، 2000م)

ويلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب كما إن الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى إتقان المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من استخدامها وتحقيق أفضل النتائج. (أبو عبدة، 2010م)

كما يلعب دوراً هاماً في تحقيق ايجابيات كرة القدم بصورة كبيرة لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومتقنة إذا ما قورنا هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة ولا يمتلك

لاعبوه هذه الأداءات المهارية حيث يؤثر ذلك في الأداء الخططي وطرق اللعب المختلفة التي يؤدي بها الفريق مبارياته مما يؤدي إلى إرباك دفاعات المنافس وتفككه وعدم القدرة على السيطرة على مجريات اللعب. (الفاضي، 2001م)

حيث لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الايجابية بين إعداد اللاعب بدنيا ومهاريا من خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات. (أبو عبدة، 2010م)

ومن خلال متابعة الدارس ومشاهدته لأداء فريق الأشبال بنادي نجوم الصابرية في اللقاءات والمباريات الرسمية، لاحظ أن هناك قصور في الأداء البدني، وكثرة الأخطاء والمخالفات القانونية التي ترتكب أثناء المباريات وهذه الأخطاء تتسبب أحيانا في إعاقة تقدم اللاعب بدنيا ومهاريا للوصول إلى تحقيق الأهداف، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة ومستوى الفريق، هذا ما يؤكد ترتيب فريق الأشبال بنادي نجوم الصابرية للموسم الرياضي 2025/2024 م، لمرحلة الذهاب حيث يحتل الفريق الترتيب ما قبل الأخير.

مما دفع الدارس إلى محاولة التعرف على الدور الذي يمكن أن تؤديه البرامج التدريبية في استثمار طاقات اللاعبين من الناحيتين البدنية والمهارية من خلال إجراء دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.

### الأهمية :

تتمثل أهمية الدراسة في كونها تهتم بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.

حيث تلقي نتائج الدراسة الضوء للعاملين في مجال التدريب الرياضي، وخصوصا المدربين والباحثين في إعداد البرامج التدريبية، ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية، والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

1. الحاجة لوجود برامج تدريبية تعمل على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم بصفة عامة.
2. مساعدة الدارسين والباحثين والمدربين وتوجيههم لاستخدام مثل هذه البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية.
3. تعد هذه الدراسة محاولة علمية من قبل الدارس لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، لدى أشبال كرة القدم بنادي نجوم الصابرية، وذلك لأهميتها لهذه الفئة العمرية.
4. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما تتوصل إليه من نتائج إفادة الدارسين والباحثين والمدربين في هذا المجال في إجراء دراسات مشابهة.

## **الأهداف :**

### **تهدف الدراسة للتعرف على :**

1. تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة، لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.
2. تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات المهارية قيد الدراسة، لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.

## **الفروض :**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة، ولصالح القياس البعدي
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد الدراسة، ولصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

## **المصطلحات المستخدمة :**

### **البرنامج التدريبي :**

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية لأجل تطوير وتحسين القدرات البدنية والمهارية والخطئية والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (حسين، 2011م)

### **المتغيرات البدنية :**

هي مجموعة من القدرات البدنية الأساسية والخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب من القيام بمجهود عضلي وعصبي بأقل جهد ممكن. (حسين، 2011م)

### **المتغيرات المهارية :**

هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1997م)

### **المهارات الأساسية في كرة القدم :**

تعرف بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1994م)

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

## الإطار النظري :

### المكونات والعناصر الأساسية للتدريب الرياضي :

#### الإعداد البدني:

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وانفجارا علميا في مجال الإعداد البدني مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير البرامج التدريبية لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والفنية والوصول بهم إلى المستويات العالية و الفورمة الرياضية والتي بدورها تحقق الحصول على البطولات وإحراز الانتصارات. (أبو عبده، 2008م)

يعتبر الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد اللاعب في جميع النواحي البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) ويعتبر تحسين هذه العناصر العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى كفاءة الرياضية، وهنا يجب الإشارة أن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب أولوية العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية التي يمارسها اللاعب. (حسين، 2011م)

إن الإعداد البدني واحد من أهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتركز بشكل رئيسي على تطوير الواجبات الحركية مثل القوة السرعة التحمل المرونة بالإضافة إلى قابلية التوافق والتوازن الحركي وان مستوى تطوير هذه النوعيات يتم من خلال فترة الإعداد العام للاعبين والتي تكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات البدنية التي يخضع لها اللاعبون قبل بداية الموسم التدريبي. (حسن، 2012م)

ويعرف الإعداد البدني بشكل عام على انه مجموعة من الأنشطة الحركية التي يكتسب فيها الفرد الرياضي إمكانية بدنية عالية تساعد على أداء مجموعة الحركات الهادفة بكفاءة بينما يعرفها بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على إنها إمكانية اللاعب على اكتساب اللياقة البدنية من خلال أدائه لمجموعة من التمرينات المنتظمة خلال الوحدات التدريبية. (حسن، 2012م)

كما يعرف أيضا الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعب للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي. (أبو عبده، 2008م)

#### الإعداد البدني بكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم من أهم عناصر إعداد لاعبي كرة القدم، كونه يعد أساسا لتطوير الأداء المهاري والخططي والنفسي، وان درجة القدرات البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد

والتكوين الجسماني، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها، أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ كان طفلاً عمره ست سنوات. (شعلان، 2009م)

والإعداد البدني في كرة القدم بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات، وهو إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية والتي تشمل (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر، العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، بكفاءته الرياضية، وهنا الإشارة إلى إن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أولوية هذه العناصر وأهميتها بالنسبة للرياضة التخصصية التي يمارسها. (سويدان، 2015م)

وقد اتفق كل (أبو عبدة، 2015م)، (محمود، 2013م)، (حسن، 2012م)، (المولى، 2010م)، (حازم و أبو يوسف، 2005م)، على إن الإعداد البدني يقسم إلى هما:

– الإعداد البدني العام.

– الإعداد البدني الخاص.

## 1 - الإعداد البدني العام:

ويعرف الإعداد البدني العام: بأنه إمكانية الرياضي على أداء مجموعة من التمرينات التي تساعد على رفع إمكانياته الوظيفية والبدنية والحركية والتي تساعد على تحقيق المتطلبات الضرورية بدقة وانسيابية. (حسن، 2012م)

ويعرف أيضاً: بأنه عبارة على التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب. (أبو عبدة، 2008م)

وعرف (الوقاد، 2003م) الإعداد البدني العام: بأنه 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 إن الإعداد البدني العام هو عبارة عن تنمية وتحسين حالة الفرد بإعداده بدنيا وحركيا لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية. (الفتاح و محمد، 2002م)

## 2 - الإعداد البدني الخاص:

يعرف الإعداد البدني الخاص: بأنه تنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية بنوع النشاط الممارس لدى الفرد الرياضي. (الفتاح و محمد، 2002م)

كما عرف الإعداد البدني الخاص: بأنه العملية التدريبية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية بنوع اللعبة. (حسن، 2012م)

ويعرف أيضا بأنه إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية خلال المباراة. (أبو عبدة، 2013م)

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثالي وذلك عن طريق تحسين القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم، والعمل على تحسينها لأقصى مدى، على أن يأخذ الإعداد البدني شكل الأداء الحديث في كرة القدم. (حسين، 2011م)

### أهمية الإعداد البدني :

- يعمل الإعداد البدني على تحسين القدرات البدنية من سرعة وقوة مرونة وتحمل ورشاقة.
- تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الرياضي.
- يعمل على تنمية المستوى المهاري لدى اللاعب.
- تطوير وتحسين اللياقة الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه.
- يساعد في تنفيذ النواحي الخطئية. (الفتاح و محمد، 2002م)

### أسس وضع برامج الإعداد البدني :

- يراعي احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزمان قدره (25-30 دقيقة) ومن (3-5) وحدات أسبوعيا، ولمدة (20) أسبوعا، حيث أن اللاعبين الصغار يمكنهم الخضوع لتطبيق برنامج تدريبي بدني مقنن.
- تشتمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.
- لابد من تقنين الأحمال التدريبية من حيث تكرار الأداء للتدريب، أو زمن أدائه، وكذلك تحديد المقاومات عند تدريبات القوة بما يلاءم درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية والوظيفي، وتجنب الأضرار بتلك الأجهزة، أو تعرض الشبل للإصابات البسيطة، أو المزمنة أو حالات الانحراف القوامي.
- تختص تلك المرحلة العمرية بأساليب وطرق تدريبية دون غيرها من المراحل الأخرى، لذا لابد من التركيز على استخدام تلك الأساليب كما ورد في أسس ومبادئ تنمية القدرات البدنية، كأسلوب الأداء المتقطع عند تنمية التحمل لدى الصغار وغيرها.
- عند البدء في تنفيذ برنامج الإعداد البدني يراعي تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى القدرات البدنية.
- مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبني عليه برامج الإعداد البدني، حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حده (التكرار، زمن الأداء،

المقاومات) وذلك قبل البدء بالعمل الجماعي، وتحديد مقدار الزيادة المندرجة من وحدة تدريبية لأخرى.

– تجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمرينات الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية، حرصا على سلامة الجهاز العصبي المركزي والذي لم يكتمل نموه. (شعلان، 2009م)

### طرق التدريب الرياضي

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة يمكن أن يفشل إذا لم تبنى على ما يملكه لاعب كرة القدم، من القدرات البدنية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداءات المهارية بطريقة آلية جيدة بدون امتلاك القدرات البدنية، ومن هنا كان الواجب على أخصائيي الأحمال التدريبية والمدربين اختيار طريقة التدريب المثلى لتحقيق أهداف التدريب. (أبو عبدة، 2013م)

وتعتبر طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (البشتاوي و الخواجا، 2005م)

ويرى الدارس أن طرق التدريب الرياضي من أهم الوسائل التي تعمل على تطوير القدرات البدنية للاعب كرة القدم، ولكن الأهم من ذلك هو اختيار الطرق التدريبية المناسبة التي تحقق الهدف المطلوب من اختيار تلك الطريقة، حيث تختلف طرق التدريب باختلاف الهدف المراد تحقيقه، وباختلاف فترة التدريب سواء أكان في فترة الإعداد أم بداية الموسم أو حتى منتصفه أو في نهايته. وتقسم طرق التدريب إلى :

- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.
- طريقة التدريب باستخدام الحمل الفئري.
- طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.

### طريقة التدريب المستمر :

التدريب المستمر هو عمل التمرينات المستمرة دون أن يتخللها فترات راحة بينية، وهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتحسين التحمل الدوري التنفسي كذلك زيادة قدرة الفرد في استيعاب الكمية الوسطى من الأكسجين (السعة الأكسجينية) ومن أنواع هذا التدريب التمرين المتواصل للجري. (حسين، 2011م) ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد الشدة في تدريبات الحمل المستمر 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 للفرد. (جود الله، 2009م)

## أهدافها :

- تهدف طرق التدريب باستخدام الحمل المستمر إلى تنمية وتحسين الحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).
- تأثيرها : من الناحية الفسيولوجية 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. (البشتاوي و الخواجا، 2005م)

## طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة وعالي الشدة) :

تعتبر التدريب الفتري إحدى الطرق الرئيسية التي لها دور ايجابي 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 مجموعة من التمرينات يتخللها فترات راحة، وتعتمد فترة الراحة على شدة الحمل المستخدم اتجاهه. (أيوزيد، 2005م)

## طريقة الأداء:

في هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيننا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانيا وثم فترة راحة، ويلاحظ عند إعطاء الحمل أن يرتفع النبض إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة يجب أن يهبط النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة. (مختار، 1997م)

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين تختلف كل منها عن الأخرى طبقا لدرجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرها على تحسين القدرات البدنية، ويسمى النوع الأول بمصطلح التدريب الفتري منخفض الشدة، ويتميز بزيادة الحمل وقلة شدته، أما النوع الثاني من التدريب الفتري فيسمى التدريب الفتري مرتفع الشدة، ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه. (أبو عبده، 2008م)

## طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

تهدف إلى تحسين القدرات البدنية (التحمل العام) ويؤدي إلى تحسين عمل الجهازين الدوري التنفسي، من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأوكسجين وتأخر ظهور التعب. (البشتاوي و الخواجا، 2005م)

ان طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تهدف إلى تنظيم الدورة الدموية، وعملية تبادل الأوكسجين بالعضلات مع التقدم السريع في القدرة على إنتاج الطاقة، بالإضافة إلى تحسين القدرات البدنية للاعبين من خلال تحسين كفاءة اللاعب من التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة والرشاقة،

كما يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعب على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب. (أبو عبدة، 2013م)

وقد اتفق كل من (أبو عبدة، 2013م)، (البشتاوي و الخواجا، 2005م)، (ابراهيم و الياسري، 2004م)، على أن خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة كما يلي :

شدة التدريب: تتميز التدريبات المستخدمة سواء الجري أو تنمية القوة العضلية باستخدام أحمال إضافية من وزن الجسم، أو بدون تلك الأحمال، مع مراعاة أن تصل الشدة في تدريبات الجري من (60-80 %) من أقصى مستوى من اللاعب، وتصل في تدريبات القوة من (50-60 %) من أقصى مستوى اللاعب.

حجم التدريب: الشدة المتوسطة للتدريبات في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تسمح بزيادة حجم التدريبات المستخدمة إلى حوالي (20-30) مرة، كما يمكن تكرار التدريبات في شكل مجموعات لكل تدريب (أي تكرار كل تدريب 10 مرات لثلاث مجموعات) وتتراوح فترة التدريب الواحدة حوالي (15-90) ثانية بالنسبة للجري، وحوالي (15-30) ثانية بالنسبة لتدريبات القوة.

فترات الراحة البينية : تكون ما بين (45-90) ثانية، عند وصول النبض إلى (110-120) نبضة في الدقيقة، وبالنسبة للناشئين تكون فترة الراحة البينية ما بين (60-120) ثانية، أي تصل نبضات القلب إلى حوالي (110-120) نبضة في الدقيقة، ويفضل أن تكون الراحة البينية ايجابية.

كما إن فترات الراحة تربط 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، حيث تتميز فترات الراحة بالقصر نسبيا في التدريب الفتري منخفض الشدة وعلى ذلك يتحدد زمن الراحة. (حسين، 2011م)

### **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :**

يعمل التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين القدرات البدنية (تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة القصوى) حيث تعمل العضلات في غياب الأوكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع وتؤدي مثل هذه الطريقة إلى تأخير الإحساس بالتعب. (البشتاوي و الخواجا، 2005م)

إن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تعمل على تحسين التبادل الأوكسجيني للعضلات، وزيادة مقدار الفرد على العمل تحت دين الأوكسجين وتنظيم الدورة الدموية واختزان الطاقة وانطلاقها مع تنمية القدرة على تكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

وقد اتفق كل من (أبو عبدة، 2013م)، (البشتاوي و الخواجا، 2005م)، (ابراهيم و الياسري، 2004م)، على أن خصائص التدريب الفتري مرتفع الشدة كما يلي :

شدة التدريب : تكون شدة المثير في هذه الطريقة بالنسبة للسرعة والتحمل ما بين (80-90%) من أقصى مستوى من الفرد، وفي تدريبات القوة العضلية تصل إلى (75%) من أقصى مستوى من الفرد.

حجم التدريب : يرتبط حجم التدريبات بصورة مباشرة بشدة التدريبات المستخدمة، حيث يقل لحجم التدريبات نتيجة لزيادة الشدة، فيمكن تكرار تدريبات الجري حوالي (10-15) مرة، وتكرار تدريبات القوة إلى حوالي (8-10) مرات لكل مجموعة.

فترات الراحة : تطول فترة الراحة البينية لزيادة شدة التدريبات، مع مراعاة أن لا تصبح فترات غير كاملة للراحة حتى تسمح للقلب للعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما بين (90-180 ث) للمتقدمين أما بالنسبة للناشئين فتتراوح ما بين (110-240 ث) شريطة أن لا يهبط النبض عن (110-120 نبضة). (حسين، 2011م)

### طريقة 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 القصوى والسرعة القصوى والتحمل الخاص وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغير في حمل التدريب. (ابراهيم و الياسري، 2004م)

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، ويحدث ذلك كنتيجة لحدوث ظاهرة الدين الاوكسجيني، أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأوكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (حسين، 2011م)

وقد اتفق كل من (أبو عبدة، 2013م)، (البشتاوي و الخواجا، 2005م)، (ابراهيم و الياسري، 2004م)، على أن خصائص التدريب التكراري كما يلي :

**شدة التدريب :** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (80-90 %) من أقصى مستوى للفرد، وقد تصل أحيانا إلى (100 %) من أقصى مستوى للفرد.

**حجم التدريب :** تتميز بقلّة الحجم، أي قصر وقلة عدد مرات التكرار، إذ تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين (1-3) مرات، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين (20-30) رفعة، في الفترة التدريبية الواحدة، أو التكرار ما بين (3-6) مجموعات.

**فترات الراحة :** يجب فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري تتراوح فترات الراحة ما بين (10-45) دقيقة، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين فترة الراحة البينية ما بين (3-4) دقائق، ويمكن استخدام مبدأ الراحة الايجابية أي أداء بعض تمرينات المشي أو تمرينات التنفس، أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة. (حسين، 2011م)

## طريقة التدريب الدائري :

التدريب الدائري هو عبارة عن أسلوب لطريقة تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية وتطوير القدرات البدنية. (حمدي، 2009م)

إن طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب، تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى (كالتدريب المستمر، التدريب الفئري، التدريب التكراري)، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها، وعدد تكرارها وشدها، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ، أي طريقة من طرق التدريب بهدف تنمية وتطوير القدرات البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل) ومن أهم القدرات البدنية المركبة التي تعمل هذه الطريقة على تنميتها هي عنصر (تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة). (سويدان، 2015م)

## طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية :

يطلق مصطلح (وحدة تدريبية دائرية) على كل مجموعة التمرينات التي يقوم اللاعب بأدائها، والتي تتراوح ما بين (4-15) تمريناً.

ومن الضروري عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية مراعاة إشراك جميع عضلات الجسم الرئيسية، مع مراعاة ترتيب التمرينات الدائرية بحيث يهدف كل تمرين إلى إشراك مجموعة من العضلات غير العاملة في التمرين السابق، ويمكن استخدام الأدوات، أو بدون استخدام الأدوات كاستخدام ثقل جسم الفرد نفسه. (علاوي، 1990م)

## المبادئ العامة لتنمية القدرات البدنية للاعب كرة القدم هي:

### 1 - التوقيت الصحيح لتكرار الحمل التدريبي:

- إن قدرة اللاعب على الأداء بدنياً كان أم مهارياً تمر في أربعة مراحل:
- مرحلة استنفاد الجهد عند أداء اللاعب أي جهد بدني فانه يستنفد طاقة وجهده مما يؤدي إلى انخفاض قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه أعراض التعب.
- مرحلة استعادة الشفاء عند انتقال اللاعب من فترة الأداء إلى فترة الراحة نجد بان إمكانية اللاعب تعود تدريجياً إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.
- مرحلة زيادة استعادة الشفاء عند استمرار فترة الراحة تزداد إمكانية اللاعب أكثر مما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة التعويض الزائد أو مرحلة زيادة استعادة الشفاء.
- مرحلة العودة لنقطة البداية إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فان قدرة اللاعب تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى. (حسن، 2012م)

## 2 - الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل التدريبي:

لا يتطلب استمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي للاعب تكرار نفس العمل والجهد بصورة دائمة أثناء مرحلة زيادة استعادة الشفاء لأن ذلك لم ينتج عنه سوى قدرة اللاعب على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط لهذا يجب عدم الاكتفاء بالتكرار الدائم لنفس الدرجة من الحمل التدريبي بل لا بد من الارتفاع التدريجي بشكل منتظم للإجبار أجهزة الجسم الوظيفية على تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي زيادة في مستوى إمكانية اللاعب ويجب أن يراعى إن الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل التدريبي يشكل ظاهرة عامة تتضمنها كل الطرق المختلفة بالتدرج ويمكن الارتفاع بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في المكونات الرئيسية (الشدة والتكرار والراحة). (أبو عبدة، 2010م)

ويجب الملاحظة بشكل رئيسي بأن الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أنه يزداد من يوم إلى آخر بل يقصد به استمرار مستوى الحمل لفترة معينة من أسبوع إلى أسبوعين ثم يزداد تدريجياً ويجب مراعاة حسن الاختيار وتوقيت زيادة الحمل بما يتناسب مع مستوى إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وأن الزيادة السريعة في درجة الحمل تؤدي إلى بعض السلبات التدريبية.

## 3 - الاستمرار في التدريب

يعد التطور في مستوى قدرات اللاعب أثناء ممارسته للنشاط البدني ما هو إلا تحسن وقتي قابل للزيادة والنقصان فعند الانقطاع عن التدريب فإن قدرة المستوى الوظيفي للاعب تنخفض وقد أثبتت الدراسات إن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن التدريب لمدة تتراوح ما بين (5-7) أيام لذلك يعد عامل الاستمرار في التدريب من العوامل المهمة اللازمة لضمان الارتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل إليه الفرد الرياضي.

## 4 - التدرج في التنمية:

لا تحدث الزيادة في مستوى اللاعب بدنياً إلا بشكل تدريجي لأن عامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي وتغييرها الشكلي (كزيادة في حجم العضلات) فعلى سبيل المثال إن تنمية القوة العضلية أو السرعة أو التحمل لا تحدث في يوم وليلة، بل تحتاج لوقت طويل وبطبيعة الحال يختلف مقدار هذا الوقت طبقاً لدرجة التنمية المطلوبة فكلما تقدم المستوى تطلب الأمر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية. (محمود، 2013م).

## 5 - التكامل بين الصفات البدنية:

ترتبط الصفات البدنية المختلفة كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة ارتباطاً وثيقاً بعضها ببعض الآخر في أي عملية من عمليات التنمية والتطوير لأن مختلف النواحي الوظيفية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها ببعض الآخر ولا يحدث التحسن والتطور في ناحية واحدة من نواحي الجسم كالسرعة مثلاً إلا في حالة تنمية مختلف الصفات الأخرى بدرجة معينة. (حسن، 2012م)

## القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة أن يكون لاعب كرة القدم متمتعاً بقدرات بدنية عالية، فقد أصبحت تحسين القدرات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأمور والأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والسنوية، ولقد ارتفعت القدرات البدنية للاعبي كرة القدم في العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً (حسين، 2011م)

والقدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة التي يمارسها بصورة صحيحة حيث تشكل حجر الأساس للوصول للاعب إلى أفضل المستويات الرياضية العالية فهي قدرات ضرورية لكل الألعاب الجماعية وتتحدد أهمية قدرة بدنية أو أكثر من غيرها من القدرات الأخرى طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة مع ضرورة مراعاة أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية. (أبوزيد، 2005م)

وتعتبر القدرات البدنية في كرة القدم من أهم المتطلبات التي يتم تنميتها وتحسينها من خلال الإعداد البدني العام والخاص حيث تعتبر البوابة الرئيسية والركيزة الأساسية للإنجاز الرياضي لأنها تجعل اللاعب قادر على التكيف مع متطلبات اللعب المهارية والخطئية والنفسية بمستوى عال من الكفاءة والفاعلية. (حسين، 2011م)

قسمت القدرات البدنية عن طريق خبراء المدرسة السوفيتية إلى ست قدرات بدنية أساسية متمثلة في ( القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوافق)، بينما قسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية متمثلة في (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة). (بسطويسي، 1999م)

ولقد تعددت آراء خبراء المدارس الغربية والشرقية، واختلفوا حول تحديد مكونات القدرات البدنية إلا إن هناك اتفاق حول عدد من المكونات الأساسية وهي (القوة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، السرعة، الرشاقة، المرونة). (كماش، 2002م)

ويري (أبو عبدة، 2013م) أنه من خلال الأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فإن أهم العناصر هي (التحمل، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة).

### أولاً: التحمل :

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد ضعيف أثناء الجري الخفيف (الهرولة) لمدة تتراوح ما بين 45-60 دقيقة، وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين (1-2.6) كيلومتر تستغرق زمناً حوالي 25-30 دقيقة على فترات مختلفة بجهد عالي يستغرق ما بين 75 دقيقة يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين (1500-2500 متر) مقسمة لمسافات قصيرة ما بين (10-15-25) متر. (أبو عبدة، 2008م)

كما تستدعي لعبة كرة القدم من اللاعب إن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي المهارية والخططية دون إظهار أعراض التعب. (كماش، 2002م) 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 مقدرته على مقاومة التعب، ويعرف التحمل بأنه قدرة الفرد على الاستمرار والفاعلية في النشاط الرياضي. (أبو يوسف، 2005م)

إن التحمل في كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدماً القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون هبوط في مستوى أدائه، وهو أيضاً مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية. (الوحش وحماد، 1994م)

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

ويعرف التحمل في كرة القدم أن يستطيع اللاعب مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب. (أبو عبدة، 2013م)

إن تحسين صفة التحمل لكل لاعب هو الشرط الأولى قبل تطوير التحمل الخاص وبقية الصفات البدنية الأخرى. (المولى، 2010م)

#### أهمية التحمل :

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.
- يرتبط التحمل بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.
- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.
- يعد المكون الأول في اللياقة البدنية والأساس التي تبني عليه العناصر الأخرى.
- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتخفيف الوزن. (البليك، 1997م)

#### وقسم التحمل في كرة القدم إلى قسمين:

##### أ - التحمل العام :

للتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة لاعبي كرة القدم لأنها تمثل القاعدة الأساسية لاكتساب التحمل الخاص ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الأخرى لفترة طويلة.

يعرف التحمل العام : بأنه مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة وملتصقة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات ويؤثر به ايجابيا على الأداء التخصصي في كرة القدم ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد. (الوحش و حماد، 1994م)

ويعرف (الوقاد، 2003م)، بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط او متوسط لأطول مدة ممكنة.

وعرفه (كماش، 2002م) على انه مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة.

#### ب - التحمل الخاص :

وتظهر أهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم، وبما يحقق من متطلبات الأداء، أي قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكنيكية طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة. (أبو عبدة، 2013م) (كماش، 2002م) ويعرفه (الوقاد، 2003م) بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد او العالي وتطويره خلال المباراة او النشاط الذي يقوم به.

ويعرفه (أبو عبدة، 2008م) بأنه قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية، ولمدة طويلة مع المحافظة على النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة. وتظهر أهميته بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم وبما يحقق متطلبات الأداء فيها طوال زمن المباراة. (كماش، 2002م)

#### ثانيا: السرعة

تعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم. فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع المسافة قصيرة وذلك لان حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن. (Samuel Honório 2023) (أبو عبدة، 2013م)

وتعتبر السرعة من المكونات البدنية المهمة، كما إنها تعتبر مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخصوصا المرتبطة بزمن الأداء الحركي كما تؤثر في جميع القدرات البدنية الأخرى التي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة ولها إسهام في الرشاقة والتحمل والمرونة.

(عبد الظاهر، 2014م)، (عبد الخالق، 2009م)

إن لاعب كرة القدم يحتاج 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، 2003م)

وتعتبر السرعة محددا هاما لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة. (الوحش و حماد، 1994م)

إن للسرعة أهمية كبيرة في تنمية الأداء الناجح في لعبة كرة القدم حيث تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى وترتبط السرعة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما ترتبط أيضا بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادر على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية والتحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تظهر أهميتها بلعبة كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو المسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة. (أبو عبدة، 2013م)

### أنواع السرعة

ويتفق كل من (عبد الظاهر، 2014م)، (مجيد، 2014م)، على تقسيم السرعة إلى :

- 1- السرعة الانتقالية.
- 2- السرعة الحركية.
- 3- سرعة الاستجابة (رد الفعل).

#### السرعة الانتقالية :

يقصد بالسرعة الانتقالية: بأنها سرعة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. وهذا يعني التغلب على مسافة معينة في أقل زمن ممكن وهي تستخدم في جميع الأنشطة الرياضية والحركية مثل العدو والجري والمشي وغيرها من الرياضات التي معظمها يكاد لا يخلو من السرعة الانتقالية. (مجيد، 2014م)، (سيد، 2014م)

وتعرف السرعة الانتقالية على إنها: قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة.

(أبو عبدة، 2013م)

أو هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن أي إنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة.

ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف بالإضافة لقدرة اللاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة. (كماش، 2002م)

### سرعة الأداء السرعة الحركية:

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصا عندما يكون واقعا تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعب كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (أبو عبدة، 2013م)

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الأداء عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير أو السيطرة على الكرة أو التصويب على المرمى في أقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة ثم الوقوف أو التحرك لأخذ مكان جديد أو لتغطية زميل. (الوقاد، 2003م)

### سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل :

أن سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة (سرعة رد فعل) المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبدء مبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين. (مجيد، 2014م)، (أبو عبدة، 2013م)

كما إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب. (الوقاد، 2003م)

وقسم (أبو عبدة، 2013م) سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) إلى:

- **زمن الإحساس:** وهو زمن استقبال الأعصاب الحسية في جسم اللاعب للمؤثر وتوصيله إلى الجهاز العصبي المركزي.
- **زمن التفكير واتخاذ القرار:** وهو الزمن الذي يستغرقه الجهاز العصبي المركزي للتفكير واتخاذ القرار ببدء الحركة.
- **زمن المبادرة لبدء الحركة:** وهو زمن إرسال الإشارات العصبية من الجهاز العصبي المركزي عن طريق الأعصاب الحركية إلى العضلات العاملة لبدء تنفيذ الحركة.

كما يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية أنواع السرعة أن يحسن اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول إلى سرعة

القصى في غضون خطة التدريب السنوية وقيام اللاعب بعمل فترة إجماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات وترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية ومراعاة زيادة شدة تدريبات الجري بالتدريج حتى تصل ما بين (85-100%)، من أقصى مقدرة للاعب ولمسافات تتراوح ما بين (20 - 50 متر)، بدون كرة وبالكرة، مع التنويع في تدريبات السرعة مع تقدم مراحل التدريب وإدخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة أداء التدريبات بسرعات عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية. (أبو عبده، 2008م)

### تحمل السرعة.

يعد تحمل السرعة أحد العوامل الأساسية في كرة القدم حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجاوب من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال (90) دقيقة، للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية، حيث أن اللاعب يجري ما بين (40-60) تكرار لمسافة (30) متر، بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية، وهذا ما يؤكد على أهمية تحمل السرعة للاعب كرة القدم.

(البساطي، 1995م)

إن ناشئ كرة القدم يقضي ما يقارب (8-9%) من وقت المباراة أي (7-8) دقائق في جهد عالي الشدة يشمل (الجري السريع، حركات تغيير الاتجاه، الوثب، التوقف المفاجئ) مما يعني أن اللاعب في هذه الفترات يستخدم نظام اللاواكسجيني كمصدر لطاقة العضلات.

ويلعب تحمل السرعة دورا هام في لعبة كرة القدم، وذلك لان اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعا لظروف اللعب (كالانطلاقات السريعة وبسرعات متغيرة) سواء في التدريب أو في المباراة، حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لعامل التعب، وعليه فانه على اللاعب أن يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من اجل أن يقوم بتنفيذ واجباته بكفاءة عالية طوال المباراة. (كماش، 2002م)

ويعرف (البساطي، 1995م) تحمل السرعة بأنه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالى السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات اللعب المختلفة.

ويعرفه (الوقاد، 2003م) تحمل السرعة بأنه قدرة اللاعب على تكرار السرعات خلال زمن المباراة.

وهو صفة مركبة من صفتي السرعة والتحمل لان اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية ويتكرارات كثيرة خلال المباراة، ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة وتحمل السرعة المتغيرة. (أبو عبده، 2008م)

### العوامل المؤثرة في السرعة :

هناك بعض العوامل التي يتأسس عليها تنمية وتحسين صفة السرعة، و من أهم هذه العوامل ما يلي :

## 1. الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء و أخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء، في حين تتميز الألياف العضلية البيضاء بالانقباض السريع بمقارنتها بالألياف الحمراء.

## 2. النمط العصبي للفرد :

إن تنمية و تطوير السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد، إذ أن عمليات التحكم و التوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة.

## 3. القوة المميزة بالسرعة :

إن القوة المميزة بالسرعة عامل أساسي هام لضمان تنمية صفة السرعة و خاصة في حالة التغلب المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية من الانقباضات العضلية .

## 4. القدرة على الاسترخاء العضلي :

تلعب القدرة على الاسترخاء العضلي دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة فمن المعروف أن (التوتر العضلي) من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي و تؤدي إلى بطء الحركات، و غالبا ما يعزى التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد لطريقة الصحيحة للأداء الحركي، أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة و التوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة.

## 5. قابلية العضلة للامتطاط :

إن قابلية العضلة أو العضلات للامتطاط من العوامل التي تسهم في زيادة سرعة الأداء الحركي، كما تعطى العضلة انقباض سريع و قوى حتى تتم الحركة في سهولة و يسر دون مقاومات من العضلات المقابلة.

## 6. قوة الإرادة (العمل النفسي) :

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية، كما أنها تعمل على رفع مستوى السرعة عند الفرد إلى دافع قوى حتى تعمل أكبر عدد من الألياف العضلية.

## 7. السن والجنس :

تختلف السرعة باختلاف الجنس و إن النساء تصل إلى سرعتها القصوى أصغر سنا من الرجال. (مجيد، 2014م)، (عبد الظاهر، 2014م)

## ثالثا: القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

نال تحديد القوة المميزة بالسرعة اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعات حركية مرتفعة وكذلك الحركات التي تستوعب القوة المتفجرة مثل الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري فالقوة المميزة بالسرعة لها دور محدد عند إنتاج القوة

في اللحظة والسرعة المناسبين كضرب الكرة والتصويب. (Samuel Honório 2023) (رزق الله، 1994م)

إن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى مكونات القوة وهي من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة حيث تظهر في المقدرة على الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس بالنسبة للاعب المراكز المختلفة وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافة بعيدة وبقوة وكذلك تظهر أثناء رمية التماس باليدين معا لأبعد مسافة ممكنة وبدايات الانطلاق للعدو. (محمود، 2011م)

وتعرف القوة المميزة بالسرعة: بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، لذلك تعتبر القوة المميزة بالسرعة مركب من صفتي القوة العضلية والسرعة، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية. (مجيد، 2014م)، (أبو عبدة، 2013م)

وتعني القوة المميزة بالسرعة : بأنها مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها وإمكانية إخراجها بأقصى سرعة وهذا النوع من القوة هو السائد في كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا. (الوحش و حماد، 1994م)

وينصح عند تنمية القوة العضلية مراعاة أن تكون شدة الحمل ما بين الحد الأقل من الأقصى إلى الحد الأقصى لمستوى اللاعب أي من (85-95%) ومراعاة أن يكون حجم الحمل من (4-5) تكرارات وتكرار كل تمرين من (3-4) مجموعات يتخللها فترة راحة حتى استعادة الشفاء من (3-5) دقائق بين المجموعة والأخرى. (حماد، 1998م)

إن من أهم الطرق التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي طريقة التدريب التكراري وتدريب المحطات بمجموعات متكررة. (كماش، 2002م)

### تنمية القوة المميزة بالسرعة:

وتتلخص أهم الطرق التي تعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة في استخدام تدريبات تعمل على زيادة قدرة الانقباضات العضلية، و من أهم الملاحظات التي يجب مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي :

1. بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين (60 – 75%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
2. بالنسبة لحجم الحمل: لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن (20) مرة، و تكرار التمرين الواحدة من (4 - 6) مجموعات، مع مراعاة الأدوار باستخدام أقصى سرعة ممكنة، مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في السرعة.

3. بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات: فترة راحة ايجابية حتى عودة اللاعب للحالة الطبيعية  
حوالي من (3 - 4) دقائق. (عبدالخالق، 2009م)

#### رابعاً: الرشاقة

تحتل الرشاقة مكاناً حيويًا وبارزاً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وما يرتبط بها من تغيير لاتجاهات اللاعب وتظهر أيضاً في المحاربة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبدة، 2013م)

كما تعتبر الرشاقة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيراً ما تتطلب منه ظروف المباراة تغيير أوضاعه وحركاته لتأدية حركات أخرى تفرضها ظروف اللعب كما هو في التغيير من الجري للوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أو تغيير وضع الجسم من اتجاه لآخر أثناء المحاربة بالكرة أو تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط. (رزق الله، 1994م)

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى مهارة أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض أو في الأرض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية والرشاقة في كرة القدم تعرف بأنها صفة بدنية مهمة للاعب كرة القدم والتي يمكن من خلالها تغيير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات أخرى وفقاً لظروف اللعب مثل التغيير من الجري إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغيير أوضاع جسمه من اتجاه لآخر أثناء المراوغة. (محمود، 2011م)

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة.

(الوفاد، 2003م)

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلزم عنصر القدرة مع الرشاقة والسرعة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية ويفضل الاهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الأولى (الناشئين) لما لهذه المرحلة من تأثير للتشكيل والتعليم والتبديل والاستيعاب بصورة كبيرة بالإضافة إلى ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في أداء التكنيك المهاري، ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب وفي ضوء ذلك تعرف الرشاقة: "بأنها مقدرة اللاعب على تغيير

أوضاع جسمه أو جزء منه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد. (أبو عبدة، 2013م)

وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على أداء مجموعة من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية في الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري. (حسن، 2012م)

إن مكونات الرشاقة للاعب كرة القدم تتضمن عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها المقدرة على رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة والمقدرة على التوجيه الحركي وضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف والمقدرة على التنسيق الحركي والتوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها والمقدرة على الاستعداد الحركي والمقدرة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة والتكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة والمقدرة على خفة الحركة. (أبو عبدة، 2013م)

**وقسم العلماء الرشاقة إلى نوعين هما:**

**رشاقة عامة:**

وهي رشاقة الجسم كله، أي إنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً كل واجب حركي يتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة. (أبو عبدة، 2013م)

وتعرف بأنها قدرة اللاعب لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم. (كماش، 2002م)

**رشاقة خاصة:**

وهي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من جسم اللاعب، أي إنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم. (أبو عبدة، 2013م)

وتعرف على إنها تنمية الأداء في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس والذي يرتبط في كرة القدم والحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة تبعاً لمواقف اللعب كتغيير الاتجاه ودوران الجسم والمراوغة والخداع. (كماش، 2002م)

وهناك عوامل عدة تؤثر على مستوى الرشاقة للاعب كرة القدم منها: نمط الجسم حيث يتمتع اللاعب العضلي المتوسط الطول والعضلي القصير وقدرة كبيرة على المحاورة والمناورة والتحكم في حركات الجسم وبالتالي التمتع بالرشاقة بينما اللاعب الطويل النحيل والبدن جداً لا يتمتع بالرشاقة

ويؤدي زيادة الوزن إلى انخفاض مستوى الرشاقة بشكل مؤثر ومباشر على اللاعبين لان ذلك يؤثر على القصور الذاتي للجسم وأجزائه. (أبو عبدة، 2013م)

#### أهمية الرشاقة :

- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بصفة عامة، لأنها تحافظ على التناسق الحركي.
  - تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
  - كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
  - تضم الرشاقة خليطاً من المكونات المهمة للنشاط البدني كسرعة رد الفعل الحركي.
- (البساطي، 1995م)

#### خامسا : المرونة:

تعني المرونة في كرة القدم: مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها بدون تصلب في الحركة، وتلعب المرونة دوراً هاماً كصفة بدنية في أداء لاعب كرة القدم في الأداء الأمثل المطلوب، فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الصحيحة، وهذا يعرض اللاعب للإصابة (خاصة في المفاصل) كمفصل الفخذ والقدم، وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تحسين صفة القوة وتحسين السرعة، والرشاقة، فبدون المرونة لمفاصل الجسم يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فاعلية التمرينات التي تعطي لتحسين القدرات البدنية. (مختار، 1997م)

تتمتع المرونة في الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق والخلع، بالإضافة أنها تعتبر من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني و الحركي والاقتصاد في الطاقة، واكتساب بعض السمات النفسية كالشجاعة، بجانب أنها تحد من التعرض للتشنجات القوامية. (عبدالخالق، 2009م)

وتعرف المرونة بأنها: أنها المدى الحركي المتاح في المفاصل أو عدد من المفاصل، حيث تكون المرونة في المفاصل أما المطاطية فتكون في العضلات. (حماد، 2009م)

تسهم المرونة في إعطاء الحركات المدى المناسب و المطلوب لانجازها، وذلك لإظهار الحركات في صورة انسيابية كما أنها تسهم في استعادة الشفاء والاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء. (حماد، 2009م)

#### أنواع المرونة

تقسم المرونة إلى عدة أقسام وهي :

##### 1. التقسيم الأول : حسب طبيعة المدى الحركي للمفاصل.

- أ- مرونة إيجابية : و هي قدرة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى لها في أي مفصل، لذلك تنتج من انقباض العضلات المختلفة بالحركة حتى نهاية مداها بدون مساعدة.

ب- مرونة سلبية : وهى الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثير قوة خارجية و مساعدتها.

## 2. التقسيم الثاني : حسب المجال التخصصي.

أ- مرونة عامة : وهى تختص بجميع المفاصل و الجهاز الحركي للجسم.

ب- مرونة خاصة : ويقصد بها قدرة الفرد على أداء حركات خاصة بالنشاط الممارس لمدى أوسع

في اتجاهات معينة. (رزق الله، 1994م)

## 3. التقسيم الثالث : من حيث العمل العضلي.

أ- المرونة الثابتة (استاتيكية) : وهى قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد

قدر ممكن في الاتجاهات المختلفة.

ب- المرونة المتحركة (الديناميكية) : وهى عبارة عن تكرار سريع جدا للحركات التي تحتاج إلى

مصاحبة عضلية. (عبدالخالق، 2009م)، (أبو يوسف، 2005م)

إن المرونة تلعب دورا كبيرا في أداء لاعب كرة القدم حيث إن معظم المهارات التي يؤديها

اللاعب تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطية العضلات مثل التصويب على المرمى. (أبو يوسف،

2005م)

هناك عدد من العوامل المؤثرة في درجة المرونة لدى اللاعبين وهى :

1. عمر اللاعب : حيث يلاحظ أن عنصر المرونة لدى الأطفال و ينخفض لدى البالغين، وتقل

المرونة بعد (8) سنوات تدريجيا.

2. الإحماء : يعمل الإحماء على الوصول إلى أقصى مدى للمفاصل و عدم الإحماء لا يظهرها

بدرجتها الكاملة.

3. الجنس : حيث نلاحظ أن الإناث تكون أكثر مرونة و مطاطية من الذكور.

4. توقيت الأداء خلال اليوم : تقل المرونة نسبيا في الصباح عن أي وقت آخر في اليوم.

5. الحالة البدنية والذهنية : يقلل التعب البدني والذهني من نسبة المرونة.

(عبدالخالق، 2009م)، (حماد، 2009م)

## المهارات الأساسية في كرة القدم :

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم الحديثة قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا

في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب

بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعجزه عن السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي،

يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية، بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق، وأن يأخذ زمام

المبادرة دائما من خلال التواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى

مرمى الخصم وإحراز الأهداف، وان تحقيق مستوى الانجاز في كرة القدم يعتمد على مستوى ومقدرة

اللاعب في إجادته للمهارات الأساسية. (حسن، 2012م)

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقة على عاتقه وتعرف المهارة بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في بذل الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة. (أبو عبده، 2008م)

والمهارات في كرة القدم هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولة اللعبة بصورة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع. (رزق الله، 1994م)

إن المهارات الأساسية بكرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم مع إتقان الجزء الأكبر منها في تنفيذ المهارات داخل الملعب وأثناء المباريات حيث تكون في أغلب الأحيان من الأمور الأساسية لحسم نتيجة المباراة خاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية أو الهجومية أو في ألعاب الكرة الشاملة والتي تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية جداً لهذا أصبح لزاماً على لاعبي كرة القدم وبخطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب في الوقت المناسب لفتح الثغرات في دفاعات الخصم والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين المهارات الأساسية. (محمود، 2013م)

فلا بد وأن تعد التدريبات بتحسين الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة حيث يقع الناشئين تحت تأثير عدة عوامل تفرض عليه نوعاً من الأداء المهاري تحت الضغوط يختلف عن الأداء الحر وتتحدد هذه العوامل بالمساحة بين الاتساع والضييق والمكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين أو العمق أو منطقة الجراء أو الثلث الدفاعي والأوسط والهجومى وموقع الزميل وتحرك الزملاء في الأماكن المناسبة وضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية واتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة. (شرجي م.، 2013م)

إن تحقيق مستوى الانجاز في كرة القدم يعتمد على مستوى ومقدرة اللاعب في إجادته للمهارات الأساسية. (حسن، 2012م)

ويقصد بالإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة وتتحدد تلك المهارات في ركلات القدم وضرب الكرة بالرأس والجري بالكرة والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمة لاستخلاصها وأداء رمية التماس ومهارات حارس المرمى. (ابراهيم و عفيفي، 2001م)

كما إن الإعداد المهاري للاعب يعني تجهيز هذا اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى. (الوقاد، 2003م)

إن الإعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة القدم. (أبو يوسف، 2005م)

## مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

وتعرف المهارة في كرة القدم : بأنها كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها. (مختار، 1997م)

وتعرف أيضا: بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في بذل الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة. (أبو عبدة، 2002م)

كما تعرف: بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (حازم و أبو يوسف، 2005م)

## أهمية المهارات في كرة القدم :

تكمن أهمية المهارات في كرة القدم في كونها الأداة او الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من اجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين المواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وليس بالضرورة إن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق. (شرجي م.، 2013)

## العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم :

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها (ابراهيم و عفيفي، 2001م) في النقاط التالية :

- المساحة :
- تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وذلك من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة في رد الفعل .
- المكان او المنطقة من الملعب :
- كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة، وبالتالي تستدعي مهارة معينة تختلف عن غيرها من المهارات، وتتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله مثل التمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة، ثم البناء في الثلث الأوسط، فالتطوير في الثلث الهجومي، كما إن جانبي الملعب يحتمان اللعب بالكرات العرضية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب.

- موقع الزميل وتحركاته :
- يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، ومن ثم منح الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم .
- الضغط من جانب المنافس :
- يمكن أن يؤثر هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يفرض الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.
- اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة :
- اتجاه الكرة سواء كان أماميا او جانبيا يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، مما يحتم أسلوبا معيناً في الأداء، أما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما او ملتفاً، كما إن سرعة وقوة الكرة تتطلب استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها ففي الكرات القوية المرتدة يحتاج اللاعب إلى أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم او الصدر، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم، أما مستوى الكرة ارضيا كان او عاليا او نصف عال فيؤثر على الأداء، فيجعله من الثبات او من الحركة او من الوثب لأعلى في الهواء.
- (ابراهيم و عفيفي، 2001م):

#### تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :

- تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى قسمين رئيسيين هما:
- مهارات أساسية بدون كرة (الجري، الوثب، الوقوف، الدوران، او الخداع).
- مهارات أساسية بالكرة (ركل الكرة، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس، الخداع بالكرة، المهاجمة، رمية التماس، وحراسة المرمى).
- (محمود، 2013م)، (الوقاد، 2003م)، (أبو عبدة، 2002م)

#### المهارات الأساسية بدون كرة :

- الجري وتغيير الاتجاه :
- كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة، وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة او بسرعة متوسطة، والمسافات تتراوح ما بين (5-30 متر)، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم)، وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي (6 دقائق) دون توقف، فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم، وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

#### – الوثب (الارتقاء) :

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم، أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا، مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب لأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس ويلاحظ إن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات، وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة .

#### – الخداع والتمويه بالجسم :

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والكتفين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين، والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (أبو عبدة، 2002م)

#### المهارات الأساسية في كرة القدم

##### وهي على النحو الآتي:

##### أولاً: السيطرة على الكرة (الاستلام) :

تعد السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن الفريق إحراز النصر أو فرصة السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الأهداف ما لم يجيد لاعبو الفريق أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة. (الوقاد، 2003م)

وغالباً ما يتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يمتلكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات المناولة إليه سواء كانت هذه الكرات عالية أو أرضية بالإضافة إلى استخدام القدرة الفائقة في التحكم بالكرة بمراحل متسلسلة من أجل القيام بحركات هجومية أو دفاعية مختلفة الجوانب. (محمود، 2013م)

إن السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الوقت وتتطلب السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء. (الوحش و حماد، 1994م)

وتعتبر السيطرة على الكرة وإخضاعها لسيطرة اللاعب بعيداً عن متناول الخصم إحدى أسس نجاح الفريق في تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية وذلك لقيام اللاعب المستقبل للكرة في الوقت والمكان المناسب بواجبه الهجومي سواء بالتمرير عقب الاستقبال أو بالجري والتصويب على مرمى المنافس ويتوقف نجاح ذلك على عدة عوامل منها:

- سرعة تمرير الكرة والتحرك السليم لاستقبالها والسيطرة عليها.
  - وضع جسم اللاعب المستقبل للكرة كحاجز يحمي الكرة ويمنع الخصم من الاستحواذ عليها.
  - تغيير سرعة اللاعب عقب السيطرة على الكرة لنقلها بعيداً عن متناول الخصم.
- (أبو عبدة، 2010م)

أن السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيداً عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريق المناسبة حسب ظروف المباراة. (أبو عبدة، 2002م)

أن استقبال الكرة والسيطرة عليها للجري بها من المهارات التي يجب على اللاعب إتقانها إذ أنها تعني امتلاك اللاعب الكرة للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الوقت. (حسن، 2012م)

وقسم (أبو عبدة، 2002م)، السيطرة على الكرة إلى:

#### أ - استلام الكرة:

هي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب من مستوى الأرض حتى مستوى الركبة تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامسته له والأجزاء المستخدمة في الاستلام هي (باطن القدم، كتم الكرة، وجه القدم).

#### ب- كتم الكرة:

هي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليها والأجزاء المستخدمة في كتم الكرة هي (باطن القدم، خارج القدم، أسفل القدم، الساق).

#### ج - امتصاص الكرة

هي عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة المقابلة للكرة

والهبوط بها إلى الأرض والأجزاء المستخدمة في الامتصاص هي (وجه القدم، باطن القدم، أعلى الفخذ، الصدر، الرأس).

### ثانياً: تمرير الكرة :

يعتبر ركل الكرة من المهارات الأساسية بكرة القدم حيث يستخدم ركل الكرة بالرجل لتمرير الكرة إلى الزميل أو التصويب على المرمى سواء في حالة الهجوم أو الدفاع أو في ركلة البداية، أو الركلة الحرة أو الركلة الركنية أو ركلة الجزاء، أن نجاح الأهداف يرتبط بعدد اللمسات المحدودة للكرة وسرعة التصرف وأكثر من (50%) من الأهداف وقع تسجيلها عن طريق عمليات لعب من لمستين ومن ضمنها عملية تسديد الكرة. (محمود، 2013م)

كما إن إجادة الفريق للتمرير تعد من العوامل التي تساعد في السيطرة على مجريات اللعب كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية المختلفة ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير الأمامي فإذا لم يكن في الإمكان التمرير للأمام فإنه يمرر بالعرض إلى زميل آخر أما الخيار الخير فهو التمرير للخلف لتنظيم صفوفهم وبدء الهجوم مرة أخرى وعند التدريب على التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وبالتالي يرى الباحث أن تدريبات أشكال اللعب هي التي توفر نجاح هذه الأمور. (ابراهيم و عفيفي، 2001م)

ويعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث إنه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها:

- مكان وموقف الزميل الذي ستمرر إليه الكرة.
- مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل إليه الكرة.
- الحالة التكتيكية لخطة التمرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضع لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم. (أبو عبدة، 2015م)

والتمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد، كما إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كما تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية كما إنها تكسب الفريق الثقة بالنفس وترزع ثقة الفريق المنافس بنفسه كما إن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، وقد قسم التمرير إلى ثلاثة أقسام هم:

#### • التمرير الأمامي :

يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التنفيذ الخططي، فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام، بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من المدافعين.

#### • التمرير العرضي :

أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام، فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

#### • التمرير للخلف :

أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف، وفيه يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدء الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل ليلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس.

(ابراهيم و عفيفي، 2001م)

وقسم (علي، 2004م) التمرير إلى قسمين هما:

#### أ - التمرير القصير الأرضي:

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

#### ب - التمرير الطويل العالي:

ويستخدم في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين وهي تحتاج إلى الإتقان في أدائها لأن الخطأ الخفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيراً عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها.

#### ثالثاً : استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب، والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة. وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة. (أبو عبدة، 2015م)

كذلك يمكن القول إن هذه المهارة يجب أن يؤديها كل من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب، ويجب إتباع بعض المبادئ التي تراعى أثناء السيطرة على الكرة وهي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة، وليس انتظار وصولها إليه خصوصاً في المواقف التي يكون فيها الخصم قريباً من اللاعب .
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في منع ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أخطاء فنية لحظة السيطرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها. (أبو عبدة، 2002م)

و غالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتحركة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت، مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بسرعة وخاصة إن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (مختار، 1997م)

#### ج- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني إن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها، وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة (الجري بالكرة)، حيث إن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير إنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية خطية. (أبو عبدة، 2002م)

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم أحد أجزاء القدم، وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة (تنطيط بالكرة)، فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة، حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة اللعب أو اللاعبين.

لذلك فإن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بأحد أجزاء القدم التالية:

– جزء القدم الأمامي الداخلي.

– جزء القدم الأمامي الخارجي.

ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أيضا الفخذ أو الرأس والجري بالكرة هو خليط من الجري وركل الكرة بأحد أجزاء القدم ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وكذلك الهدف من الجري بالكرة. (كشك و البساطي، 2000م)

ومهما كانت الظروف، فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها بحيث لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وإن لا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وإن تقل هذه المسافة كلما اقترب الخصم منه، ومن الطرق الأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام الجزء

الأمامي الداخلي للقدم حيث يتمكن اللاعب من الجري لمسافة أكبر بالسرعة المطلوبة، والجري باستخدام الجزء الأمامي الخارجي للقدم، وغالباً يستخدم الداخلي والخارجي معاً، أما الجري بالكرة باستخدام الرأس أو الجبهة، وهو نادر الحدوث ويقتصر غالباً على تنطيط الكرة. (الوقاد، 2003م)

#### رابعاً : المراوغة (المحاورة) :

تعتبر المراوغة أو المحاورة أو الخداع من مهارات كرة القدم الهامة والضرورية لكافة اللاعبين ويشارك في أداء هذه المهارة كل من اللاعب وخصمه فاللاعب يبدأ في تنفيذ الجزء الأول من حركة المراوغة أو الخداع فيتأثر الخصم بها ويستجيب برد فعل عبارة عن حركة مماثلة ثم يعود اللاعب إلى تنفيذ بقية أجزاء الحركة. (الوقاد، 2003م)

والمراوغة هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. (أبو عبدة، 2002م)

المراوغة من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء، مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بقدرات بدنية عالية، أهمها الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً وتأثيراً في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس المصيدة التسلسل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل للاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة. (حسن، 2012م)

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (أبو عبدة، 2002م)

والمراوغة من المهارات الفنية البحتة ويستخدم فيها أسلوب الخداع الفني لاجتياز اللاعب الخصم إذ أن فكرة المراوغة وهي اجتياز الخصم لا قيمة لها إلا إذا كان النجاح في هذه المراوغة يؤدي مباشرة لإحراز هدف أو تسهيل إحراز الهدف للاعب آخر أو على الأقل تقدم الفريق نحو الهجوم ومرمى الخصم أو صيانة الكرة من الخصم حتى تنتهي الفرصة للتمرير للاعب آخر. (أبو عبدة، 2013م)

أن الخداع والمراوغة مهارتان الواحدة تعتمد على الأخرى وذلك لأن أول ما يقوم به اللاعب هو الخداع ثم المراوغة ويعرفها زهير الخشاب أنها تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة وتعتبر من وسائل تنفيذ الخداع والمراوغة تغيير سرعة الركض من البطيء إلى السريع والعكس وتغيير اتجاه الركض واستخدام أسلوب تبادل القدمين واستخدام الضربات المختلفة كالتظاهر بضرب الكرة. (حسن، 2012م)

أن المراوغة عنصر مهم لمهارة لاعب كرة القدم في الدفاع والهجوم وغالباً ما تكون هذه المهارة تحتاج إلى عناصر أساسية لا بد أن يمتلكها اللاعب في جمال التكنيك العالي والبدني والذهني بالإضافة إلى الخبرة الكبيرة في مهارات فنون اللعب الحديث في كرة القدم ويشير أيضاً أن المحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة. (محمود، 2013م)

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف الفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة للاعب الدفاع وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي: (شعلان و العفيفي، 2001م)

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف للعب والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
  - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
  - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
  - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- (شعلان و العفيفي، 2001م) (أبو عبدة، 2002م)
- وقسم (أبو عبدة، 2013م)، المراوغة إلى ثلاثة أقسام وهي:

#### أ. المراوغة من الأمام:

تستخدم هذه المهارة عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدماً بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية فيمكن للاعب الناشئ أن يراوغ بإحدى طرق المحاورة من الأمام وهي:

- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.
- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.

- المراوغة بالطريقة المقصية.
- المراوغة بدفع الكرة للأمام وللجاني.
- المراوغة بسحب الكرة خلفاً.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس

#### ب. المراوغة من الجانب :

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وعلى إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الجانب وهي:

- تغيير السرعة.
- تحريك القدم فوق الكرة.
- المرور خلف المنافس.

#### ج - المراوغة من الخلف:

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف وهي:

- المراوغة بثني الجذع لجانب
- المراوغة بثني الجذع للجانبين
- المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر.

#### خامساً : رمية التماس :

تعتبر رمية التماس من مهارات كرة القدم الهامة التي يقوم بأدائها اللاعب مبتدئاً بها مرحلة هجومية على الفريق الخصم وتحتسب رمية التماس عندما تجتاز الكرة بكامل استدارتها خط التماس بواسطة أحد اللاعبين وعلى الفور يقوم لاعب من الفريق الآخر بأخذ رمية التماس من مكان خروجها.

(الوفاد، 2003م)

ويضيف رزق الله (1994 ص 232) إن رمية التماس تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في اللعب ويأتي رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوى الدفع الممثلة في السرعة الأفقية التي يكتسبها اللاعب بالجري قبل أداء الرمية من ناحية ومن قوة العضلات العاملة وحسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم من ناحية أخرى ويجب أن تشكل الوحدات التدريبية الخاصة برمية التماس بحيث تكون متدرجة في صعوبة أدائها نظراً لما تتطلبه من توافق وحتى لا يقع اللاعب في الأخطاء القانونية أثناء تأدية الرمية. (رزق الله، 1994م)

ويبدو أن الرميات الجانبية تريح لاعبي كرة القدم من تركيزهم أكثر من أي مناسبة أخرى أثناء المنافسة والرميات الجانبية طريق محتمل للفوز (محمود، 2013م)

وإذا شغل الزملاء القريبون من مكان رمية التماس أماكنهم وهم يتحركون أثناء الرمية فإنهم بذلك يهيئون لزملائهم حلول فنية عديدة وتكتسب رمية التماس ميزة لعبها لأبعد مسافة ممكنة نتيجة محصلة قوة الدفع التي يكتسبها اللاعب نتيجة للسرعة الأفقية المحصلة نتيجة الجري من الاقتراب قبل أداء المهارة ومن قوة العضلات العاملة وحسن الاستخدام الميكانيكي لمفاصل الجسم المختلفة أثناء أداء المهارة ولذلك يجب على المدربين الاهتمام بضرورة استخدام تدريبات تنمية قوة عضلات البطن والذراعين والجذع والتي تساهم في رمي الكرة بقوة ولمسافة طويلة وبالتالي تعطي الفريق ميزة تكتيكية أمام المنافس. (أبو عبدة، 2010م)

إن رمية التماس لها خصوصية في الناحية الهجومية إذ عند تنفيذها إلى لاعب في وضع تسلل لا يحسب هذا تسلل وان أهميتها كبيرة كباقي الألعاب الثابتة وذلك لأن إذا ما استعملت رمية التماس استعمالاً جيداً فيمكن أن تشكل خطورة كبيرة على مرمى المنافس خاصة في ثلث ملعب المنافس (حسن، 2012م)

ويلاحظ أن بعض اللاعبين لا يجيدون تنفيذ رمية التماس رغم بساطتها وأهميتها فتكون النتيجة انتقال الكرة إلى الخصم كما يتحول الفريق بأكمله من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم لذلك يجب على المدربين عدم الاستهانة بمهارة رمية التماس والاهتمام بتعليمها والتدريب عليها خاصة بين المبتدئين والناشئين (الوقاد، 2003م)

وقد أشار (أبو عبدة، 2002م) أن طرق أداء رمية التماس هي :

#### رمية التماس من الثبات :

- رمية التماس والقدمان متلاصقتان.
- رمية التماس والقدمان متباعدتان.
- رمية التماس ورجل للأمام والآخرى للخلف.

#### رمية التماس من الاقتراب :

- رمية التماس من الاقتراب بالمشي.
- رمية التماس من الاقتراب بالجري.

#### سادسا : التصويب:

يعتبر ركل الكرة من المهارات الأساسية بكرة القدم حيث يستخدم ركل الكرة بالرجل بتمرير الكرة إلى الزميل أو التصويب على المرمى سواء في حالة الهجوم أو الدفاع أو في ركلة البداية، أو الركلة الحرة أو الركلة الركنية أو ركلة الجزاء. (محمود، 2013م)

ويعتبر التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب للتغلب على التكتلات والكثرة العددية لاعبي الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللاعب ويأخذ التصويب على المرمى حالياً حيز كبير من اهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل اللوحة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية. (أبو عبدة، 2013م)

إن التهديد يعتبر من أهم المهارات وأكثرها إثارة لحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواداً على الكرة وتلعب في ساحة الخصم إلا أن عدم إجادة التهديد من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة ينفذها فريق الخصم وتؤدي السرعة والدقة الدور الحاسم في التهديد الناجح على مرمى الخصم وتؤدي النواحي النفسية دوراً مهماً في عملية التهديد كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية. (حسن، 2012م)

ولقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة على مرمى الخصم ليسجل هدفاً حيث يعتبر التصويب السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التصويب على المرمى لاعب تخشاه الفرق الأخرى. (مختار، 1997م)

أن نتيجة التصويب هي الهدف النهائي للهجوم وأن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في حسم المباراة لذلك وجب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة فلتصويب أهمية قصوى على نتيجة المباراة وعلى نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية. (الحوري، 2007م)

ويجب على المدرب أن يوجه عناية خاصة إلى مهارة التصويب على المرمى لجميع اللاعبين بصفة عامة ولاعبي خطي الهجوم والوسط والظهيرين اللذين يقومان بأعمال جناحي الفريق في بعض الأحيان بصفة خاصة ويتوقف نجاح التصويب على قوة الضربة ودقتها وسرعتها كما يتوقف على مهارة اللاعب وقدرته على خداع دفع الخصم وحارس المرمى وينقسم التصويب (التسديد على المرمى) إلى:

#### أ - التصويب (التسديد) الأرضي:

يعتبر التصويب الأرضي أكثر دقة وسرعة من التصويب المرتفع ويعتبر التصويب مثالياً إذا تم على بعد متر تقريباً من الزاوية البعيدة داخل القائم ويستخدم التصويب الأرضي غالباً بعد التغلب على آخر خط دفاعي حيث إنه من السهل قطع الكرات الأرضية في حالة وجود مدافعين بين الكرة والحارس.

## ب - التصويب (التسديد) المرتفع:

التصويب المرتفع أقل سرعة من التصويب الأرضي وتقل سرعة الكرة كلما ارتفعت عن الأرض إلا أنه يستعمل في حالة وجود المدافعين أمام المرمى وذلك بتصويب الكرة فوق رؤوس الدفاع في مستوى أسفل العارضة. (رزق الله، 1994م)

أن الناحية البدنية والمهارية والنفسية والخططية تعتبر من العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب وأن هناك ثلاثة نقاط أساسية يتوقف عليها نجاح وفعالية التصويب وهي:

### أ - متى يصب اللاعب:

- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.
- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب.
- قبل أن يشتت اللاعب الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.
- عند اختيار سرعة وقوة التصويبية أو دقتها.
- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب الرؤية على حارس المرمى.

### ب - أين يصب اللاعب:

- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية القريبة الضيقة.
- أن يكون التصويب من مسافة معقولة.
- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية وإذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.
- أن يتم التصويب في اتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

### ج - كيف يصب اللاعب:

- اختيار التكنيك المناسب للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة وبأي جزء من القدم وبأي نوع من الركلات.
- اختيار السرعة والقوة المناسبة للتصويب على المرمى.
- اختيار القدم المصوبة للكرة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الاقتراب أمام المرمى.

- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع وتمويه ومباغته عند التصويب.
  - عدم المبالغة في توسيع مجال الحركة عند التصويب. (أبو عبدة، 2002م)
- كما إن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها فضلا عن إن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبهما أكثر من المهارات الأخرى.
- (معمر، رفاهية، و هوارى، 2021م)

والتصويب هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء المختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (مختار، 1997م)

ويرى الدارس إن جميع الوسائل التي يقوم بها الفريق ويستخدمها مثل التمرير والجري بالكرة والمراوغة وغيرها تكون من أجل الوصول إلى مرمى المنافس ويكون الهدف النهائي منها إدخال الكرة في مرمى الخصم أي بالتصويب على مرمى المنافس والتي هي الغاية الأساسية للجهد الجماعي من الفريق.

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل :

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتقاء التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع و الشواخص الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة المسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدراتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (شعلان و العفيفي، 2001م)

## الدراسات السابقة :

### الدراسات العربية :

#### الدراسة الأولى دراسة (الخوالدة، 2024م)

عنوانها : أثر استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في الأردن.

هدف الدراسة : التعرف إلى أثر استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في الأردن.

منهج الدراسة : استخدم الدارس المنهج التجريبي بطريقة التصميم التجريبي لمجموعتين التجريبية والضابطة وبالقياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (40) ناشئ تحت (15) سنة، من لاعبي النادي الأهلي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (20) لاعبا في كل مجموعة.

أهم النتائج : أظهرت النتائج جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في القياس البعدي لكل من الاختبارات رمي الكرة لأبعد مسافة، دفع الكرة الطبية (5) كغم، والجري المتعرج بين الشواخص (25 م)، وكذلك المتغيرات المهارية.

#### الدراسة الثانية دراسة (خالد، 2024م)

عنوانها : تأثير برنامج تحضير بدني مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17 U)

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج التحضير البدني المقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) لدى لاعبي كرة القدم (17 U)

منهج الدراسة : استخدم الدارس المنهج التجريبي بطريقة التصميم التجريبي لمجموعتين التجريبية والضابطة وبالقياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على (28) لاعب مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، من نادي الهاوي لاولمبي المسيلة لكرة القدم فئة الأشبال.

أهم النتائج : برنامج التحضير البدني المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، القوة، التوافق) لدى لاعبي كرة القدم (17 U).

#### الدراسة الثالثة دراسة (جعيدة، اللافي، و سعد، 2022م)

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة، الرشاقة) لناشئ كرة القدم بالمنطقة الغربية.

التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب على المرمى، رمية التماس، التنطيط بالكرة، الجري بالكرة) لناشئ كرة القدم بالمنطقة الغربية.

منهج الدراسة: استخدم الدارس المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية والضابطة وبالقياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (50) ناشئ تحت (12) سنة، من نادي المستقبل بالجميل بالمنطقة الغربية.

أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة، الرشاقة).

أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، التصويب على المرمى، رمية التماس، التنطيط بالكرة، الجري بالكرة)

#### **الدراسة الرابعة دراسة (عبدالمعزم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)**

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت (14) سنة.

هدف الدراسة: تطوير بعض المتغيرات البدنية (التحمل الدوري التنفسي، القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة، الرشاقة لناشئ كرة القدم تحت (14) سنة.

تطوير في أداء بعض المهارات الأساسية (تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، رمية التماس) لناشئ كرة القدم تحت (14) سنة.

منهج الدراسة: استخدم الدارس المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي  
عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقوامها (20) ناشئ من ناشئ كرة القدم تحت (14) سنة من نادي الدلتا الرياضي للموسم الرياضي 2022/2021م

أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا في بعض المتغيرات البدنية (التحمل الدوري التنفسي، القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة، الرشاقة) لناشئ كرة القدم تحت (14) سنة.

البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، رمية التماس) لناشئ كرة القدم تحت (14) سنة.

#### **الدراسة الخامسة دراسة (معمر، رفاهية، و هواري، 2021م)**

عنوانها : اقتراح برنامج تدريبي مهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي مهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

منهج الدراسة: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (15) لاعب، والأخرى ضابطة وعددها (15) لاعب

أهم النتائج: أثر البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات المهارية (التصويب على المرمى، تنطيط الكرة، الجري بالكرة).

### الدراسة السادسة دراسة (نكاز، 2016م)

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

منهج الدراسة : استخدم الدارس المنهج التجريبي بطريقة التصميم التجريبي لمجموعتين التجريبية والضابطة وبالقياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها (32) لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (16) لاعبا، والأخرى ضابطة وعددها (16) لاعبا

أهم النتائج : ساهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

### الدراسة السابعة دراسة (شرجي م.، 2013م)

عنوانها : أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم

هدف الدراسة: التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التحمل العام) لدى ناشئي كرة القدم.

التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات المهارية (تنطيط الكرة، رمية التماس، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس). لدى ناشئي كرة القدم

منهج الدراسة: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئ ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة.

أهم النتائج: أثر البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التحمل العام) لدى ناشئي كرة القدم.

أثر البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات المهارية (تنطيط الكرة، رمية التماس، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس). لدى ناشئي كرة القدم.

### الدراسة الثامنة دراسة (راتب، 2011م)

عنوانها : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي.

هدف الدراسة : للتعرف على أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي.

منهج الدراسة: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها (32) لاعبا من نادي الحسين الرياضي، ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة.

أهم النتائج : للبرنامج التدريبي تأثير على تطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التحمل العام) لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي.

أثر البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات المهارية (تنطيط الكرة، الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي.

#### **الدراسة التاسعة دراسة (حسين، 2011م)**

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

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) لدى ناشئي كرة القدم.

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية المهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (40) لاعبا من الناشئين تحت (20) سنة.

أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية وبزمن (60) دقيقة للوحدة، له تأثير ايجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام)

البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس).

#### **الدراسة العاشرة دراسة (ابراهيم، 2006م)**

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبي كرة القدم الأشبال بطرابلس.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبي كرة القدم الأشبال بطرابلس

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين لملائمته لطبيعة الدراسة

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (40) لاعب.

أهم النتائج: البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة)

## الدراسات الأجنبية :

### الدراسة الأولى دراسة خوان ميغيل راميريز (2025م)

Juan Miguel Ramírez Lucas...Enhancing Physical and Cognitive Performance in Youth Football: The Role of Specific Dual-Task Training, Journal of Functional Morphology and Kinesiology, University of Jaén, 2025.

عنوانها : تأثير التدريب المزدوج على تحسين الأداء البدني والمهاري في لدى لاعبي كرة القدم للشباب  
هدف الدراسة: التعرف على تأثير التدريب المزدوج على تحسين الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

المنهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين لملائمته لطبيعة الدراسة.  
عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (32) لاعب من فئة الناشئين.  
أهم النتائج: أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية، بما في ذلك سرعة الجري لمسافة (20) متر، واختبارات تغيير الاتجاه، واختبارات المراوغة والتمرير، ودقة التصويب.

### الدراسة الثانية دراسة : يانيس ميخائيليديس، كونستانتينوس فاتوروس، (2023م)

The effects of ...Yiannis Michailidis, Konstantinos Fatouros, Nikolaos Primpa an HIIT program on young soccer players' physical performance, Journal of Physical Education and Sport, Aristotle University of Thessaloniki, 2023Thessaloniki, Greece

عنوانها: تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة على الأداء البدني للاعبي كرة القدم الشباب  
هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي قائم على التدريب عالي الكثافة في تطور مجموعة من القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين لملائمته لطبيعة الدراسة.  
عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (29) لاعب تحت (17 سنة).  
أهم النتائج: إن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) وبعض المهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس).

### الدراسة الثالثة دراسة : صامويل هونوري، فيليب مانويل كليمنتي (2023م)

Analysis of .Samuel Honório, Filipe Manuel Clemente, Rui Silva anthropometric and physical performance variables in U-17 soccer players,

Frontiers in Sports and Active Living, Polytechnic Institute of Castelo Branco,  
2023 Castelo Branco, Portugal

عنوانها: تأثير برنامج تدريبي على متغيرات الأداء الجسمي والبدني لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين لملائمته لطبيعة الدراسة.  
عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم تحت (17 سنة)، والبالغ عددهم (72) لاعب.

أهم النتائج: إن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على زيادة قوة العضلات، وانخفاض في نسبة الدهون، كما أدى البرنامج إلى تحسين قوة عضلات الرجلين والرشاقة.

### التعليق على الدراسات السابقة :

#### الهدف :

من حيث الهدف هدفت الدراسات السابقة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبية على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، كدراسة (الحوالدة، 2024م)، (جعيدة، اللافي، و سعد، 2022م)، (عبدالمنعم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)، (شربجي م.، 2013م)، (حسين، 2011م)، (راتب، 2011م).

وهدف بعض الدراسات إلى تحسين بعض القدرات البدنية كدراسة (خالد، 2024م)، (نكاز، 2016م)، (سويدان، 2015م)، (ابراهيم أ.، 2006م).

في حين إن بعض الدراسات هدفت إلى تحسين بعض المتغيرات المهارية كدراسة، (معمر، رفاهية، و هواري، 2021م)، (الشطي، 2017م).

في حين إن بعض الدراسات هدفت إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية كدراسة، (شربجي م.، 2013م).

#### المنهج :

من حيث المنهج المتبع اتفقت الدراسات على استخدام المنهج التجريبي، ولكن اختلفت من حيث التصميم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمجموعة الواحدة التجريبية حيث استخدمت بعض الدراسات السابقة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وبالقياسين القبلي والبعدي كدراسة (الحوالدة، 2024م)، (خالد، 2024م)، (جعيدة، اللافي، و سعد، 2022م)، (معمر، رفاهية، و هواري، 2021م)، (نكاز، 2016م)، (قدومي، 2013م)، (شربجي م.، 2013م).

واستخدمت بعض الدراسات السابقة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي كدراسة (عبدالمنعم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)، (راتب، 2011م)، (حسين، 2011م).

#### العينة :

اختلفت الدراسات السابقة في تحديد عدد العينة وعمرها، واتفقت في اعتمادها على الطريقة العمدية لاختيار عينة الدراسة، حيث تراوح حجم العينة بين (20 - 40) ناشئي، واختلفت من حيث عمر العينة حيث أجريت بعض الدراسات السابقة على ناشئي كرة القدم تتراوح أعمارهم تحت (14) سنة كدراسة، (جعيدة، اللافي، و سعد، 2022م)، (عبدالمنعم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)، أجريت بعض الدراسات السابقة على ناشئي كرة القدم تتراوح أعمارهم تحت (16) سنة كدراسة (الحوالة، 2024م)، (نكاز، 2016م)، (شرجي م.، 2013م)، (راتب، 2011م)، وأجريت بعض الدراسات السابقة على ناشئي كرة القدم تتراوح أعمارهم تحت (17) سنة كدراسة (خالد، 2024م)، (معمر، رفاهية، و هوارى، 2021م)، وأجريت بعض الدراسات السابقة على ناشئي كرة القدم تتراوح أعمارهم تحت (20) سنة كدراسة (حسين، 2011م).

#### أهم النتائج :

أظهرت نتائج الدراسات السابقة إن البرنامج التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي في تحسين المتغيرات البدنية (التحمل الدوري التنفسي، القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة، الرشاقة) لناشئي كرة القدم كما أظهرت أيضا أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، رمية التماس) لناشئي كرة القدم.

#### أدوات جمع البيانات :

اتفقت الدراسات السابقة على استخدام الاختبارات لقياس القدرات البدنية، وكذلك في قياس المهارات الأساسية في كرة القدم.

#### المعالجات الإحصائية :

اختلفت المعالجات الإحصائية في الدراسات السابقة تبعا للهدف من الدراسة.

#### مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- الاستفادة منها في دعم مشكلة الدراسة.
- المساهمة في تحديد الإطار النظري للدراسة.
- التعرف على أنسب الإجراءات المستخدمة والتي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.
- مساهمتها في تحديد الاختبارات البدنية و المهارية للدراسة.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في عرض ومناقشة النتائج.
- توجيه الدراسة إلى كيفية اعتماد الطرق الأنسب في التدريب وتقنين الأحمال التدريبية وضع البرنامج التدريبي.

## **الفصل الثالث:**

### **إجراءات الدراسة.**

المنهج.

المجتمع.

العينة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة.

الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

المعالجات الإحصائية.

## إجراءات الدراسة :

### المنهج :

استخدم الدارس المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة.

### المجتمع :

اشتمل مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم فئة الأشبال بنادي نجوم الصابرية، والبالغ عددهم (27) ناشئ، تتراوح أعمارهم من (16 - 17) للموسم الرياضي 2025/2026م.

### العينة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي نجوم الصابرية، والبالغ عددهم (22) ناشئ تتراوح أعمارهم من (16 - 17) وبنسبة (81%) من مجتمع الدراسة للموسم الرياضي 2025/2026م،

### أسباب اختيار العينة :

- إمكانية إجراء القياسات والاختبارات عليهم وتطبيق البرنامج التدريبي.
- أن يكون اللاعب مسجل في الاتحاد الفرعي لكرة القدم.
- أن يكون اللاعب ضمن تشكليه الفريق.
- أن يكون اللاعب منتظما في التدريب دون انقطاع.
- ألا يزيد عمر اللاعب عن 17 سنة

الجدول رقم (1) الخاص بتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية

| ت  | المتغيرات الأساسية | المتوسط الحسابي | التباين | الالتواء | التقلطح | المدى |
|----|--------------------|-----------------|---------|----------|---------|-------|
| 1. | العمر              | 16.47           | 0.251   | 0.197    | 2.066   | 1.20  |
| 2. | الطول              | 166.13          | 30.028  | 0.135    | 0.634   | 20.00 |
| 3. | الوزن              | 61,72           | 25.636  | 0.110    | 1.388   | 16.00 |

يتضح من الجدول رقم (1) إن قيم معامل الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية (العمر، الطول، الوزن) قيد الدراسة تتحصر ما بين (+- 3) مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة.

الجدول رقم (2) الخاص بتوصيف العينة في المتغيرات البدنية

| ت  | الاختبارات البدنية | المتوسط الحسابي | التباين | الالتواء | التفطح | المدى  |
|----|--------------------|-----------------|---------|----------|--------|--------|
| 1. | المرونة            | 5.277           | 8.846   | 0.212    | 1.455- | 3.00   |
| 2. | عدو 30 متر         | 5.496           | 0.903   | 0.417    | 0.992- | 0.83   |
| 3. | الوثب الطويل       | 210.23          | 0.171   | 2.481    | 14.60  | 125.00 |
| 4. | التحمل العام       | 10.359          | 9.457   | 1.050    | 3.182  | 0.64   |
| 5. | الرشاقة            | 21.739          | 0.137   | 0.24-    | 1.161- | 2.84   |

يتضح من الجدول رقم (2) إن قيم معامل الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية (المرونة، عدو 30 متر، الوثب الطويل، التحمل العام، الرشاقة) قيد الدراسة تنحصر ما بين (+- 3) مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة.

الجدول رقم (3) الخاص بتوصيف العينة في المتغيرات المهارية

| ت  | المتغيرات المهارية | المتوسط الحسابي | التباين | الالتواء | التفطح | المدى |
|----|--------------------|-----------------|---------|----------|--------|-------|
| 1. | التمرير الطويل     | 30.25           | 8.84    | 0.068    | 0.418  | 11.05 |
| 2. | دقة التصويب        | 2.05            | 0.90    | 0.097-   | 1.99-  | 2.00  |
| 3. | رمية التماس        | 11.04           | 0.170   | 0.209-   | 1.536- | 1.20  |
| 4. | التنطيط بالكرة     | 17.86           | 9.457   | 0.206    | 1.168- | 9.00  |
| 5. | المراوغة           | 11.95           | 0.137   | 0.498    | 0.550  | 1.50  |

يتضح من الجدول رقم (3) إن قيم معامل الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات المهارية (التمرير الطويل، دقة التصويب، رمية التماس، التنطيط بالكرة، الجري بالكرة) قيد الدراسة تنحصر ما بين (+- 3) مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة.

### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- استمارة تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.
- جهاز الرستامتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس لقياس المسافة.

- ملعب كرة قدم.
- صافرة نوع Fox
- ساعة توقيف لقياس الزمن (100/1).
- أقماع عدد 20.
- طرابيش عدد 20.
- حلقات ملونة 15.
- شواخص عدد 10.
- كرات قدم عدد 30.
- حواجز مختلفة الارتفاعات عدد 12.
- سلال عدد 2.
- حبال ملونة لتقسيم المرمى.

#### الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية (Samuel Honório 2023) (أبوعبدة، 2015م)، (حسن، 2012م)، (حماد، 2009م)، والدراسات السابقة (خالد، 2024م)، (الخواندة، 2024م)، (عبدالمعظم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)، (جعيدة، الافي، و سعد، 2022م) (معمر، رفاهية، و هواري، 2021م)، (حسين، 2011م)، (جمعة، 2000م)، قام الدارس بحصر للمتغيرات البدنية والمهارية، وأهم الاختبارات التي تناسبها، وعرضها على مجموعة من الخبراء لإبداء الرأي، حيث تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة (75%)، وتم تحديد أهم الاختبارات للمتغيرات البدنية والمهارية، مرفق رقم (3)

#### الاختبارات البدنية : مرفق رقم (2)

- اختبار جري 1500 متر
- اختبار عدو 30 متر
- اختبار الوثب الطويل للأمام (سم)
- اختبار الجري المتعرج لبارو (ثانية)
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم).

**جدول رقم (4) الاختبارات البدنية والغرض منها**

| ت  | المتغيرات البدنية     | اسم الاختبار                     | الغرض من الاختبار          |
|----|-----------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 1. | التحمل العام          | جري 1500 متر                     | قياس التحمل                |
| 2. | السرعة الانتقالية     | عدو 30 متر                       | قياس السرعة الانتقالية     |
| 3. | القوة المميزة بالسرعة | الوثب الطويل للأمام (سم)         | قياس القوة المميزة بالسرعة |
| 4. | الرشاقة               | الجري المتعرج لبارو (ثانية)      | قياس الرشاقة               |
| 5. | المرونة               | ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم). | قياس مرونة الجذع           |

**الاختبارات المهارية : مرفق رقم (2)**

- اختبار السيطرة على الكرة.
- اختبار التمرير الطويل.
- اختبار المراوغة.
- اختبار دقة التصويب.
- رمية التماس.

**جدول رقم (5) الاختبارات المهارية والغرض منها**

| ت  | المتغيرات المهارية | اسم الاختبار                          | الغرض من الاختبار       |
|----|--------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1. | السيطرة على الكرة  | تنطيط الكرة لمدة دقيقة                | قياس السيطرة على الكرة  |
| 2. | التمرير            | التمرير الطويل                        | قياس دقة التمرير الطويل |
| 3. | المراوغة           | الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم  | قياس المراوغة           |
| 4. | التصويب            | التصويب على المرمى مقسم إلى (6 مناطق) | دقة التصويب             |
| 5. | رمية التماس        | رمية التماس إلى ابعاد مسافة           | قياس رمية التماس        |

**الدراسة الاستطلاعية:**

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك يوم السبت، الموافق : 20 / 9 / 2025م، حتى يوم الاثنين الموافق: 22 / 9 / 2025م، وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية لموضوع الدراسة : الهدف من هذه الدراسة :

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية لمستوى عينة الدراسة.
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وكيفية أدائها.
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- معرفة مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

### البرنامج التدريبي :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة، (الخوالدة، 2024م)، (عبدالمعمر، المغربي، و أبو ليلة، 2022م)، (جعيدة، اللافي، و سعد، 2022م) (معمر، رفاهية، و هواري، 2021م)، (قدومي، 2013م)، (شرجي م.، 2013م)، (حسين، 2011م)، (جمعة، 2000م)، قام الدارس بإعداد وتصميم البرنامج التدريبي، مرفق رقم (6)، وفق الآتي:

### هدف البرنامج التدريبي المقترح :

- يهدف البرنامج التدريبي إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)، للاعبين كرة القدم بنادي نجوم الصابرية قيد الدراسة.
- يهدف البرنامج التدريبي إلى تحسين بعض المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى)، للاعبين كرة القدم بنادي نجوم الصابرية قيد الدراسة.

### أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة، وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج، حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد عينة الدراسة.
- اختيار التمرينات المهارية المشابهة لطبيعة الأداء.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة والكثافة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترة الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة الدراسة، للراحة المناسبة حتى يمكن الاستمرار في الأداء.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة للحمل من خلال الشدة والحمل والكثافة.
- الشمولية والتنوع.
- ملائمة البرنامج بما يتناسب مع العينة قيد الدراسة.
- مناسبتها للمرحلة السنوية للعينة قيد الدراسة.

### (1) خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

- تحديد عدد أسابيع البرنامج.
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل.

- تحديد زمن التدريب الكلي خلال البرنامج ثم تقسيم زمن التدريب على الإعداد البدني والإعداد المهاري.
- وضع متطلبات الإعداد البدني ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية.
- تحديد متطلبات الإعداد المهاري، ثم تحديد النسبة المئوية.
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي البدنية والمهارية على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل.

#### التخطيط الزمني للبرنامج المقترح:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة استطلاع آراء الخبراء، تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي كالتالي:

جدول رقم (6) المدة الزمنية للبرنامج التدريبي

| ت  | البرنامج                                | الإجمالي         |
|----|-----------------------------------------|------------------|
| 1. | مدة البرنامج                            | 8 أسابيع.        |
| 2. | عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع        | 3 وحدات تدريبية. |
| 3. | عدد الوحدات الكلية للبرنامج             | 24 وحدة تدريبية. |
| 4. | متوسط زمن الوحدة                        | 90 دقيقة         |
| 5. | الزمن الكلي للبرنامج                    | 2160 دقيقة       |
| 6. | طريقة التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة |                  |

#### توزيع الزمن الكلي للبرنامج المقترح:

قام الدارس بتوزيع زمن البرنامج الكلي (2160 دقيقة) على واجباته (الإعداد البدني والإعداد المهاري)، وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري طبقاً للنسب الآتية:

- زمن الإعداد البدني يمثل 45% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي 970 دقيقة.
- زمن الإعداد المهاري يمثل 55% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي 1190 دقيقة.

#### القياسات القبلية :

قام الدارس بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعة الدراسة في المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة) المتغيرات المهارية ( السيطرة على الكرة، دقة التمرير القصير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى، رمية التماس) قيد الدراسة، يوم السبت، الموافق : 27 / 9 / 2025م، إلى يوم الثلاثاء الموافق : 30 / 9 / 2025م.

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي والمتمثل في بعض المتغيرات البدنية والمهارية على عينة الدراسة الأساسية والبالغ عددهم (22) لاعب، يوم السبت الموافق : 4 / 10 / 2025م، إلى يوم السبت الموافق : 29 / 11 / 2025م، ولمدة شهرين متتاليين.

### القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قام الدارس بإجراء القياسات البعدية يوم الثلاثاء الموافق : 2 / 12 / 2025م، إلى يوم السبت الموافق : 6 / 12 / 2025م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في نفس القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية بالحقيبة الإحصائية المناسبة للدراسة ( SBSS ).

– المتوسط الحسابي.

– الانحراف المعياري.

– الوسيط.

– معامل الالتواء.

– T.test.

**الفصل الرابع:**  
**عرض ومناقشة النتائج**

## عرض النتائج :

### عرض نتائج المتغيرات البدنية :

الجدول رقم (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية

ن = (22)

| ت | الاختبار البدنية                        | القياس القبلي |          | القياس البعدي |          | قيمة T | مستوى الدلالة | نسبة التحسن |
|---|-----------------------------------------|---------------|----------|---------------|----------|--------|---------------|-------------|
|   |                                         | المتوسط       | الانحراف | المتوسط       | الانحراف |        |               |             |
| 1 | المرونة<br>(مرونة العمود الفقري)        | 5.272         | 1.162    | 7.227         | 1.231    | 5.413  | 0.000         | 37.082%     |
| 2 | السرعة (عدو 30م)                        | 5.493         | 0.253    | 4.940         | 0.300    | 6.599  | 0.000         | 10.067%     |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة<br>(الوثب الطويل) | 206.091       | 25.931   | 225.6         | 9.423    | 3.331  | 0.002         | 9.466%      |
| 4 | التحمل العام (جري 1500 م)               | 10.350        | 0.190    | 10.14         | 0.128    | 4.239  | 0.001         | 2.071%      |
| 5 | الرشاقة (الجري المتعرج)                 | 21.730        | 0.850    | 20.96         | 0.635    | 3.400  | 0.002         | 3.672%      |

ويتضح من الجدول رقم (7) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية ما بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وهذا ما يؤكد الدرس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على عينة الدراسة.

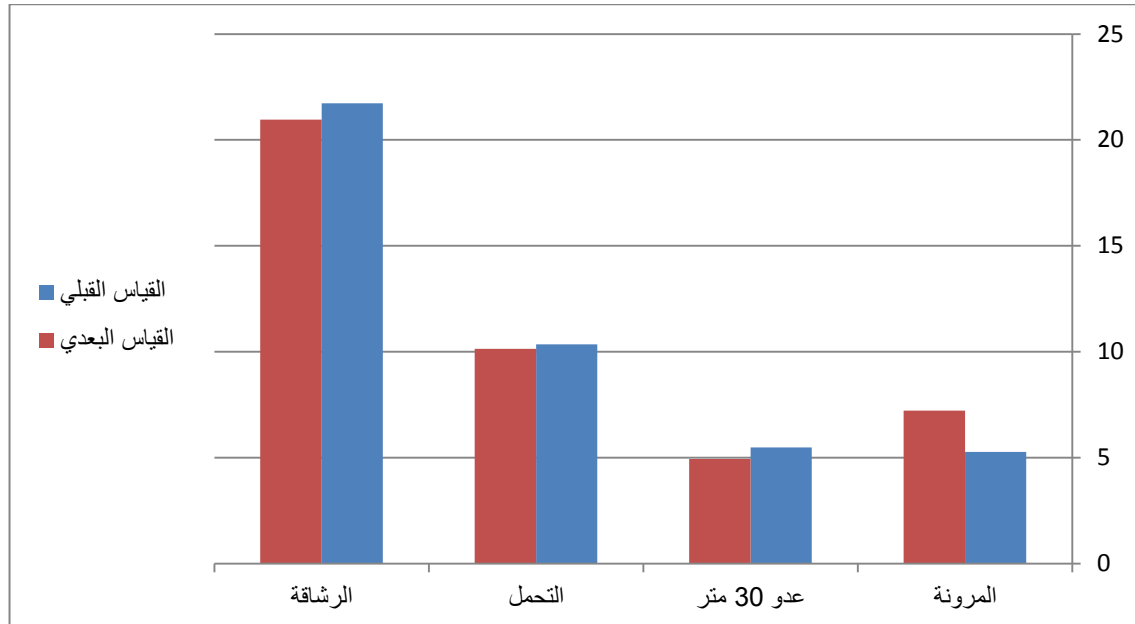
ومن خلال عرض الجدول رقم (7) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار المرونة (مرونة العمود الفقري) ارتفع المتوسط الحسابي من (5.272) وبانحراف معياري (1.162) إلى (7.227) وبانحراف معياري (1.231) وان قيمة (ت) بلغت (5.413) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (37.082%)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المرونة ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن اختبار السرعة الانتقالية عدو (30م) انخفض المتوسط الحسابي من (5.493) وبانحراف معياري (0.253) إلى (4.940) وبانحراف معياري (0.300) وان قيمة (ت) بلغت (6.599) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (10.067%)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار العدو (30م) ولصالح القياس البعدي.

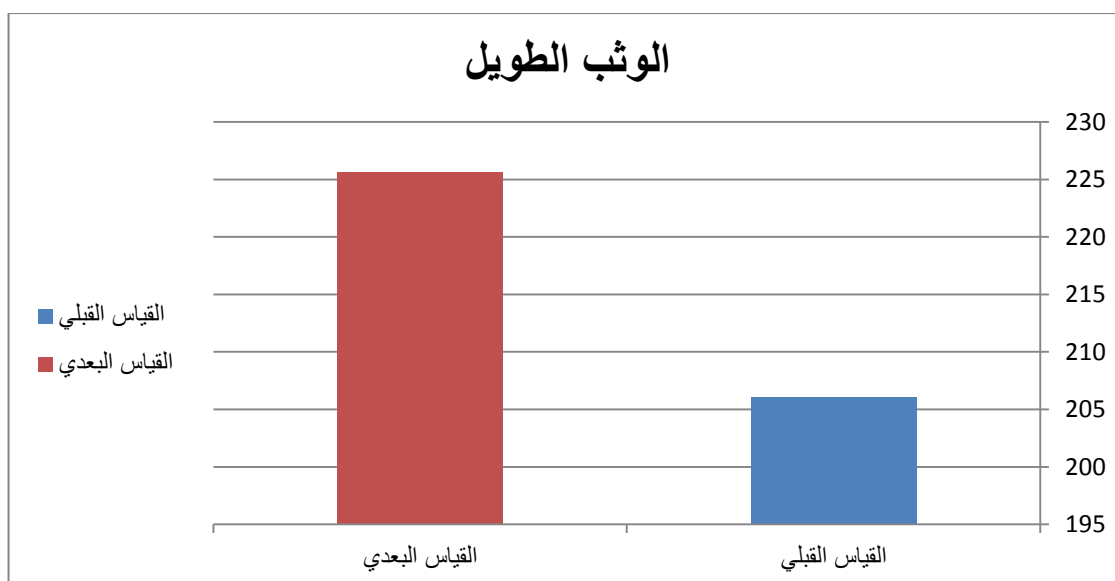
ونلاحظ من نفس الجدول أن اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب الطويل) ارتفع المتوسط الحسابي من (206.091) وبانحراف معياري (25.931) إلى (225.6) وبانحراف معياري (9.423) وان قيمة (ت) بلغت (3.331) ومستوى المعنوية كانت (0.002)، وبنسبة تحسن (9.466%)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن اختبار التحمل العام (جري 1500م) انخفض من (10.350) وبانحراف معياري (0.190) إلى (10.14) وبانحراف معياري (0.128) وان قيمة (ت) بلغت (4.239) ومستوى المعنوية كانت (0.001)، ونسبة تحسن (2.071 %)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التحمل ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن اختبار الرشاقة (الجري المتعرج بالكرة) انخفض المتوسط الحسابي من (21.730) وبانحراف معياري (0.850) إلى (20.96) وبانحراف معياري (0.635) وان قيمة (ت) بلغت (3.400) ومستوى المعنوية كانت (0.002)، ونسبة تحسن (3.672 %)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى أفراد العينة في متغير المتغيرات البدنية



الشكل رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى أفراد العينة في متغير الوثب الطويل

### عرض نتائج المتغيرات المهارية

الجدول رقم (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

ن = (22)

| ت | المتغيرات المهارية | القياس القبلي |          | القياس البعدي |          | قيمة T | مستوى الدلالة | نسبة التحسن |
|---|--------------------|---------------|----------|---------------|----------|--------|---------------|-------------|
|   |                    | المتوسط       | الانحراف | المتوسط       | الانحراف |        |               |             |
| 1 | التمرير الطويل     | 30.250        | 2.974    | 34.640        | 1.548    | 6.142  | 0.000         | 14.514%     |
| 2 | دقة التصويب        | 2.345         | 0.950    | 3.103         | 0.902    | 5.696  | 0.000         | 32.324%     |
| 3 | رمية التماس        | 11.036        | 0.413    | 12.511        | 1.000    | 6.391  | 0.000         | 13.369%     |
| 4 | السيطرة علي الكرة  | 17.863        | 3.075    | 23.090        | 3.624    | 5.158  | 0.000         | 29.267%     |
| 5 | الجري بالكرة       | 11.959        | 0.369    | 11.418        | 0.315    | 5.217  | 0.000         | 4.523%      |

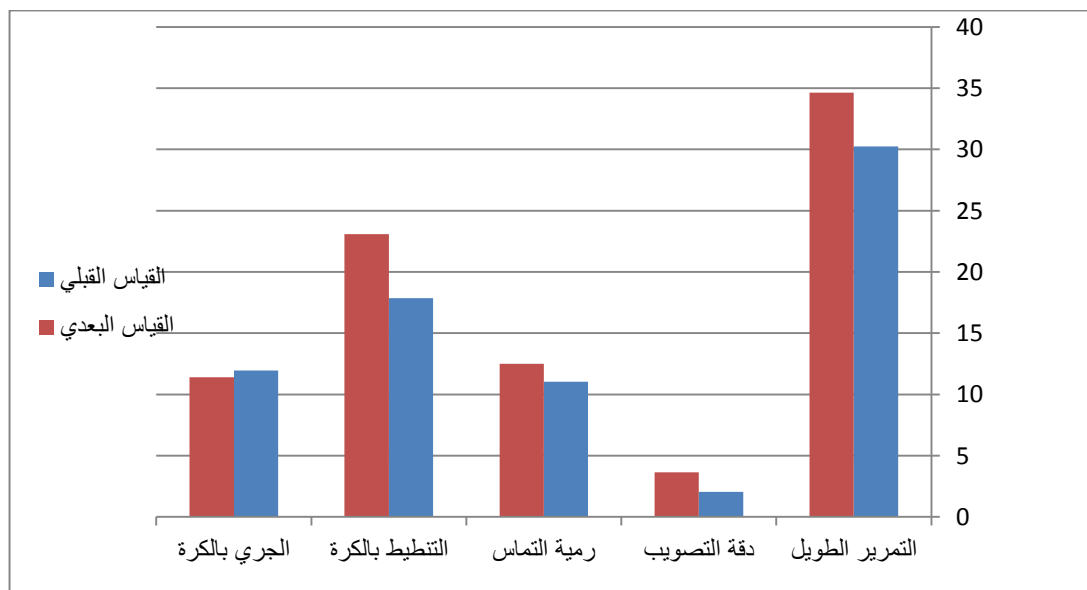
ويتضح من الجدول رقم (8) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات المتغيرات المهارية، ما بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وهذا ما يؤكد الدرس على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على عينة الدراسة. ومن خلال عرض الجدول رقم (8) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار التمرير الطويل ارتفع المتوسط الحسابي من (30.250) وبانحراف معياري (2.974) إلى (34.640) وبانحراف معياري (1.548) وان قيمة (ت) بلغت (6.142) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (14.514%)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التمرير الطويل ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب ارتفع المتوسط الحسابي من (2.345) وبانحراف معياري (0.950) إلى (3.103) وبانحراف معياري (0.902) وان قيمة (ت) بلغت (5.696) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (32.324 %)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن المتوسط الحسابي لاختبار رمية التماس ارتفع المتوسط الحسابي من (11.036) وبانحراف معياري (0.413) إلى (12.511) وبانحراف معياري (1.000) وان قيمة (ت) بلغت (6.391) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (13.369 %)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار رمية التماس ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن المتوسط الحسابي لاختبار التنطيط بالكرة ارتفع المتوسط الحسابي من (17.863) وبانحراف معياري (3.075) إلى (23.090) وبانحراف معياري (3.624) وان قيمة (ت) بلغت (5.158) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (29.267 %)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التنطيط بالكرة ولصالح القياس البعدي.

ونلاحظ من نفس الجدول أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة انخفض المتوسط الحسابي من (11.959) وبانحراف معياري (0.369) إلى (11.418) وبانحراف معياري (0.315) وان قيمة (ت) بلغت (5.217) ومستوى المعنوية كانت (0.000)، وبنسبة تحسن (4.523 %)، وهذه القيم تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى أفراد العينة في متغير المتغيرات المهارية

## مناقشة النتائج :

### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبُعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة، ولصالح القياس البُعدي لدى عينة الدراسة.

أظهرت نتائج اختبار (ت) في الجدول رقم (7)، انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبُعدي لجميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البُعدي لدى عينة الدراسة، وكانت النسبة المئوية للمتغيرات البدنية كما يلي المرونة (مرونة العمود الفقري) (37.082%)، السرعة الانتقالية (عدو 30م) (10.067%)، القوة المميزة بالسرعة (الوثب الطويل) (9.466%)، التحمل العام (الجري 1500م) (2.071%)، الرشاقة (الجري المتعرج) (3.672%).

يعزو الدارس ذلك التحسن في المتغيرات البدنية في القياس البُعدي لصالح عينة الدراسة نظرا للاختلاف في محتوى البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز بشكل كبير على تحسين المتغيرات البدنية (المرونة، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، التحمل العام، الرشاقة)، من خلال استخدام التدريبات المقننة، حيث أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم وساعد بشكل واضح على تحسين المتغيرات البدنية للاعب حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، الأمر الذي أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية لدى عينة الدراسة، وكذلك الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية، هذا ما يؤكدده (Samuel Honório 2023) (كماش، 2002م)، (البساطي، 1995م)، انه لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير المحتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى الحالة البدنية التدريبية هي وجود البرامج التدريبية المقننة في مجال كرة القدم.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كلا من (الحوالدة، 2024م)، (Samuel Honório 2023) (عبد المنعم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)، (جعيدة، الافي، و سعد، 2022م)، (سويدان، 2015م)، (حسين، 2011م)، (قدومي، 2013م)، (شرجي م.، 2013م)، (حسين، 2011م)، (جود الله، 2009م)، (ابراهيم أ.، 2006م)، (جمعة، 2000م)، من حيث التحسن في المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (شرجي م.، 2013م)، من حيث متغير التحمل العام، حيث اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمدا على شكل اللعب.

### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبدي في بعض المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى، رمية التماس)، ولصالح القياس البدي لدى عينة الدراسة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبدي لجميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البدي لدى عينة الدراسة، وكانت النسبة المئوية للتغير كما يلي التمرير الطويل (14.514%)، دقة التصويب (32.324%)، رمية التماس (13.369%)، التنطيط بالكرة (29.267%)، الجري بالكرة (4.523%).

يعزو الدارس هذا التحسن في المتغيرات المهارية إلى محتوى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه حيث احتوى على تمرينات خاصة تعمل على تحسين المتغيرات المهارية فمثلا التمرير تم تطبيقه على عينة الدراسة بأكثر من طريقة وبأكثر من شكل ففي البداية تم تطبيقه مع عدم وجود منافس، ثم بوجود منافس سلبي وفي النهاية تم تطبيقها بوجود منافس ايجابي، كما تم التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين والانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق المهارات الأساسية في اللعب، مع التدرج في زيادة الضغط على اللاعبين من حيث الأدوار الدفاعية والهجومية التي يقوم بها اللاعب أثناء المباريات

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كلا من (الخالدة، 2024م)، (عبدالمعظم، المغربي، و أبوليلة، 2022م)، (جعيدة، اللافي، و سعد، 2022م)، (معمر، رفاهية، و هواري، 2021م)، (سويدان، 2015م)، (حسين، 2011م)، (قدومي، 2013م)، (شرجي م.، 2013م)، (حسين، 2011م)، (جود الله، 2009م).

كما إن الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من جوفانوفك وآخرون (Jovanovic et al. 2011)، (البياتي و يوسف، 2004م)، (حسين، 2011م) إلى إن الخضوع لبرنامج تدريبي مقنن لمدة لا تقل عن (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية يؤدي إلى تقدم واضح وإيجابي على المتغيرات البدنية وارتفاع في مستوى الأداء البدني للاعب بشكل ملحوظ، إلى أن البرامج التدريبية المقننة تساعد اللاعب على تحسين قدراته في أداء المهارات الحركية من خلال الربط والتفاعل بين القدرات البدنية والمهارات الحركية، التي يكتسبها اللاعب إذ إنها تعد الأساس للأداء المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي إلى التكيف والارتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب.

## الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

## الاستنتاجات :

- أن مستوى القياسات البدنية والمهارية قيد الدراسة كان جيداً وضمن المعايير المقبولة لناشئي كرة القدم.
- أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)
- أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، دقة التصويب، رمية التماس)
- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.

## التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الدارس بما يلي :
- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين لكرة القدم للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية لدى الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى الناشئين التي لم تتناولها الدراسة الحالية.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لدراسة فاعلية البرنامج التدريبية على تنمية وتحسين المتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لدراسة فاعلية البرنامج التدريبية على تنمية وتحسين المتغيرات الخططية لدى الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الفئات العمرية للناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية باستخدام طرق وأساليب تدريبية أخرى.

## المصادر والمراجع

## قائمة المراجع :

### المراجع العربية :

- إبراهيم شعلان. (2009م). كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) سنة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- إبراهيم شعلان، و محمد العفيفي. (2001م). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- أبو العلا أحمد عبدالفتاح، و أحمد نصر الدين. (2003م). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد البشتاوي، و مهند الخواجا. (2005م). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل.
- أحمد بسطويسي بسطويسي. (1999م). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد حمدي. (2009م). التدريب الرياضي. القاهرة: المنهل للطباعة.
- أحمد عبدالباسط، و ممدوح حسن. (2002م). تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية العدد.
- أحمد عبدالعزيز الشطي. (2017م). تأثير برنامج باستخدام المواقف التنافسية على مستوى اداء التمرير المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت. الكويت: مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الرابع.
- أحمد علي ابراهيم. (2006م). تأثير برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم الأشبال بطرابلس. طرابلس: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح.
- أحمد محمد الخوالدة. (2024م). أثر استخدام تدريبات الساكيو (S.A.Q) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في الأردن. الاردن: رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.
- أحمد نصرالدين سيد. (2014م). مبادي فسيولوجيا الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- الداود راتب. (2011م). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي. نابلس، فلسطين: مجلة جامعو النجاح الوطنية للابحاث(العلوم الانسانية) مجلد 25.
- أمر الله أحمد البساطي. (1995م). التدريب والاعداد البدني في كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.

- بطرس رزق الله. (1994م). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. القاهرة: دار المعارف.
- بلال نكار. (2016م). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- بن قوة علي. (2004م). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم للناشئين (14-16) سنة. الجزائر: رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.
- بهجت أبو طامع، و بسام حمدان. (2010م). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. فلسطين: مجلة جامعة النجاح للابحاث(العلوم الانسانية) المجلد 24، عدد، 10.
- جعيج خالد. (2024م). تأثير برنامج تحضير بدني مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (U 17). الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- حسن السيد أبو عبدة. (2010م). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- حسن السيد أبو عبدة. (2015م). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. الاسكندرية: ما هي للطباعة والنشر.
- حسن السيد أبو عبدة. (2013م). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم. الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
- حسن السيد أبو عبدة. (2002م). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة الاشعاع الفنية.
- حسن السيد أبو عبدة. (2008م). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم. الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.
- حسن جود الله. (2009م). أثر استخدام اسلوبين من التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية لدى المبتدئين (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- حنفي محمود مختار. (1994م). الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1997م). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.

- خالد روجي سويدان. (2015م). فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية - فلسطين. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس.
- رائد فائق حسين. (2011م). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس. فلسطين، نابلس: رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية نابلس.
- ريسان خريبط مجيد. (2014م). المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شعلان ابراهيم، و محمد عفيفي. (2001م). كرة قدم الناشئين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- طارق جمعة. (2000م). لثر استخدام برنامج تدريبي لفترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة بنادي عجمان بدولة الامارات العربية المتحدة. مجلة نظريات وتطبيقات.
- طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، و ابراهيم شعلان. (1992م). جماعية اللعب في كرة القدم. القاهرة: مطابع الاهرام التجارية.
- عادل عبدالحميد الفاضي. (2001م). اتجاهات التمرير وأماكن حدوثه وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم. الزقازيق: مجلة بحوث التربية الرياضية الزقازيق بنين، العدد 57، المجلد الرابع والعشرون.
- عبدالناصر عبدالرحيم قدومي. (2013م). اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم. فلسطين: كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية.
- عصام عبدالخالق. (2009م). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- عكلة سليمان الحوري. (2007م). علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين. العراق: مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى.
- علي فهمي البيك. (1997م). أسس وبرامج التدريب للحكام. الاسكندرية : منشأة المعارف.
- عماد الدين أبو زيد. (2005م). الخطوات والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- عماد الدين أبو زيد. (2005م). الخطوات والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.

- غازي صالح محمود. (2013م). الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم. مصر: كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي.
- غازي صالح محمود. (2013م). الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم. مصر: كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي.
- غازي صالح محمود. (2011م). كرة القدم (المفاهيم- التدريب). مصر: كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي.
- فتحي ابراهيم جعيدة، عيسى خليفة اللافي، و اسامة حسن سعد. (2022م). تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية، العدد الواحد والثلاثون، المجلد السابع.
- لباد معمر، بوشارب رفاهية، و سعايدية هوارى. (2021م). اقتراح برنامج تدريبي مهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. الجزائر: مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 6، العدد 2.
- ماهر البياتي، و فارس يوسف. (2004م). تأثير برنامج تدريب مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية لكرة القدم. حلوان: مجلة التربية الرياضية.
- محمد أبو يوسف. (2005م). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الاسكندرية: الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمد حازم، و محمد أبويوسف. (2005م). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمد حسن علاوي. (1990م). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد رضا الوقاد. (2003م). التخطيط الحديث في كرة القدم. مصر: دار السعادة.
- محمد شوقي كشك، و أمر الله أحمد البساطي. (2000م). الاعداد البدني والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار). الاسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد عبدة الوحش، و مفتي ابراهيم حماد. (1994م). أساسيات كرة القدم. مصر: دار عالم المعرفة.
- محمد محمود عبد الظاهر. (2014م). الاسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب خطوات نحو النجاح. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- محمد يوسف شرجي. (2013م). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم. فلسطين: كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

- محمد يوسف محمد شرجي. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم. فلسطين: رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- مروان ابراهيم، و محمد الياسري. (2004م). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- مفتي ابراهيم حماد. (2009م). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- مفتي ابراهيم حماد. (1998م). تمرينات الاحماء والمهارات في برامج كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- موفق مجيد المولى. (2010م). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم. العين، الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- هاشم ياسر حسن. (2012م). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم. مصر: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- هاني سعد عبدالمنعم، منصور محمد المغربي، و حسين أحمد أبوليلة. (2022م). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. طنطا: المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- وجدي الفاتح، و السيد محمد. (2002م). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- يوسف لازم كماش. (2002م). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. طرابلس: جامعة ناصر.

#### المراجع الأجنبية

- Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2017). Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science (8th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Juan Miguel Ramírez Lucas...Enhancing Physical and Cognitive Performance in Youth Football: The Role of Specific Dual-Task Training, Journal of Functional Morphology and Kinesiology, University of Jaén, 2025.
- Husam Abdulkadhim Raheema, Muslim Mohammed Sabit, Meqdam Abdulkadhim Raheema,
-

- Dhurgham Abdulkadhim Raheema and AmmarMuhieyKhaleel. 2026. The impact of a training program on developing some basic skills and physiological variables of football players. International Jo
- -Samuel Honório, Filipe Manuel Clemente, Rui Silva. Analysis of anthropometric and physical performance variables in U-17 soccer players, Frontiers in Sports and Active Living, Polytechnic Institute of
- Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal
- .2023
- -Yiannis Michailidis, Konstantinos Fatouros, Nikolaos Primpaf an HIIT program on young soccer players' physical performance, Journal of Physical Education and Sport, Aristotle University of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece 2023
- urnal of Physical Education, Sports and Health; 13(3): 148-157.
- SadeqJaafarMahmood. 2015. The effect of a training program using supplemental training with weights to develop speed & explosive strength in passing skill for young footballers. The Swedish Journal of Scientific Research ISSN: -9211. Vol.2. (6): 31-37.
- Shehab Ahmed Mahmoud. 2015. The effect of speed acceleration training in developing kinetic frequency speed during organized attack of football players. The Swedish Journal of Scientific Research ISSN: 2001-9211. Vol. 2. (6): 52-55.

## المرفقات

مرفق رقم (1) أسماء السادة الخبراء في التدريب الرياضي

| ت   | الاسم                           | الدرجة العلمية |
|-----|---------------------------------|----------------|
| 1.  | محمد على عامر عامر              | أستاذ          |
| 2.  | سالم الكوني على أبو القاسم      | أستاذ          |
| 3.  | صالح سعيد محمد العائب           | أستاذ          |
| 4.  | عبد الوهاب الصادق محمد راشد     | أستاذ          |
| 5.  | صبحي العجيلي إبراهيم القلالي    | أستاذ          |
| 6.  | عصام محمد حسين القلالي          | أستاذ          |
| 7.  | فوزي مصطفى المنير أبو خريص      | أستاذ          |
| 8.  | إبراهيم محمد أبو عجيبة البليعزي | أستاذ          |
| 9.  | على الطاهر حسين رمضان           | أستاذ مشارك    |
| 10. | نور الدين الصغير سالم المصراي   | أستاذ مشارك    |
| 11. | خيرى علي موسى اشطبية            | أستاذ مساعد    |
| 12. | علي أحمد الصويحي العقبى         | أستاذ مساعد    |

تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الدرجة العلمية

مرفق رقم (2) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية ومحتوى البرنامج التدريبي لفئة الأشبال بكرة القدم



جامعة الزاوية  
وزارة التعليم والبحث العلمي

إدارة الدراسات العليا والتدريب



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التدريب الرياضي

يقوم الدارس بإجراء دراسة بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم نادي نجوم الصابرية

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية (الماجستير) في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية ومحتوى البرنامج التدريبي لفئة الأشبال بكرة القدم راجيا منكم الاطلاع عليها وإبداء رأيكم حول ملائمة الاختبارات لكل متغير من المتغيرات البدنية والمهارية.

كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من إضافة أو تعديل أو حذف، وذلك بالتأشير بعلامة (✓) أمام ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

واقبلوا فائق الاحترام

الدارس

خالد عبدالله مولود محموم

أولا : المتغيرات البدنية.

| ت | المتغيرات البدنية     | الاختبارات للمتغيرات البدنية                              | مناسب | غير مناسب |
|---|-----------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 1 | التحمل العام          | 1. اختبار جري 800 متر                                     |       |           |
|   |                       | 2. اختبار جري 1000 متر                                    |       |           |
|   |                       | 3. اختبار جري 1500 متر                                    |       |           |
| 2 | السرعة الانتقالية     | 1. اختبار العدو 30 متر (ث)                                |       |           |
|   |                       | 2. اختبار العدو 40 متر (ث)                                |       |           |
|   |                       | 3. اختبار العدو 50 متر (ث)                                |       |           |
| 3 | تحمل السرعة           | 1. اختبار جري ( 3 X 55 ) متر 3 مرات                       |       |           |
|   |                       | 2. اختبار جري ( 3 X 55 ) متر 5 مرات                       |       |           |
| 4 | تحمل القوة            | 1. اختبار التعلق على العقلة                               |       |           |
|   |                       | 2. اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عدد التكرارات) |       |           |
|   |                       | 3. اختبار الجلوس من الرقود (عدد التكرارات)                |       |           |
| 5 | القوة المميزة بالسرعة | 1. اختبار الوثب الطويل من الثبات                          |       |           |
|   |                       | 2. اختبار الوثب العمودي من الثبات                         |       |           |
|   |                       | 3. اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30م                  |       |           |
| 6 | الرشاقة               | 1. اختبار الجري المكوكي                                   |       |           |
|   |                       | 2. اختبار الجري المتعرج (لبارو)                           |       |           |
| 7 | المرونة               | ثني الجذع للأمام من الوقوف                                |       |           |
|   |                       | ثني الجذع للأمام من الوقوف                                |       |           |

ارجوا التكرم بإبداء ملاحظاتكم في إضافة او تعديل او حذف ما ترونه مناسبا من المتغيرات

البدنية لهذه الدراسة:.....

.....

.....

.....

ثانيا : المتغيرات المهارية.

| ت | المتغيرات المهارية | الاختبارات للمتغيرات المهارية                             | مناسب | غير مناسب |
|---|--------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 1 | السيطرة على الكرة  | 1. اختبار الإحساس بالكرة (بالعدد)                         |       |           |
|   |                    | 2. اختبار الإحساس بالكرة (بالزمن)                         |       |           |
|   |                    | 3. اختبار الإحساس بالكرة (بالمسافة)                       |       |           |
| 2 | المراوغة           | 1. اختبار المحاورة بالكرة                                 |       |           |
|   |                    | 2. اختبار الجري بالكرة 25 م بين الحواجز                   |       |           |
|   |                    | 3. اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم            |       |           |
| 3 | التمرير            | 1. اختبار دقة التمرير القصير الأرضي                       |       |           |
|   |                    | 2. اختبار دقة التمرير الطويل المرتفع                      |       |           |
|   |                    | 3. اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة                         |       |           |
| 4 | دقة التصويب        | 1. اختبار تهديف الكرات                                    |       |           |
|   |                    | 2. اختبار دقة التصويب على المرمى                          |       |           |
|   |                    | 3. اختبار دقة التهديف على دوائر متداخلة                   |       |           |
| 5 | ضرب الكرة بالرأس   | 1. اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة                    |       |           |
|   |                    | 2. اختبار ضرب الكرة بالرأس على هدف مقسم إلى مربعات        |       |           |
|   |                    | 3. اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو الدوائر المرسومة على الأرض |       |           |
| 6 | رمية التماس        | 1. اختبار رمية التماس لأبعد مسافة                         |       |           |
|   |                    | 2. اختبار دقة رمية التماس                                 |       |           |

ارجوا التكرم بإبداء ملاحظاتكم في إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً من المتغيرات المهارية لهذه الدراسة:.....

.....

.....

.....

**ثالثاً : محتوى البرنامج التدريبي.**

| ن  | مدة البرنامج التدريبي | مناسب | غير مناسب | ملاحظات |
|----|-----------------------|-------|-----------|---------|
| 1- | 3 أشهر                |       |           |         |
| 2- | 4 أشهر                |       |           |         |
| 3- | 5 أشهر                |       |           |         |

**1- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :**

| ن | عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية | مناسب | غير مناسب | ملاحظات |
|---|---------------------------------|-------|-----------|---------|
| 1 | 3 وحدات تدريبية                 |       |           |         |
| 2 | 4 وحدات تدريبية                 |       |           |         |
| 3 | 5 وحدات تدريبية                 |       |           |         |

**2- زمن الوحدة التدريبية اليومية :**

| ن  | زمن الوحدة التدريبية | مناسب | غير مناسب | ملاحظات |
|----|----------------------|-------|-----------|---------|
| 1. | 60 دقيقة             |       |           |         |
| 2. | 90 دقيقة             |       |           |         |
| 3. | 120 دقيقة            |       |           |         |

**3- طرق التدريب المستخدمة :**

| ن  | طرق التدريب المستخدمة      | مناسب | غير مناسب | ملاحظات |
|----|----------------------------|-------|-----------|---------|
| 1- | المستمر                    |       |           |         |
| 2- | الفتري منخفض و مرتفع الشدة |       |           |         |
| 3- | التكراري                   |       |           |         |

مرفق رقم (3) النسبة المئوية للمتغيرات البدنية والمهارية

أولا : المتغيرات البدنية.

| ت                          | المتغيرات البدنية                       | الاختبارات للمتغيرات البدنية                | النسبة المئوية |
|----------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|
| 1                          | التحمل العام                            | اختبار جري 1500 متر                         | % 100          |
| 2                          | السرعة الانتقالية                       | اختبار العدو 30 متر (ث)                     | % 100          |
| 3                          | القوة المميزة بالسرعة                   | اختبار الوثب الطويل من الثبات               | % 100          |
| 4                          | الرشاقة                                 | اختبار الجري المتعرج (لبارو)                | % 83           |
| 5                          | المرونة                                 | ثني الجذع للأمام من الوقوف                  | % 75           |
| ثانيا : المتغيرات المهارية |                                         |                                             |                |
| 1                          | السيطرة على الكرة                       | اختبار الإحساس بالكرة التنطيط (بالزمن)      | % 100          |
| 2                          | المراوغة                                | اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم | % 83           |
| 3                          | التمرير الطويل                          | اختبار تمرير الكرة لأبعد مسافة              | % 75           |
| 4                          | دقة التصويب                             | اختبار دقة التصويب على المرمى               | % 100          |
| 5                          | رمية التماس                             | اختبار رمية التماس لأبعد مسافة              | % 75           |
| ثالثا : محتوى البرنامج     |                                         |                                             |                |
| 1                          | مدة البرنامج 3 شهور                     |                                             | % 100          |
| 2                          | عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية 3       |                                             | % 100          |
| 3                          | زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة           |                                             | % 100          |
| 4                          | طريقة التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة |                                             | % 100          |

حيث ارتضى الدارس نسبة (75%) فما فوق

## مرفق رقم (4) الاختبارات البدنية

### 1- اختبار التحمل العام :

اسم الاختبار: جري 1500 متر.

هدف الاختبار: قياس التحمل العام.

الملعب والأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء له يجري لمسافة 1500 متر.

طريقة القياس: يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء، حتى وصوله خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية.



اختبار جري 1500 متر

## 2- اختبار السرعة الانتقالية :

اسم الاختبار: عدو 30 متر من البدء العالي.

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الملعب والأدوات: مضمار جري، رسم خط بداية وخط نهاية لمسافة 30 متر، ساعة إيقاف، صافرة.  
طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب على الخط المرسوم (خط البداية)، ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو، عند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية، يسجل المدرب زمن العدو اللاعب من خط البداية إلى خط النهاية، يأخذ اللاعب ثلاث محاولات بينهما فترات راحة لعودة اللاعب لحالته الطبيعية.

التسجيل: يسجل أفضل زمن من الثلاث محاولات اللاعب.



اختبار عدو 30 متر من البدء العالي

### 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة :

اسم الاختبار : الوثب الطويل من الثبات.

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس طباشير، يرسم على الأرض خط البداية.

**طريقة القياس:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا، والذراعان عاليا، تمرّج الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه إلى وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرّج الذراعان بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما ابعد مسافة ممكنة، مع مراعات: تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر اثر تركه اللاعب قريب من البداية  
**التسجيل:** للمختبر محاولتان تسجل أفضلهما.



اختبار الوثب الطويل من الثبات

#### 4- اختبار الرشاقة :

اسم الاختبار: جري الزجراجي (لبارو)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: خمس شواخص، ساعة إيقاف، مستطيل طوله (5\*3 م) تثبت أربعة شواخص عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في مكان البداية بجانب أحد الشواخص الأربعة المحددة للمستطيل وعند سماع الإشارة البدء يجري اللاعب جري الزجراج على شكل رقم (8) ويؤدي اللاعب هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث.

التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه اللاعب الدورات الثلاث.



اختبار جري الزجراج (لبارو) لقياس الرشاقة

## 5- اختبار المرونة :

اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق مقعد والركبتان مضمومتان مع تثبيت السابغ القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.

يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين يجب عدم ثني الركبتين.

التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين، وتحسب له المسافة الأكبر.

## مرفق رقم (5) الاختبارات المهارية

### 1. اختبار السيطرة على الكرة :

اسم الاختبار: التنطيط بالكرة لمدة دقيقة.

هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها.

الملعب والأدوات: كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: من وضع الاستعداد ومع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على القدم لتنطيطها بأي جزء من القدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس بحيث يستمر في التنطيط لمدة دقيقة واحدة وفي حالة سقوط الكرة يقوم المختبر بإرجاعها والاستمرار في الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات.

التسجيل: يحتسب للاعب عدد التكرارات منذ رفع الكرة عن الأرض حتى انتهاء زمن الأداء (دقيقة واحدة)



اختبار تنطيط الكرة لمدة دقيقة

## 2. اختبار التمرير الطويل :

اسم الاختبار: التمرير الطويل.

هدف الاختبار: قياس مسافة التمرير الطويل.

الملعب والأدوات : تحدد نقطة من نصف الملعب، توضع ثلاثة كرات عند هذه النقطة .

طريقة أداء الاختبار :

يركل اللاعب الكرة بقدمه اليمنى أو اليسرى لأبعد مسافة لتسقط في الملعب، ويستمر الأداء بحيث يتم ركل ثلاث كرات.

التسجيل: تسجل ابعاد مسافة.

### 3. اختبار المراوغة :

اسم الاختبار : الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم.

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم

الأدوات المستخدمة: 10 قوائم، كرة قدم، ساعة إيقاف.

الملعب: توضع 10 قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر 2م، والمسافة بين خط البداية وأول قائم 2م.

طريقة الأداء: يقف اللاعب بالكرة على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

طريقة القياس: يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.



الجري بالكرة في خط متعرج

#### 4. اختبار دقة التصويب

اسم الاختبار : دقة التصويب على المرمى.

هدف الاختبار : قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.

الملعب والأدوات : مرمى أو حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم على 6 أقسام مناطق متساوية، عدد من الكرات، نقطة على بعد 12 متر من منتصف المرمى.

طريقة الأداء : توضع الكرة فوق نقطة 12م، يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى اللاعب 10 محاولات على مناطق مختلفة، يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل : يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.



اختبار دقة التصويب على المرمى

#### 5. اختبار مسافة رمية التماس :

الهدف من الاختبار: قياس قوة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة .

الملعب والأدوات : ملعب كرة قدم - كرة قدم - شريط قياس وتوضع أقماع على بعد 5م و 10م و 15 و 20م 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 .



اختبار مسافة رمية التماس

## مرفق رقم (6) البرنامج التدريبي المقترح

### البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

#### الأسبوع الأول / الوحدة التدريبية الأولى

الهدف من الوحدة: تحسين التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                       | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                    | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>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       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2 - تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                            | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - الجري حول الملعب بسرعة متوسطة.                                                                                                                           | 7 د              | 2 د         | 1       |        | 7 د               | 2 د                |
| 2 - جري خفيف.                                                                                                                                                                                                 | 7 د              | 90 ث        | 1       |        | 7 د               | 90 ث               |
| 3- تقسيم الملعب إلى 4 خطوط متباعدة 8 أمتار، يقف اللاعبون خلف خط المرمى، ومع إشارة المدرب يجرون بسرعة متوسطة إلى الخط الأول ثم يعودون، ويكررون ذلك حتى الخط الرابع مرتين.                                      | 1 د              | 30 ث        | 2       |        | 2 د               | 60 ث               |
| 4- كل زميلين بكرة والتمرير بينهما في جميع أجزاء الملعب بأي نوع من أنواع التمرير.                                                                                                                              | 6 د              | 90 ث        | 1       |        | 6 د               | 90 ث               |
| 5 - تمرير الكرة بين الزميلين بالرأس والمسافة بينهما من 4-5 م.                                                                                                                                                 | 3 د              | 60 ث        | 1       | 55-50% | 3 د               | 60 ث               |
| 6-تمرير الكرة بين زميلين بباطن القدم والمسافة بينهما من 6-8 م.                                                                                                                                                | 3 د              | 60 ث        | 1       |        | 3 د               | 60 ث               |
| 7-تمرير الكرة بين زميلين لمحاولة السيطرة على الكرة بالفخذ.                                                                                                                                                    | 3 د              | 60 ث        | 1       |        | 3 د               | 60 ث               |
| 8- تمرير الكرة بين زميلين لمحاولة كتم الكرة أسفل القدم.                                                                                                                                                       | 3 د              | 60 ث        | 1       |        | 3 د               | 60 ث               |
| 9- يقف لاعبان متقابلان على بعد 5 أمتار يحمل كل منهما كرة، ويقف لاعب ثالث في المنتصف، يجري نحو الأول ليمرر له الكرة بباطن القدم ويعيدها بالطريقة نفسها، ثم يتجه إلى الثاني لينتقل الكرة بالرمي ويعيدها بالرأس. | 4 د              | 60 ث        | 1       |        | 4 د               | 60 ث               |
| <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - هرولة حول الملعب.                                                                                                                                            | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| 2- أداء تمرينات تنفس واسترخاء مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير منتظم.                                                                                                                                        | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 3- جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                        | 2 د              |             |         |        |                   |                    |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الأول / الوحدة التدريبية الثانية

الهدف من الوحدة: تحسين الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - الجري قاطرتين حول الملعب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2 - تمرينات إطالة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- الجري المتعرج (الزجاجي) بين خمسة أقصاع متباعدة؛ المسافة من خط البداية إلى القمع الأول 1م، ومن الأول إلى الثاني 1.5م، ومن الثاني إلى الثالث 2/1 م، ومن الثالث إلى الرابع 2م، ومن الرابع إلى الخامس 1م. يجري اللاعب بسرعة عند إشارة المدرب بين الأقصاع، وعند وصوله للقمع الثاني ينطلق اللاعب التالي، وتكون العودة بالجري الخفيف.                                                | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 2- يجري اللاعب بين 7 أقصاع مرتبة كالتالي: الأول على بعد 2م من خط البداية، الثاني 4م جهة اليسار، الثالث 4م جهة اليمين، الرابع على امتداد القمع الأول، الخامس 2م عن الرابع، السادس على امتداده، والسابع 2م عرضاً جهة اليمين من السادس. يبدأ الجري أماماً حتى القمع الأول، ثم بالظهر نحو الثاني، بالتناوب بين الوجه والظهر، ومع إشارة المدرب ينطلق بأقصى سرعة، وعند بلوغ القمع الثاني يبدأ اللاعب التالي، وتتم العودة بالجري الخفيف. | 1 د              | 30 ث        | 3       | 55-50% | 3 د               | 90 ث               |
| 3- الجري الزجاجي بالظهر بين العلامات، والارتداد بالجري السريع لنقطة البداية، نفس شروط التمرينات السابقة في محاولة اللحاق بالزميل والمسافة بين العلامات.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 4 - الجري السريع والتوقف فجأة، أو تغيير الاتجاه حسب إشارة المدرب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 5- نفس التمرين السابق لكن مع كرة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 6- يرمي اللاعب الكرة بيديه من فوق رأسه وهو جالس ثم يقف ويلف حول نفسه ليسدد الكرة نحو المرمى.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 7- يدحرج اللاعب الكرة ويرسلها بعيداً ثم يركض بسرعة خلفها، وبعد وصوله يدحرجها بسرعة منخفضة نحو الأمام ويكرر ذلك                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 د              | 1 د         | 2       |        | 6 د               | 2 د                |

|      |     |  |   |      |      |                                                                                                                  |
|------|-----|--|---|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |     |  |   |      |      | بشكل متتابع.                                                                                                     |
| د 4  | د 4 |  | 4 | د 1  | د 1  | 8- الجري بالكرة في خط مستقيم مع صفارة المدرب الجري بشكل متعرج                                                    |
| ث 90 | ث 3 |  | 3 | ث 30 | ث 30 | 9- يجري اللاعب بالكرة بين 5 أقماع متباعدة بمسافة 2 متر بين كل قمع وآخر، ثم يسلم الكرة للاعب الثاني ليكرر الأداء. |
| ث 90 | د 3 |  | 3 | ث 30 | د 1  | 10 - نفس التمرين السابق لكن مع كرة.                                                                              |
| ث 30 | د 3 |  | 1 | ث 30 | د 3  | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                      |
|      |     |  |   |      | د 2  | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                          |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

### الأسبوع الأول / الوحدة التدريبية الثالثة

الهدف من الوحدة: تحسين المرونة + القوة العضلية + رمية التماس

| المحتوى                                                                                                                                | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                             | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - الجري حول الملعب باسترخاء.                                                              | 9 د              | 30 ث        | 1       |        | 9 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>التمرينات المستخدمة: تمرينات إطالة: (ديناميكية)<br>1-وقوف رفع الذراعين أماما عاليا، ثم خفضهما جانبا باستمرار. | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 2- من وضع الجلوس على الأرض، يمسك اللاعب قدمه ويجذبها للخلف وللأمام تجاه الساق.                                                         | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 3- من وضع الرقود، ثني الركبة والأخرى ممسوكة باليدين، يحاول اللاعب جذب الرجل مفرودة، ثم جذب القدم لأسفل ولأعلى إراديا.                  | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 4- من وضع الجلوس، يقوم اللاعب بمسك مشط القدم، ثم فرد الرجل مع عدم ترك مشط القدم.                                                       | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 5- من وضع الوقوف مسك القدم مرة اليمنى مرة اليسرى خلفا جذب القدم باليد المحاولة لمس الكعب بالمقعد.                                      | 20 ث             | 5 ث         | 2       | 50-55% | 40 ث              | 10 ث               |
| 6- من وضع الوقوف، ثني الجذع أماما أسفل.                                                                                                | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 7- مع ثبات الوسط محاولة ثني الجذع الأسفل، مع ثبات القدم كاملة على الأرض.                                                               | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 8- وقوف فتحا ، الذراعان جانبا، ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم باليدين بالتبادل.                                                   | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 9- وقوف فتحا، الذراعان عاليا ، ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين ثم رفع الجذع والذراعين عاليا وضغط الذراعين خلف.                 | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 10 - وقوف فتحا الظهر مواجه لظهر الزميل تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين أو أعلى الرأس.                                                 | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 11- وقوف فتحا، ثبات الوسط، لف الجذع جانبا بالتبادل .                                                                                   | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 12-وقوف فتحا مع انثناء الجذع للأمام، مسك الكرة وتحريكها بيد واحدة حول إحدى الرجلين، ثم نقلها لليد الأخرى لتحريكها حول الرجل الثانية.   | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |

|                                                                                                                     |     |      |   |        |     |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---|--------|-----|-------|
| 13 - يقوم اللاعب برمي الكرة عاليا في الهواء والقفز لها عاليا ومسكها في الهواء قبل ارتطامها في الأرض.                | 1 د | 30 ث | 3 | 50-55% | 3 د | 90 ث  |
| 14- من وضع الوقوف والكرة باليد، يلمس اللاعب الكرة بالأرض بثني الركبتين، ثم يقفز لأعلى ويهبط ليكرر التمرين دون توقف. | 1 د | 30 ث | 3 |        | 3 د | 90 ث  |
| 15- يقوم اللاعب بالقفز على الكرة للأمام وللخلف.                                                                     | 1 د | 30 ث | 4 |        | 4 د | 120 ث |
| 16- يقوم اللاعب بالقفز من فوق الكرة زوجيا من جانب إلى جانب.                                                         | 1 د | 30 ث | 3 |        | 3 د | 90 ث  |
| 17- لاعبان المسافة بينهما 10 أمتار يتبادل اللاعبان رمي الكرة باليدين بالطريقة الصحيحة مع زيادة المسافة.             | 2 د | 30 ث | 3 |        | 6 د | 90 ث  |
| 18- يكرر التمرين السابق باستخدام كرة سلة أو طيبة.                                                                   | 2 د | 30 ث | 3 |        | 6 د | 90 ث  |
| 19- يرقد اللاعب على ظهره ممسكا بالكرة، ثم يرميها بيديه مع رفع الجذع نحو زميله ليعيدها ويكرر التمرين.                | 1 د | 30 ث | 4 |        | 4 د | 120 ث |
| <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                  | 3 د | 30 ث | 1 |        | 3 د | 30 ث  |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                             | 2 د |      |   |        |     |       |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

### الأسبوع الثاني / الوحدة التدريبية الرابعة

الهدف من الوحدة: تحسين السرعة + دقة التصويب على المرمى

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                            | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة.                                                                                                                                                                                    | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2- تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- يتنافس فريقان من 5 لاعبين لكل جانب، وعند إشارة البدء يجري اللاعب 1 حتى خط اللاعب 2 الذي ينطلق بالاتجاه المعاكس نحو الثالث، ويواصل الباقون بنفس التتابع حتى يعود الجميع إلى مواقعهم الأصلية، والفائز هو الفريق الذي ينهي أولاً. | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 2- يتنافس كل فريق من 5 لاعبين، وعند إشارة البدء يجري اللاعب 1 لمسافة 30 متراً ويدور حول القمع بأقصى سرعة عائداً إلى خط البداية ليلمس يد زميله الذي ينطلق مباشرة، ويستمر التتابع حتى انتهاء الجميع.                                                                                 | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 3- يجري اللاعب بسرعة ويتوقف عند إشارة المدرب ويدور للجهة المقابلة.                                                                                                                                                                                                                 | 30 ث             | 30 ث        | 3       | 55-60% | 90 ث              | 90 ث               |
| 4- الجري 30 ثانية بأقصى سرعة ويستريح 30 ثانية.                                                                                                                                                                                                                                     | 30 ث             | 30 ث        | 3       |        | 90 ث              | 90 ث               |
| 5- يقطع 50 متراً عدواً ويعود ماشياً ويكرر الأداء.                                                                                                                                                                                                                                  | 30 ث             | 30 ث        | 4       |        | 120 ث             | 120 ث              |
| 6- يجري من خط المرمى حتى الجزاء ويداه خلف ظهره، يفكهما عند خط 18 وينطلق حتى المنتصف ثم يجري بخفة للشفاء.                                                                                                                                                                           | 1 د              | 1 د         | 4       |        | 4 د               | 4 د                |
| 7- يصوب أربع كرات متباعدة متتالية على خط الجزاء.                                                                                                                                                                                                                                   | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 8- يجلس اللاعب على بعد 15م وظهره للمرمى، يرمي الكرة خلف ظهره، يتدحرج ثم يصوب بعد ارتدادها.                                                                                                                                                                                         | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 9- يوضع حاجز 25م من المرمى والمدرّب 10م خلفه، يرفع الكرة عالية، يركل اللاعب الكرة بعد ارتدادها مرة واحدة.                                                                                                                                                                          | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 10- يمرر (أ) الكرة قطرياً إلى (ب)، يجري (ب) حتى المرمى ويرفع الكرة إلى (أ) الذي يصوب مباشرة.                                                                                                                                                                                       | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 11- يجري (أ) بجانب خط الجزاء ويمرر الكرة إلى (ب)، يجري (ب) خطوتين ثم                                                                                                                                                                                                               | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |

|      |     |  |   |      |     |                                                             |
|------|-----|--|---|------|-----|-------------------------------------------------------------|
|      |     |  |   |      |     | يصوب على المرمى ويقف مكان (أ).                              |
| 30 ث | 3 د |  | 1 | 30 ث | 3 د | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - تمرينات استرخائية |
|      |     |  |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                     |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

**الأسبوع الثاني / الوحدة التدريبية الخامسة**

### الهدف من الوحدة: تحسين القوة العضلية + التمرير الطويل

| المحتوى                                                                                                                                                               | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                            | 2-3 د            |             |         | 55-60% |                   |                    |
| الإحماء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين.                                                                               | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2 - تمرينات إطالة.                                                                                                                                                    | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| الجزء الرئيسي:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - (وقوف) الجري يسارا أربع خطوات ثم الوثب أماما والهبوط مع ثني الركبتين ثم الجري يمينا أربع خطوات والوثب والهبوط وتكرر     | 1 د              | 30 ث        | 5       |        | 5 د               | 150 ث              |
| 2 - (الوقوف فتحا) الوثب عاليا لضم الرجلين فوق الكرة.                                                                                                                  | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 3- لاعبان يفصل بينهما 5-6 م، من وضع الرقود يثني اللاعب (1) الجذع للأمام ويرمي الكرة إلى (2) الذي يستقبلها من الرقود ويمررها مرة أخرى إلى (1) وتستمر العملية بالتبادل. | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 4- لاعبان متواجهان على بعد 10 م، يمرران الكرة ويتراجعان عدة أمتار ثم يجريان للأمام لتمرير الكرة للزميل.                                                               | 2 د              | 30 ث        | 4       |        | 8 د               | 120 ث              |
| 5- لاعبان، الكرة مع أحدهما، يمررها جانبييا للزميل ثم يجري نحوها ويمررها مجددا بعد السيطرة عليها، ويكرر الأداء.                                                        | 3 د              | 30 ث        | 3       |        | 9 د               | 90 ث               |
| 6- لاعبان متجاوران بمسافة 12 م، يمرران الكرة أثناء الجري للأمام.                                                                                                      | 2 د              | 30 ث        | 4       |        | 8 د               | 120 ث              |
| الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - تمرينات استرخائية                                                                                                           | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                               | 2 د              |             |         |        |                   |                    |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الثاني / الوحدة التدريبية السادسة

الهدف من الوحدة: تحسين التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | زمن أداء<br>التمرين | فترة<br>الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن<br>الكلّي<br>للعمل | الزمن<br>الكلّي<br>للراحة |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------|--------|--------------------------|---------------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-3 د               |                |         |        |                          |                           |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- الجري حول الملعب مع عمل حركات<br>للذراعين والرجلين.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7 د                 | 30 ث           | 1       |        | 7 د                      | 30 ث                      |
| 2 - تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 د                 | 30 ث           | 1       |        | 3 د                      | 30 ث                      |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - الجري بسرعة متوسطة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 د                | 60 ث           | 1       |        | 10 د                     | 60 ث                      |
| 2- يقسم اللاعبون مجموعتين ويقف كل<br>فريق على خط البداية، توضع الأقماع<br>متتالية: من البداية إلى القمع الأول 2 م،<br>الأول إلى الثاني 5 م، الثاني إلى الثالث 10<br>م، الثالث إلى الرابع 15 م. عند إشارة<br>المدرب:<br>- جري بطيء من البداية إلى القمع الثاني.<br>- جري سريع من القمع الثاني إلى الثالث.<br>- جري متوسط إلى القمع الرابع.<br>- العودة بالجري الخفيف إلى خط البداية<br>وتكرار التمرين. | 1 د                 | 30 ث           | 3       | 55-60% | 3 د                      | 90 ث                      |
| 3- يقف اللاعبون واحدا تلو الآخر، توضع<br>الأقماع بشكل مكوكي متساوي المسافات،<br>والمسافة من خط البداية إلى القمع الأول 2<br>م، عند إشارة المدرب يجري اللاعبون<br>متوسط السرعة بين الأقماع ثم يعودون<br>بالجري البطيء إلى البداية.                                                                                                                                                                     | 1 د                 | 1 د            | 4       |        | 4 د                      | 4 د                       |
| 4- يقف اللاعبون واحدا تلو الآخر ومع كل<br>لاعب كرة، توضع الأقماع بشكل مكوكي<br>متساوي المسافات، والمسافة من خط البداية<br>إلى القمع الأول 4 م، عند إشارة المدرب<br>يجري اللاعبون متوسط السرعة بين<br>الأقماع ثم يعودون بالجري البطيء إلى<br>البداية.                                                                                                                                                  | 1 د                 | 30 ث           | 3       |        | 3 د                      | 90 ث                      |
| 5- مجموعتان من لاعبين، يفصل بين كل<br>زوج 30 م، يجري اللاعب (1) بالكرة 10<br>م ثم يمررها إلى اللاعب (2) الذي يجري<br>لاستقبال الكرة والسيطرة عليها ويواصل<br>الجري 10 م ثم يمرر الكرة مجدداً، ويكرر                                                                                                                                                                                                   | 3 د                 | 60 ث           | 1       |        | 3 د                      | 60 ث                      |

|      |     |        |   |      |     |                                                                                                                                                                                  |
|------|-----|--------|---|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |     |        |   |      |     | الأداء بالتتابع.                                                                                                                                                                 |
| 30 ث | د 2 |        | 1 | 30 ث | د 2 | 6- يركل اللاعب (2) الكرة من تحتها ليمررها نصف عالية إلى (1) الذي يكتمها بأسفل القدم، والمسافة بينهما 3-5 م.                                                                      |
| 30 ث | د 3 |        | 1 | 30 ث | د 3 | 7- تمرير وإخماد الكرة بين لاعبين باستخدام الفخذ، الرأس، الصدر، أسفل القدم، أو وجه القدم الأمامي، والمسافة بينهما 10 م.                                                           |
| 30 ث | د 3 |        | 1 | 30 ث | د 3 | 8- أربع مجموعات أمام كل مجموعة عريف، يقوم العريف بتمرير الكرة أرضية إلى اللاعب الأول بالقاطرة، يتحكم بالكرة ثم يمررها مرة أخرى إلى العريف، ويقف اللاعب خلف العريف لتكرار الأداء. |
| 30 ث | د 4 | 55-60% | 1 | 30 ث | د 4 | 9- كل لاعب بحوزته كرة يقوم بالسيطرة عليها في جميع أجزاء جسمه.                                                                                                                    |
| 60 ث | د 2 |        | 2 | 30 ث | د 1 | 10 - الجري بالكرة والسيطرة عليها في مساحة (10*10) م                                                                                                                              |
| 30 ث | د 3 |        | 1 | 30 ث | د 3 | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                      |
|      |     |        |   |      | د 2 | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                          |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

### الأسبوع الثالث / الوحدة التدريبية السابعة

الهدف من الوحدة: تحسين الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2 - تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1. الجري السريع بدون كرة والتوقف فجأة، وتغيير الاتجاه عكس إشارة المدرب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 د              | 1 د         | 1       |        | 6 د               | 1 د                |
| 2. الجري السريع بالكرة والتوقف فجأة وتغيير الاتجاه عكس إشارة المدرب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 د              | 1 د         | 1       |        | 6 د               | 1 د                |
| 3. الجري المكوكي 4×9 والمسافة بين الخطتين 9 م، 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 4. توضع الادوات في المحطة الاولى خمسة كرات بين واحدة واخرى 1.5م، ثم مسافة 2م، ومرتببة ثم قمع تم خطين على كل خط عدد لا يقل عن 5كرات، المسافة بين الخطين 5م، ثم بعد مسافة 2م، ثلاثة حواجز المسافة بين كل منهما 2م، ثم قمع ثم أقماع المسافة بين القمع والآخر بالعرض 1.5م، ثم مسافة 2م، المحطة 7 والاخيرة مرتبة على بعد مترين ، يبدأ التدريب من نقطة البداية بالجري الزجاجي في المحطة الثانية ثم الجري الارتدادي في المحطة الثالثة يجب ان ينقل اللاعب عدد 2 كرة من على خط للخط الآخر، ثم الوثب فوق حاجز، ثم اللف حول القمع للوثب ضمماً من المحطة الخامسة ، ثم الوثب فوق القمع، والمحطة الأخيرة دحرجة أمامية والجري لخط النهاية. | 1 د              | 30 ث        | 4       | 60-65% | 4 د               | 120 ث              |
| 5.يقوم اللاعب (1) بالجري بالكرة بين الأقماع المتساوية الأبعاد (1م) حيث يبعد كل قمع عن الآخر 1م ، ليسلم الكرة إلى اللاعب (2) وهكذا.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |

|       |     |        |   |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-----|--------|---|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 120 ث | 4 د |        | 4 | 30 ث | 1 د | 6. يقوم اللاعب (1) بالجري بالكرة بين الأقماع المختلفة الأبعاد (1م، 1.5م، 1م، 1.5م) ليسلم الكرة إلى اللاعب (2) وهكذا.                                                                                                                                                   |
| 120 ث | 4 د | 65-60% | 4 | 30 ث | 1 د | 7. الجري المكوكي 4×9 بالكرة المسافة بين الخطتين 9م، والجري بأقصى سرعة (كما في التمرين 3).                                                                                                                                                                              |
| 30 ث  | 4 د |        | 1 | 30 ث | 1 د | 8. لاعبان (10-15م)، يرقدان على الظهر ومع أحدهما كرة. وقوف وتبادل تمرير الكرة دون توقف مع الرقود بعد كل تمريره والوقوف لتمرير الكرة ثانياً.                                                                                                                             |
| 90 ث  | 3 د |        | 3 | 30 ث | 1 د | 9. يقف اللاعبون على خط الـ 18 ياردة، ومع كل لاعب كرة وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعبين بالجري بالكرة في اتجاه دائرة نصف الملعب، على أن تتزايد سرعة اللاعبين مع سماع صافرة المدرب ويكرر الأداء بالعودة إلى خط البداية بعد الوصول إلى خط 18 ياردة في نصف الملعب الآخر |
| 30 ث  | 3 د |        | 1 | 30 ث | 3 د | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                                                                                            |
|       |     |        |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                                                                |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الثالث / الوحدة التدريبية الثامنة

الهدف من الوحدة: تحسين المرونة + القوة العضلية + رمية التماس

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                  | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                               | 2-3 د            |             |         | 60-65% |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1 - الجري الحر داخل الملعب.                                                                                                                                                   | 9 د              | 30 ث        | 1       |        | 9 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(تمرينات إطالة ديناميكية):<br>1. من وضع الوقوف يحاول اللاعب لمس اليدين بالأرض، مع ثبات القدمين والكعبين.<br>2. وقوف فتحاً انثناء الجذع واليدين خلف الركبة زحقة اليدين خلف الساقين للمس الكعبين. | 30 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 3. من وضع الوقوف (القدم اليمنى مكان الوسط) ثني الجذع أماماً أسفل، مع تشبيك الذراعان باليدين من الكوعين وجذبهما للداخل ولأسفل.                                                                                            | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 4. من وضع الرقود محاولة فرد القدم والرجل والثبات، ثم جذب القدم تجاه الصدر وهي مفرودة.                                                                                                                                    | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 5. وقوف ثبات الوسط ضغط الجذع يمينا ويساراً بالتبادل.                                                                                                                                                                     | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 6. وقوف فتحاً ثبات الوسط دفع الحوض للأمام والخلف.                                                                                                                                                                        | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 7. جلوس طويل الذراعان أماماً مسك الكرة وانحناء الجذع لأبعد نقطة أمام الجسم.                                                                                                                                              | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 8. من الجلوس الطويل فتحاً يقوم اللاعب (أ) بالضغط على اللاعب (ب) من أسفل الظهر لأسفل والثبات (مساعدة الزميل).                                                                                                             | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 9. من الجلوس الطويل فتحاً يقوم اللاعب بمسك القدم، وثني الجذع أماماً أسفل المحاولة لمس الرأس للرجل مع ثبات الرجل الأخرى مفرودة وملامسة للأرض.                                                                             | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 10. يقوم اللاعب بجلوس تربيع، ثم ثني الجذع للأمام، مع ثبات المقعدة والرجلين.                                                                                                                                              | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 11. من وضع الجلوس حواجز يقوم اللاعب بشد مشط القدم وجذبها للساق، مع ثبات لمس الرجل بالكامل للأرض.                                                                                                                         | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 12. وقوف دوران الكرة حول الخصر.                                                                                                                                                                                          | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |

|       |      |        |   |      |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------|--------|---|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 120 ث | 4 د  |        | 4 | 30 ث | 1 د  | 13. يقوم اللاعب بالقفز 15 مرة من فوق الكرة للأمام وللخلف، ثم القفز 15 مرة من جانب إلى جانب.                                                                                                                                         |
| 90 ث  | 90 ث | 60-65% | 3 | 30 ث | 30 ث | توزع عصي صغيرة على الأرض وتنفذ الحركات التالية:<br>أ- الركض للأمام بوضع قدم واحدة بين العصي.<br>ب- الركض للأمام بوضع كلا القدمين بين العصي.<br>ج- الركض الجانبي بوضع قدم واحدة بين العصي.<br>د- الركض الجانبي بوضع قدمين بين العصي. |
| 90 ث  | 6 د  |        | 3 | 30 ث | 2 د  | 15. لاعبان (15م) يتبادلان رمي الكرة باليدين بالطريقة الصحيحة، مع زيادة المسافة.                                                                                                                                                     |
| 90 ث  | 3 د  |        | 3 | 30 ث | 1 د  | 16. يقف اللاعبون على خط التماس (5) كرات أمام كل لاعب، يقوم اللاعب برمي الكرات من الثبات إلى أبعد مسافة ممكنة.                                                                                                                       |
| 90 ث  | 6 د  |        | 3 | 30 ث | 2 د  | 17. نفس التمرين السابق لكن يقوم اللاعب برمي الكرات من الركض.                                                                                                                                                                        |
| 60 ث  | 2 د  |        | 2 | 30 ث | 1 د  | 18. يقف اللاعبون خلف خط التماس، رمي الكرة ليصيب الدوائر الأربعة المرسومة على الأرض (5 م للدائرة الأقرب، والمسافة بين الدوائر الأخرى 4 م).                                                                                           |
| 30 ث  | 3 د  |        | 1 | 30 ث | 3 د  | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                                                  |
|       |      |        |   |      | 2 د  | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                             |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

### الأسبوع الثالث / الوحدة التدريبية التاسعة

الهدف من الوحدة: تحسين السرعة + دقة التصويب على المرمى

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                               | زمن أداء<br>التمرين | فترة<br>الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن<br>الكلي<br>للعمل | الزمن<br>الكلي<br>للراحة |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------|--------|-------------------------|--------------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-3 د               |                |         |        |                         |                          |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1. فريقان يقف كل منهما عكس الآخر وفي مواجهته (كل لاعب معه كرة)، عند إشارة المدرب يقوم كل لاعب بالجري بالكرة إلى الخط المقابل.                                                                                              | 5 د                 | 30 ث           | 1       |        | 5 د                     | 30 ث                     |
| 2. تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 د                 | 30 ث           | 1       |        | 3 د                     | 30 ث                     |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>1. (وقوف) الجري السريع في المكان.<br>2. الجري بأقصى سرعة لفترة 30 ث.                                                                                                                                                                         | 30 ث                | 60 ث           | 3       |        | 90 ث                    | 180 ث                    |
| 3. سباق التتابع: فريقان (أ، ب، ج، د) و (1، 2، 3، 4) وفي يد كل منهم عصا، يقوم اللاعب (أ) بتسليم العصي إلى (ب)، و (1) يسلم إلى (2) وهكذا يستمر الأداء.                                                                                                                  | 1 د                 | 1 د            | 2       |        | 2 د                     | 60 ث                     |
| 4. دائرة نصف قطرها 20 م، يقف اللاعبون حوله يقوم اللاعب في المنتصف يمرر الكرة للاعب على الدائرة (أ)، ثم يجري لاتجاه لاعب آخر وليكن (د) مع النداء عليه ليبدل مكانه، حيث يجري (د) الى مركز الدائرة باستقبال الكرة من (أ) وتمريرها الى لاعب اخر يختاره وهكذا يستمر الاداء | 3 د                 | 1 د            | 2       | 60-65% | 6 د                     | 2 د                      |
| 5. يقف اللاعبون عند زوايا مثلث متساوي الأضلاع طوله 20 م، يمرر (ب) الكرة إلى (أ) ويجري ليقف خلف (ج)، ثم يمرر (أ) إلى (ج) ويجري ليقف خلف (ب) ويقوم (ج) بنفس العمل وهكذا يستمر الاداء                                                                                    | 3 د                 | 1 د            | 2       |        | 6 د                     | 2 د                      |
| 6. توضع 5 كرات خارج منطقة الجزاء (مسافة 2م بينها)، يقف خلف كل كرة لاعب على بعد 5 م، يجري اللاعب نحو الكرة ويصوب على المرمى.                                                                                                                                           | 1 د                 | 1 د            | 2       |        | 2 د                     | 2 د                      |
| 7. يقف (أ) على بعد 40 م من المرمى، يمرر (أ) الكرة إلى (ب)، يمرر (ب) الكرة مباشرة جهة اليسار إلى (ج) القادم من الجانب، يحاور (ج) حتى خط منطقة الجزاء، ثم يصوب بالرجل اليسرى مرة وباليمين مرة ويكرر التمرين من الجهة الأخرى                                             | 1 د                 | 1 د            | 2       |        | 2 د                     | 2 د                      |

|       |     |        |   |      |     |                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----|--------|---|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| د 2   | د 2 |        | 2 | د 1  | د 1 | 8. يقف (أ، ب) على بعد 40 م من المرمى، ويقف (ج، د) أمامهم جانباً على بعد 30 م، يمرر (أ) إلى (ج) و (ب) إلى (د)، يجري (أ)، (ب) لاستقبال التمريرة القادمة لهما من (ج، د)، والتصويب مباشرة من عند خط منطقة الجزاء. |
| د 2   | د 2 | %65-60 | 2 | د 1  | د 1 | 9. اللاعب (1) ثابت يمرر الكرة إلى (2)، الذي يستقبلها ويرaug المدافع السلبي (3)، ويصوب على المرمى. ثم يتبادل (2) و (3) الأماكن، ثم تبديل اللاعب الثابت.                                                        |
| 180 ث | د 6 |        | 2 | 90 ث | د 3 | 10. نفس التمرين السابق، لكن التصويب يكون للأعلى.                                                                                                                                                              |
| 30 ث  | د 3 |        | 1 | 30 ث | د 3 | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                            |
|       |     |        |   |      | د 2 | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                       |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

### الأسبوع الرابع / الوحدة التدريبية العاشرة

الهدف من الوحدة: تحسين القوة العضلية + التمرير الطويل

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                     | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                  | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b> التمرينات المستخدمة:<br>1. يقف اللاعبون داخل الملعب (اثنين يمرران الكرة بينهما) محاولين ضرب أحد اللاعبين، وينتقل أي لاعب يصاب إلى فريق المهاجمين وهكذا.                                                     | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                           | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>1. (وقوف) الجري أماماً مع رفع الركبة عالياً 4 مرات، ثم لمس المقعدة بالكرتين 4 مرات (مسافة 15م).                                                                                                    | 30 ث             | 30 ث        | 3       |        | 90 ث              | 90 ث               |
| 2. الوقوف ثبات الوسط الوثب بالقدمين للأمام مسافة من 5 م - 7 م.                                                                                                                                                              | 30 ث             | 30 ث        | 3       |        | 90 ث              | 90 ث               |
| 3. يقوم اللاعبون بالوثب على المدرجات بكتلتا القدمين.                                                                                                                                                                        | 30 ث             | 30 ث        | 3       |        | 90 ث              | 90 ث               |
| 4. يقف اللاعبون في صف واحد، يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يعيدها له قبل الحاجز، فيمررها (1) إلى (3) الذي يعيدها في اتجاهه، وفي الوقت نفسه يقفز (1) فوق الحاجز لتسديد الكرة نحو المرمى، ثم يعود إلى نهاية الصف لتكرار التمرين. | 1 د              | 30 ث        | 4       | 70-75% | 4 د               | 120 ث              |
| 5. ثلاثة لاعبين على خط واحد تفصل بينهم 10م، اللاعبان (1) و(3) معهما كرتان، يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يعيدها، ثم يستدير (2) نحو (3) لتبادل التمرير معه، ويستمر التمرين مع تبادل الأدوار.                                   | 2 د              | 30 ث        | 4       |        | 8 د               | 120 ث              |
| 6. ثلاثة لاعبين يشكلون مثلثاً متساوي الأضلاع بطول 12م بين كل لاعب وآخر، يتبادلون تمرير الكرة، ويحل كل لاعب محل الزميل الذي مرر له الكرة مباشرة.                                                                             | 2 د              | 1 د         | 5       |        | 10 د              | 5 د                |
| 7. ثلاثة لاعبين متجاورين بمسافات مناسبة، الكرة مع (2)، ينطلق اللاعبون للأمام، ينفذ (2) تمريرة حائطية مع (3)، ثم يرسل كرة متوسطة الطول إلى (1)، ويتابع (3) الجري للاقترب من (1) لاستمرار الأداء بنفس التسلسل                 | 2 د              | 30 ث        | 4       |        | 8 د               | 120 ث              |
| الاسترخاء: تمرينات استرخائية.                                                                                                                                                                                               | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                     | 2 د              |             |         |        |                   |                    |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

### الأسبوع الرابع / الوحدة التدريبية الحادية عشر

الهدف من الوحدة: تحسين التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1. الجري قاطرتين حول الملعب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 د              | 30 ث        | 1       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>1. الجري حول الملعب (30م سرعة متوسطة، 30م سريع، 30م خفيف، 30م مشي).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8 د              | 1 د         | 1       |        | 8 د               | 1 د                |
| 2. يقف اللاعبون الواحد تلو الآخر توضع الأقماع بشكل مكوكي بحيث تكون المسافة بين الأقماع 5م، والمسافة من خط البداية الى القمع الاول 2م، عند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري المتوسط بين الاقماع ويعود اللاعبون بالجري البطئ الى خط البداية وهكذا                                                                                                                                                                                                                                      | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 3. يقف اللاعبون على خط البداية الواحد تلو الآخر بحيث توضع الاقماع بشكل مكوكي في النصف الاول من الملعب وفي النصف الثاني من الملعب توضع الاقماع على شكل مربع من الجهة اليمنى وعلى شكل مثلث من الجهة اليسرى عند سماع الاشارة من المدرب يبدأ اللاعبون بالجري الخفيف الى الامام اتجاه المربع ثم المرور بالجري السريع بين الاقماع ويستمر بالجري الى المثلث في الجهة الاخرى والمرور بالجري المتوسط حول الاقماع الموضوعة بشكل مكوكي ويبدأ المرور بالجري السريع بعد لك ثم العودة بالمشي وهكذا. | 2 د              | 1 د         | 4       | 70-65% | 8 د               | 4 د                |
| 4. يمرر اللاعب (1) الكرة عالية الى اللاعب (2) الذي يسيطر عليها ويمررها الى اللاعب (3) الذي يعيدها الى اللاعب (2) الذي يقوم بالسيطرة عليها وإعادتها الى اللاعب (1) وهكذا                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| 5. لاعبان المسافة بينهما من (10-15م) يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة نصف عالية ويقوم اللاعب (2) باستقبالها واخمادها بقدمه أو فخذة أو صدره ثم يمررها بنفس الطريقة الى زميله وهكذا .                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30 ث             | 30 ث        | 2       |        | 60 ث              | 60 ث               |

|       |     |        |   |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----|--------|---|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 ث  | 3 د |        | 3 | 30 ث | 1 د | 6. تمرير وسيطرة في مربعات (10x10م):<br>كل لاعبين داخل مربع، هدف التمرين أداء<br>التمرير والسيطرة على الكرة وامتلاكها.                                                                                                                                                                        |
| 120 ث | 4 د | 70-65% | 4 | 30 ث | 1 د | 7. مثلث طول ضلعه 10م ، يقف اربعة<br>لاعبين على راس المثلث بحيث يقف اللاعب<br>(2) خلف اللاعب (1) واللاعب ويقوم اللاعب<br>(1) بتمرير الكرة الى اللاعب (3) الذي<br>يسيطر عليها وفي نفس الوقت يركض<br>اللاعب (1) ليقف مكان اللاعب (3) ثم يمرر<br>الكرة الى اللاعب (2) ويركض ليقف مكانه<br>وهكذا. |
| 120 ث | 4 د |        | 4 | 30 ث | 1 د | 8. يقسم الملعب الى ثلاثة مربعات متتالية<br>مساحة كل مربع 20م، بحيث يوزع اللاعبون<br>على المربعات ، يقوم المدرب باعطاء اشارة<br>البداية للعب الحر ثم بلمسة ثم لمستين                                                                                                                          |
| 30 ث  | 3 د |        | 1 | 30 ث | 3 د | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                                                                                                           |
|       |     |        |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                                                                                      |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الرابع / الوحدة التدريبية الثانية عشر

الهدف من الوحدة: تحسين الرشاقة + الجري المتعرج

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-3 د            |             |         | 70-75% |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1. فريقان متقابلان (1) (2) الفريق (1) بحوزته الكرة يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب المواجه له في الجانب الآخر من الملعب ويقوم بالعدو الى اخر الملعب ليقف خلف الفريق (2) ويقوم المستقبل بتمرير الكرة مرة اخرى الى اللاعب المقابل والعدو الى جانب الملعب الاخر وهكذا | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>1. ضرب الكرة في الأرض والجري للسيطرة عليها قبل أن تلمس الأرض والجري بها للاحد الجانبين                                                                                                                                                                                                   | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 2. من الجلوس، ضرب الكرة بقوة في الأرض والوقوف للسيطرة عليها قبل أن تلمس الأرض والجري بها أماماً.                                                                                                                                                                                                                  | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 3. من وضع الانبطاح والذراعان ممدودتان عالياً، يمسك اللاعب الكرة ويقوس الجذع ليضربها بالأرض ثم ينهض سريعاً ليمسكها قبل أن تلمس الأرض.                                                                                                                                                                              | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 4. الجري المتعرج بدون كرة: خمسة أقماع (5م بينها)، الجري بأقصى سرعة بين الأقماع.                                                                                                                                                                                                                                   | 30 ث             | 30 ث        | 4       |        | 120 ث             | 120 ث              |
| 5. يجري اللاعب بأقصى سرعة بين خمسة أقماع متفاوتة المسافات.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 6. مسار مركب (دحرجة، وثب، مرور من أسفل): دحرجة أمامية على مرتبة، جري للدوران حول قمع، وثب فوق حاجز، دوران للمرور من أسفله، جري سريع ودوران حول قمع، جري سريع بعد المرور من أسفل المقعد الثالث، دحرجة أمامية على المرتبة.                                                                                          | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 7. الجري المتعرج والملاحقة: اللاعب الأمامي يجري في خط متعرج، اللاعب الخلفي يجري بالكرة في نفس خط سيره.                                                                                                                                                                                                            | 3 د              | 1 د         | 1       |        | 3 د               | 1 د                |
| 8. الجري بالكرة وتغيير السرعة: مع إشارات المدرب (صفارة واحدة جري بطيء،                                                                                                                                                                                                                                            | 3 د              | 1 د         | 1       |        | 3 د               | 1 د                |

|        |     |        |   |        |     |                                                                                                                                                                                      |
|--------|-----|--------|---|--------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |     |        |   |        |     | صفارتين جري سريع).                                                                                                                                                                   |
| د 1    | د 3 |        | 1 | د 1    | د 3 | 9- يجري اللاعب بالكرة في خط مستقيم مع التحجيز عليها، بينما يجري بجانبه منافس من اليمين أو اليسار، ويستجيب لإشارة المدرب (صفارة واحدة للجري البطيء، صفارتان للجري السريع).            |
| د 60 ث | د 6 | 70-65% | 2 | د 30 ث | د 3 | 10- يدحرج اللاعبون الكرات داخل دائرة، وعند إشارة المدرب يتركون كراتهم ويغيرون الاتجاه ليلعب كل لاعب الكرة التي تركها من خلفه.                                                        |
| د 1    | د 3 |        | 1 | د 1    | د 3 | 11. المدافع الإيجابي: (1) يدحرج الكرة تجاه المدافع الإيجابي (2) ويحاول اجتيازه. في حال فقدان (1) للكرة، يتبادلان الأدوار.                                                            |
| د 2    | د 6 |        | 2 | د 1    | د 3 | 12- يقف اللاعبون في صف واحد تفصل بينهم مسافة 3-4 م ومع كل لاعب كرة، يجري اللاعب (4) بالكرة بشكل متعرج بين زملائه ويقف في نهاية الصف، ثم يبدأ (3) بالجري المتعرج بعده وهكذا بالتتابع. |
| د 30 ث | د 3 |        | 1 | د 30 ث | د 3 | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                          |
|        |     |        |   |        | د 2 | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                              |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الخامس / الوحدة التدريبية الثالثة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين المرونة + القوة العضلية + رمية التماس

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                          | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| الإحماء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1 دائرة قطرها (25م)، يقسم اللاعبون الى 4 مجموعات يقف اربع لاعبين حول الدائرة ويقف اللاعب الخامس في منتصف الدائرة ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة فيما بينهم من بلمستين، بينما يحاول اللاعب الخامس قطع الكرة بطريقة قانونية مع مراعاة تبديل لاعب المنتصف كل دقيقة | 10 د             | 30 ث        | 1       |        | 10 د              | 30 ث               |
| الجزء الرئيسي:<br>(تمرينات إطالة ديناميكية):<br>1- من وضع الوقوف والذراعين عاليًا، تشبك اليدين وجها لوجه وتلف الكفان للجانبين بالتبادل لإحداث شد في عضلات المرفق وأربطة الكفين والكتف لمدة 20 ثانية.                                                                                             | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 2- من وضع لف الكفين للخارج وللخلف لإحداث شد في عضلات الذراع بالكامل وزيادة مرونة مفصل الكتف لمدة 20 ثانية.                                                                                                                                                                                       | 20 ث             | 5 ث         | 2       | 75-70% | 40 ث              | 10 ث               |
| 3. من وضع الوقوف سحب مرفق الذراع اليسرى باليد اليمنى خلف الرأس، والثبات (لشد عضلات الجانب والكتف).                                                                                                                                                                                               | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 4 - يقوم اللاعب (أ) بجذب الكوعين للخلف وللأعلى للاعب (ب) لإحداث شد في عضلات الصدر وأسفل الذراعين                                                                                                                                                                                                 | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 5. مسك عصا باليدين خلف المقعدة، رفع الذراعين عاليًا لأقصى مدى (لمرونة مفصل الكتف).                                                                                                                                                                                                               | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 6- من وضع الوقوف والذراعين عاليًا، تشبك اليدين ويثنى الجذع جانبا والثبات 10 ثوان لشد العضلات الجانبية للجذع.                                                                                                                                                                                     | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 7- من وضع الجلوس على الساقين، يمسك اللاعب الكعبين من الخلف ويثنى الجذع للخلف مع الثبات 10 ثوان لزيادة المرونة.                                                                                                                                                                                   | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |
| 8- يحمل اللاعب (1) زميله (ب) ويثنى الجذع للأمام بالتبادل لشد عضلات الظهر والساقين.                                                                                                                                                                                                               | 20 ث             | 5 ث         | 2       |        | 40 ث              | 10 ث               |

|       |       |        |   |      |      |                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-------|--------|---|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 ث  | 40 ث  |        | 2 | 5 ث  | 20 ث | 9- من وضع الوقوف فتحاً، يكون الظهر مقابل ظهر الزميل مع تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين أو من فوق الرأس                                                                                                        |
| 10 ث  | 40 ث  |        | 2 | 5 ث  | 20 ث | 10- تكرار التمرين السابق مع تبادل تمرير الكرة من الجانبين مع دوران الجذع.                                                                                                                                      |
| 90 ث  | 90 ث  |        | 3 | 30 ث | 30 ث | 11. توزع عصي على الأرض وتنفذ الحركات التالية<br>أ. القفز الزوجي بالقدمين بين العصي.<br>ب. القفز بقدم واحدة بين العصي.<br>ج. القفز الزوجي الجانبي بين العصي.<br>د. القفز الفردي الجانبي بين العصي.              |
| 120 ث | 120 ث |        | 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   |        | 4 | 30 ث | 2 د  | 13. تبادل الرمية الجانبية (10م) من حالة الثبات.                                                                                                                                                                |
| 90 ث  | 6 د   | 75-70% | 3 | 30 ث | 2 د  | 14. تبادل الرمية الجانبية (15م) من حالة الركض.                                                                                                                                                                 |
| 90 ث  | 6 د   |        | 3 | 30 ث | 2 د  | 15. لاعبان جالسان جلوس طويل المسافة بينهما 5 أمتار واللاعب (1) ممسكاً 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   |        | 1 | 30 ث | 3 د  | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                             |
|       |       |        |   |      | 2 د  | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                        |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الخامس / الوحدة التدريبية الرابعة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين السرعة + دقة التصويب على المرمى

| المحتوى                                                                                                                             | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                          | 2-3 د            |             |         | 70-75% |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b> (التمرينات المستخدمة)<br>1. جري متنوع داخل الملعب                                                                   | 7 د              | 30 ث        | 1       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                    | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b> (التمرينات المستخدمة)<br>1. جثو (الذراعان عالياً)، مسك الكرة ثم رميها للأمام والعدو للسيطرة عليها بسرعة       | 30 ث             | 60 ث        | 2       |        | 60 ث              | 120 ث              |
| 2. انبطاح، الجري السريع مسافة 30 م                                                                                                  | 30 ث             | 60 ث        | 3       |        | 90 ث              | 180 ث              |
| 3. جلوس قرفصاء ثم سرعة الوقوف للعدو 30 م بسرعة                                                                                      | 30 ث             | 60 ث        | 3       |        | 90 ث              | 180 ث              |
| 4. وقوف، جري سريع مسافة 10 م، ثم المشي 10 م، ثم الجري السريع 10 م                                                                   | 1 د              | 60 ث        | 2       |        | 2 د               | 120 ث              |
| 5. قاطرات، يبعد الخط مسافة 15 م، يجري اللاعب 15 م بسرعة ليلمس خط النهاية والعودة وهكذا                                              | 30 ث             | 60 ث        | 2       |        | 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 عالية | 1 د              | 1 د         | 3       |        | 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       |        | 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       |        | 3 د               | 3 د                |
| 9. مناسبة التمرير للاعب الذي سيتقبل التمريرة ودقتها من حيث سرعة الكرة واتجاهها ثم يقوم بالتصويب على المرمى                          | 1 د              | 1 د         | 3       |        | 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       |        | 3 د               | 3 د                |
| <b>الاسترخاء:</b> التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                     | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                             | 2 د              |             |         |        |                   |                    |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الخامس/ الوحدة التدريبية الخامسة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين القوة العضلية + التمرير الطويل

| المحتوى                                                                                                                                                                  | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                               | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b> (التمرينات المستخدمة)<br>1. الجري بعرض الملعب                                                                                                            | 7 د              | 30 ث        | 1       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                                                         | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b> (التمرينات المستخدمة)<br>1. لاعبان (1) و (2)، يقوم اللاعب (2) بحمل عصا بيده، بينما يقوم اللاعب (1) بالوثب عند مرور العصا أسفل القدمين              | 1 د              | 30 ث        | 5       |        | 5 د               | 150 ث              |
| 2. لاعبان (أ) و (ب)، يقوم اللاعب (أ) بثني الركبتين كاملة واللاعب (ب) واقف ممسكاً برأس الزميل بيده، محاولاً توجيهه في أي جانب من الملعب                                   | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 3. لاعبان (1) و (2)، يقوم اللاعب (1) بالوثب من فوق الزميل والدوران المباشر للوثب مرة أخرى مع تبادل الأدوار                                                               | 30 ث             | 30 ث        | 3       |        | 90 ث              | 90 ث               |
| 4. يقف اللاعبون على شكل قاطرة أمام كل لاعب 5 كرات، يقوم اللاعب (1) باللف حول القمع والجري لتصويب الكرات نحو المرمى                                                       | 1 د              | 30 ث        | 5       | 70-75% | 5 د               | 150 ث              |
| 5. ثلاثة لاعبين على خط واحد (15م بينهما)، (1) و (3) لكل منهما كرة، (2) يمرر لـ (3) بعد تلقيه الكرة من (1)، و(3) يرجعها لـ (2) الذي يمررها لـ (1) وهكذا                   | 2 د              | 30 ث        | 4       |        | 8 د               | 120 ث              |
| 6. مجموعة من اللاعبين اللاعب (1) يتلقى الكرة من وسط الملعب ويمررها لـ (2) الذي يمررها بعرض الملعب نحو (3)، الذي يمررها أمامي نحو خط سير (4) الذي يستقبل ويسدد نحو المرمى | 1 د              | 30 ث        | 5       |        | 5 د               | 150 ث              |
| 7. مجموعة من اللاعبين اللاعب (1) يتلقى تمريرة عرضية عالية من الجانب الأيسر ويمررها لـ (2)، الذي يمررها أمامي نحو خط سير (3) الذي يستقبل ويسدد نحو المرمى                 | 1 د              | 30 ث        | 5       |        | 5 د               | 150 ث              |
| <b>الاسترخاء:</b> التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                          | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                  | 2 د              |             |         |        |                   |                    |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع السادس / الوحدة التدريبية السادسة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2-3 د            |             |         | 75-80% |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1. يقسم الفريق الى مجموعتين وتقوم احدى المجموعتين بنقل الكرة فيما بينهم باليد مع محاولة المجموعة الأخرى قطع الكرة والاستحواذ عليها                                                                                                                                                       | 7 د              | 30 ث        | 1       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1. يقسم اللاعبون الى مجموعتين يقفون على خط البداية، توضع قمعين بصورة متتالية المسافة من خط البداية حتى القمع الاول 5 متر ومن القمع الاول الى القمع الثاني 15 متر عند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالجري للامام جري بطيء (5 م) - جري سريع (15 م) - عودة بالجري الخفيف إلى خط البداية | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 2. نفس التمرين السابق لكن يؤدي التمرين بكرة                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 3. فريقين يتكون كل فريق من (10 لاعبين يقوم المهاجم بمغادرة نصف ملعبهم والتواجد في نصف ملعب المنافس قبل تسجيل هدف، ويشترط الاستمرار بالحركة لحظة تسجيل الهدف من قبل المهاجم ويقوم الفريق الآخر بالدفاع مع محاولة الاستحواذ على الكرة وهكذا                                                                                            | 10 د             | 1 د         | 1       |        | 10 د              | 1 د                |
| 4. لاعبان يقوم اللاعب (1) بمرر الكرة نصف عالية لـ (2) الذي ظهره للمرمى، ويسيطر عليها ويمررها لـ (1) الذي يسدها على المرمى                                                                                                                                                                                                            | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 5. (5) لاعبين وعريف، العريف يمرر عالياً لـ (1) الذي يسيطر ويمرر بباطن القدم للعريف، ويجري خلف القاطرة                                                                                                                                                                                                                                | 30 ث             | 30 ث        | 4       |        | 120 ث             | 120 ث              |
| 6. 4 قاطرات متواجهات، و المسافة بينهما 10 م يبدأ التمرين ان يمرر اللاعب (1) يمرر بباطن القدم للاعب المقابل الذي يسيطر ويجري خلف القاطرة المقابلة ويقوم اللاعب المقابل بنفس الاداء                                                                                                                                                    | 5 د              | 1 د         | 1       |        | 5 د               | 1 د                |

|      |     |  |   |      |     |                                                                                                                                                             |
|------|-----|--|---|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 د  | 5 د |  | 1 | 1 د  | 5 د | 7. لاعبان (1) (2) متقابلان يبدأ التمرين بأن يمرر اللاعب رقم (1) الكرة الى (2) الذي يسيطر عليها بجميع أنواع السيطرة مع صفارة المدرب، ثم يعكس اللاعبان الأداء |
| 60 ث | 6 د |  | 2 | 30 ث | 3 د | 8. لاعبان المسافة بينهما 5 أمتار اللاعب (1) يرمي الكرة عالياً الى (2) في منتصف الملعب ليقوم اللاعب (2) بالجري أماما والسيطرة على الكرة                      |
| 30 ث | 5 د |  | 1 | 30 ث | 5 د | الاسترخاء:<br>(التمرينات المستخدمة)<br>1. تمرينات تهدئة                                                                                                     |
|      |     |  |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                     |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع السادس / الوحدة التدريبية السابعة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين الرشاقة + الجري المتعرج

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                          | زمن أداء<br>التمرين | فترة<br>الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن<br>الكلّي<br>للعمل | الزمن<br>الكلّي<br>للراحة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------|--------|--------------------------|---------------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                       | 2-3 د               |                |         | 75-80% |                          |                           |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1. الجري حول الملعب مع عمل حركات<br>للذراعين والقدمين                                                                                                                                                | 7 د                 | 30 ث           | 1       |        | 7 د                      | 30 ث                      |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                                                                                                                                 | 3 د                 | 30 ث           | 1       |        | 3 د                      | 30 ث                      |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1. يجلس اللاعب بوضع قرفصاء داخل دائرة<br>مرسومة على الأرض مع لمس الأرض<br>باليدين عندما تكون الكرة في الهواء، ثم رميها<br>بكلتا اليدين للأعلى والتقاطها عند السقوط مع<br>عدم الخروج من الدائرة | 2 د                 | 1 د            | 3       |        | 6 د                      | 3 د                       |
| 2. يرمي اللاعب الكرة بكلتا اليدين للأعلى<br>وعندما تكون الكرة في الهواء يعمل اللاعب<br>حركة الوثب للأمام والخلف ممسكا بالكرة (<br>يمين ويسار) وهي في الهواء، والتقاطها<br>داخل الدائرة                                                           | 2 د                 | 1 د            | 3       |        | 6 د                      | 3 د                       |
| 3. تقسيمة في ملعب صغير (منطقة الجراء)،<br>كل لاعب معه كرة، يحاول كل لاعب إبعاد<br>كرة الزميل مع المحافظة والسيطرة على<br>كرته                                                                                                                    | 5 د                 | 1 د            | 1       |        | 5 د                      | 1 د                       |
| 4. الدرجة بالكرة لمسافة (20م) ثم تمرير<br>الكرة للزميل                                                                                                                                                                                           | 1 د                 | 1 د            | 4       |        | 4 د                      | 4 د                       |
| 5. قاطرة تبعد 15 متراً عن قمع، (1) يجري<br>بالكرة، يدور حول القمع ثم يمررها لـ (2)<br>وهكذا                                                                                                                                                      | 1 د                 | 30 ث           | 4       |        | 4 د                      | 90 ث                      |
| 7. الجري بالكرة على شكل رقم "8"                                                                                                                                                                                                                  | 1 د                 | 1 د            | 3       |        | 3 د                      | 90 ث                      |
| 8. (1) يجري بالكرة حول 4 أقماع، ثم<br>يمررها لـ (2) الذي يجري بها وهكذا (يحل<br>كل لاعب محل الذي يليه)                                                                                                                                           | 1 د                 | 1 د            | 4       |        | 4 د                      | 4 د                       |
| <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                                                               | 3 د                 | 30 ث           | 1       |        | 3 د                      | 30 ث                      |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                                          | 2 د                 |                |         |        |                          |                           |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع السادس / الوحدة التدريبية الثامنة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين المرونة + القوة العضلية + رمية التماس

| المحتوى                                                                                                                                                   | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|-------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                | 2-3 د            |             |         |       |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1. الجري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين                                                            | 9 د              | 30 ث        | 1       |       | 9 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>تمرينات إطالة: (ديناميكية)<br>1. جذب الكوع اتجاه الداخل لإحداث شد في عضلات خلف الذراع (العضد)                                    | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 2. من وضع الانبطاح، فرد الذراعين وثني الرأس للخلف مع ثبات الفخذين (تقوس الجذع خلفاً)                                                                      | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 3. من وضع الوقوف مسك القدم وجذبها باليد خلفاً، المحاولة لمس الكعب بالمقعد                                                                                 | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 4. من وضع الوقوف، يقوم اللاعب بعمل طعن أماماً بالقدمين مرة يميناً ومرة يسرى                                                                               | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 5. من الجلوس الطويل، مسك القدم وجذبها على الصدر مع ثبات الرجل الأخرى على الأرض                                                                            | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 6. من وضع الرقود جذب الركبة على البطن                                                                                                                     | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 7. من الرقود على الظهر والذراعان جانباً، يقوم اللاعب بتحريك القدم اليمنى اتجاه اليد اليسرى، ومسكها مع ثبات باقي أعضاء الجسم لإحداث شد في العضلات الجانبية | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 8. الجري للأمام مع رفع الركبتين عالياً، وتبادل نقل الكرة بين اليدين من أسفل الفخذين                                                                       | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 9. من وضع الجلوس على الأرض ومد الرجلين، ومحاولة تدوير الكرة باليدين حول الرجلين والجسم والظهر                                                             | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 10. رمي الكرة عالياً أو بين زميلين واستقبالها بالصدر                                                                                                      | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 11. رمي الكرة للزميل باليدين لمحاولة السيطرة عليها برفع القدم عالياً.                                                                                     | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 12. توزع عصي صغيرة على الأرض ثم يقوم اللاعب بالقفز الزوجي بين العصي.                                                                                      | 30 ث             | 30 ث        | 4       |       | 120 ث             | 120 ث              |
| 13. القفز بكتلتا القدمين على المدرج.                                                                                                                      | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 120 ث             | 120 ث              |
| 14. وجود 5 صناديق القفز من فوق                                                                                                                            | 30 ث             | 30 ث        | 2       |       | 60 ث              | 60 ث               |

|       |      |        |   |      |      |                                                                                                                                                                                      |
|-------|------|--------|---|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |      |        |   |      |      | صندوق، ثم الارتداد فوق الصندوق الثاني مباشرة دون توقف.                                                                                                                               |
| 300 ث | 5 د  |        | 5 | 60 ث | 1 د  | 15. القفز من فوق الحاجز ثم المرور من أسفله.                                                                                                                                          |
| 60 ث  | 60 ث |        | 2 | 30 ث | 30 ث | 16. لاعبان (1) و (2)، يقوم اللاعب بتهيئة الركبتين كاملاً واللاعب (2) واقفاً ممسكاً بيده رأس الزميل، ومحاولاً توجيهه في أي جانب من الملعب وعلى اللاعب (1) التحرك بالوثب من نفس الوضع. |
| 120 ث | 4 د  | 75-80% | 4 | 30 ث | 1 د  | 17- يجلس لاعبان جلوساً طويلاً على بعد 5 م، يمسك اللاعب (1) الكرة وينفذ رمية تماس نحو زميله، ويتبادلان رمي الكرة بالتتابع.                                                            |
| 120 ث | 4 د  |        | 4 | 30 ث | 1 د  | 18- يكرر التمرين السابق لكن اللاعب الممسك بالكرة يدحرج للخلف ثم للأمام حتى وضع الجلوس الطويل قبل تنفيذ رمية التماس للزميل.                                                           |
| 30 ث  | 3 د  |        | 1 | 30 ث | 3 د  | 19- يقف لاعبان متقابلان على بعد 10 م، يمسك اللاعب (1) الكرة ويرميها رمية تماس نحو اللاعب (2) الذي يمسكها ويعيدها إليه بالتبادل.                                                      |
| 60 ث  | 60 ث |        | 2 | 30 ث | 30 ث | 20- يقف اللاعب على خط التماس ومعه الكرة، ويرميها داخل دوائر مرقمة حسب توجيه المدرب لتنمية دقة الأداء.                                                                                |
| 30 ث  | 3 د  |        | 1 | 30 ث | 3 د  | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                          |
|       |      |        |   |      | 2 د  | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                              |
|       |      |        |   |      |      |                                                                                                                                                                                      |

## البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع السابع / الوحدة التدريبية التاسعة عشر

الهدف من الوحدة: تحسين السرعة + دقة التصويب على المرمى

| المحتوى                                                                                                                                                                                  | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                               | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>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       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                                                                         | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>الجري السريع لمسافة 30 م خمس مرات.                                                                                                     | 30 ث             | 30 ث        | 2       |        | 60 ث              | 60 ث               |
| 2- الجري السريع من خط المرمى إلى نهاية الملعب، ثم العودة إلى منتصفه بالجري الخفيف، والانطلاق مجددا حتى خط المرمى.                                                                        | 30 ث             | 30 ث        | 2       |        | 60 ث              | 60 ث               |
| 3- الجري حول الملعب بسرعة متوسطة، وعند صفارة المدرب يزداد الإيقاع للجري السريع، ثم العودة للسرعة المتوسطة.                                                                               | 3 د              | 60 ث        | 1       |        | 3 د               | 60 ث               |
| 4- لاعبان (1،2) مع كل منهما كره موضوع على خط المرمى عند إشارة البدء يقوم كل واحد منهما بمحاولة نقل الكره من خط المرمى إلى خط النهاية.                                                    | 30 ث             | 30 ث        | 2       | 80-85% | 60 ث              | 60 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                                          | 30 ث             | 30 ث        | 2       |        | 60 ث              | 60 ث               |
| 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).                                                    | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 7 - اللاعب (1) ثابت بحوزته الكرات يمرر (1) الكرة إلى (2) الذي يراوغ رقم (3) المدافع السلبي، ثم يقوم بالتصويب على المرمى.                                                                 | 1 د              | 30 ث        | 5       |        | 5 د               | 150 ث              |
| 8- يمرر (1) الكرة إلى (2) ثم يجري ليؤدي دور المدافع السلبي يراوغ (2) المدافع (1) ويصوب على المرمى يتبادل (1) و (2) الأماكن.                                                              | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |

|       |     |  |   |      |     |                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-----|--|---|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 120 ث | 4 د |  | 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 |  | 4 | 30 ث | 1 د | 10- يمرر اللاعب (1) الكرة إلى (2) ويتحرك للأمام لاستلامها بطريقة (خذ وهات)، ثم يعيدها بشكل عكسي إلى (3) الذي يسدد مباشرة على المرمى.                                                                 |
| 120 ث | 4 د |  | 4 | 30 ث | 1 د | 11- يمرر (1) الكرة إلى (2) ويتحرك ليأخذ مكانه، ثم يلعب كرة عالية إلى (3) ويتجه نحوه، يستقبل (3) الكرة ويمررها لـ (1)، الذي ينطلق بها ويلعبها عكسية عالية إلى (4) ليصوبها نحو المرمى محاولاً التسجيل. |
| 30 ث  | 3 د |  | 1 | 30 ث | 3 د | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                   |
|       |     |  |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                              |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع السابع / الوحدة التدريبية العشرون

الهدف من الوحدة: تحسين القوة العضلية + التمرير الطويل

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2-3 د            |             |         | 80-85% |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1 - الجري بالكرة باسترخاء.                                                                                                                                                                                                                                         | 7 د              | 30 ث        | 1       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1 - وضع 10 أقماع على خط مستقيم، يقوم اللاعبون بالوثب من فوق الأقماع بالقدمين معا وهكذا.                                                                                                                                                                      | 2 د              | 30 ث        | 3       |        | 6 د               | 90 ث               |
| 2- يقف اللاعبون في صف واحد، يجري الأول 3 أمتار ثم ينخفض في وضع انبطاح مائل، يقفز الثاني فوقه ويأخذ نفس الوضع على بعد متر واحد، ويواصل باقي اللاعبين التمرين بالتتابع بنفس الطريقة                                                                                                                              | 30 ث             | 30 ث        | 2       |        | 60 ث              | 60 ث               |
| 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.                                                                                                                                                              | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 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 التصويب الكرة الآتية إليه إلى المرمى ويعود مرة ثانية خلف القاطرة وهكذا. | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 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                                                                                                                                                    | 2 د              | 30 ث        | 3       |        | 6 د               | 90 ث               |
| 6 - قاطرتين (1) و (2) متقابلتين المسافة بينهما 30م، يقوم اللاعب (1) 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                                                                                    | 30 ث             | 30 ث        | 2       |        | 60 ث              | 60 ث               |

|       |     |        |   |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----|--------|---|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 ث | 5 د |        | 5 | 30 ث | 1 د | 7 - ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد يمرر (1) الكرة إلى (2) ثم يجري ليقف مكانة 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 | 80-85% | 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 |        | 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 المحاولة تسجيل الأهداف ولا يمكن لأي لاعب عبور خط المنتصف والكرة تعبر خط المنتصف بتمريره طويلة وهكذا .                      |
| 30 ث  | 4 د |        | 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 يراعي ترك الأقماع المصابة وتحسب نقطة عند إصابة كل قمع . |
| 30 ث  | 3 د |        | 1 | 30 ث | 3 د | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |     |        |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع السابع / الوحدة التدريبية الحادية وعشرون

الهدف من الوحدة: تحسين التحمل الدوري التنفسي + الإحساس بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2-3 د            |             |         |        |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1- الجري بعرض الملعب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7 د              | 30 ث        | 1       |        | 7 د               | 30 ث               |
| 2. تمرينات إطالة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1- الجري حول الملعب بسرعة متوسطة.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8 د              | 1 د         | 1       |        | 8 د               | 1 د                |
| 2- تقسيم الملعب إلى عدة خطوط يبعد الخط الأول عن خط المرمى 20م، ويبعد الخط الثاني على الخط الأول 10م، والخط الثالث على الخط الثاني 10م، والخط الرابع على الثالث 10م والخط الخامس على الرابع 20 م ، ومع إشارة المدرب ينطلق اللاعبون بسرعة فوق المتوسطة نحو الخط الأول ثم يعودون بخفة إلى خط المرمى، ويكررون الجري نحو كل خط بالتتابع مع العودة في كل مرة إلى نقطة البداية. | 1 د              | 30 ث        | 4       |        | 4 د               | 120 ث              |
| 3- لاعبان متقابلين المسافة بينهم 15م، يمرر (1) الكرة إلى (2) ثم يجري ليدور حول علامة تبعد 7م، يستلم (2) الكرة ويعيد تمريرها إلى (1) ثم يدور هو الآخر حول العلامة، ويستمر التمرين بالتبادل.                                                                                                                                                                               | 5 د              | 30 ث        | 1       | 80-85% | 5 د               | 30 ث               |
| 4- مجموعتان، كل مجموعة من لاعبين تفصل بينهما 30م، يجري (1) بالكرة 10م ثم يمررها إلى (2) الذي يستقبلها أثناء الجري ويواصل بها 10م قبل أن يعيدها لزميله، وهكذا بالتتابع.                                                                                                                                                                                                   | 3 د              | 30 ث        | 2       |        | 6 د               | 60 ث               |
| 5- مجموعة من اللاعبين يقفون في دائرة والمدرب في المنتصف يرمي الكرة عالياً نحو اللاعبين، على كل لاعب السيطرة على الكرة قبل سقوطها باستخدام طرق مختلفة (الكتف، الامتصاص، التنطيط) مع تبادل الأدوار.                                                                                                                                                                        | 3 د              | 30 ث        | 3       |        | 9 د               | 90 ث               |
| 6- لاعبان متقابلان تفصل بينهما 5م، ومع الإشارة يمرر أحدهما الكرة عالياً لزميله الذي يسيطر عليها أسفل القدم، ثم ينططها بكتفا القدمين قبل أن يعيدها، مع تبادل الأدوار بينهم                                                                                                                                                                                                | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 7- يقف كل لاعب داخل مربع طول ضلعه 3م محدد بأربعة أقماع، متقابلين مع زملائهم،                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |

|       |     |        |   |      |     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----|--------|---|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |     |        |   |      |     | وتكون الكرة مع أحدهم. عند إشارة المدرب، يمرر اللاعب الكرة إلى زميله الذي يستقبلها بأي جزء من الجسم، ينططها بكلا القدمين، يسيطر عليها، ثم يعيد تمريرها، مع تبادل الأدوار بين اللاعبين.                                                                   |
| 120 ث | 4 د | 80-85% | 4 | 30 ث | 1 د | 8- يقف اللاعبون على بعد 8م من منطقة الجراء في مواجهة المرمى، بينما يقف المدرب على جانب المنطقة وبحوزته كرات، يمرر المدرب الكرة عالياً نحو اللاعب (1) الذي ينطلق بسرعة للسيطرة عليها ثم يسدد مباشرة على المرمى، ويكرر التمرين بالتتابع مع بقية اللاعبين. |
| 30 ث  | 5 د |        | 1 | 30 ث | 5 د | <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- جري خفيف وتمرينات تهيئة.                                                                                                                                                                                |
|       |     |        |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                                                                                                                                                 |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الثامن / الوحدة التدريبية الثانية وعشرون

الهدف من الوحدة: تحسين الرشاقة + الجري المتعرج بالكرة

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                                                                | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة  | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|--------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                                                                                             | 2-3 د            |             |         | 85-90% |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1 - الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة                                                                                                                                                                       | 6 د              | 30 ث        | 1       |        | 6 د               | 30 ث               |
| 2 - تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 د              | 30 ث        | 1       |        | 3 د               | 30 ث               |
| <b>1 الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>- تمرير حرف (X)، توضع 4 أقماع على شكل مربع يبعد كل قمع عن الآخر 7م ، يقوم اللاعب بالركض السريع من القمع (1) الى القمع (2) والركض سريع قطري الى القمع (3) ومنها بنفس الطريقة الى القمع (4) ومنه الى القمع (1) وهكذا | 3 د              | 30 ث        | 2       |        | 6 د               | 60 ث               |
| 2 - يقف اللاعبون في شكل قاطرة دائرة قطرها 10م، يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة للدوران حول الأقماع ثم الوقوف خلف القاطرة)                                                                                                                                                | 3 د              | 30 ث        | 2       |        | 6 د               | 60 ث               |
| 3 - نفس التمرين السابق لكن يتم الأداء مع كرة                                                                                                                                                                                                                           | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 4 - دائرة نصف قطرها 10م، (جري سريع ثم عودة بالظهر خارج الدائرة لمشاهدة القمع الآخر، ثم جري للأمام داخل الدائرة)                                                                                                                                                        | 3 د              | 1 د         | 1       |        | 3 د               | 1 د                |
| 5 - تقسيمة في ملعب صغير (10 * 10م) مع كرة لكل لاعب، ومحاولة إبعاد كرة الزميل مع السيطرة على الكرة.                                                                                                                                                                     | 7 د              | 1 د         | 1       |        | 7 د               | 1 د                |
| 6 - لاعبان، (1) يدحرج الكرة ويجتاز (2)، ثم يثبت الكرة ويركض للأمام، و (2) يكرر الأداء.                                                                                                                                                                                 | 3 د              | 1 د         | 1       |        | 3 د               | 1 د                |
| 7 - لاعبان (10-15م)، رقود على الظهر ثم وقوف وتبادل تمرير الكرة دون توقف مع الرقود بعد كل تمرير.                                                                                                                                                                        | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |
| 8 - قطار 5 لاعبين، (1) يجري بالكرة باتجاه قمع (10-15م)، يدور حوله ويعود ليسلم الكرة لـ (2) ويقف خلف القطار.                                                                                                                                                            | 1 د              | 30 ث        | 3       |        | 3 د               | 90 ث               |
| 9 - الجري بالكرة بين الأقماع المتساوية الأبعاد (1م)، ثم تسليم الكرة لزميل يكرر الأداء.                                                                                                                                                                                 | 2 د              | 30 ث        | 1       |        | 2 د               | 30 ث               |

|                                                                                                                                    |     |      |   |  |     |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---|--|-----|------|
| 10 - الجري بالكرة حول دائرة (15-20م)،<br>ثم تغيير الاتجاه والعودة لمكانه مع السيطرة<br>على الكرة.                                  | 3 د | 1 د  | 1 |  | 3 د | 1 د  |
| 11 - مجموعتان (5 لاعبين لكل مجموعة)<br>في دائرة، جري بالكرة داخل الدائرة، وعند<br>الصفارة الجري لأخذ أماكنهم في الدائرة<br>الأخرى. | 3 د | 1 د  | 1 |  | 3 د | 1 د  |
| <b>الاسترخاء:</b><br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                                 | 3 د | 30 ث | 1 |  | 3 د | 30 ث |
| 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                                            | 2 د |      |   |  |     |      |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الثامن / الوحدة التدريبية الثالثة والعشرون

الهدف من الوحدة: تحسين المرونة + القوة العضلية + رمية التماس

| المحتوى                                                                                                                                                                                               | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|-------|-------------------|--------------------|
| الإرشادات:                                                                                                                                                                                            | 2-3 د            |             |         |       |                   |                    |
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)<br>1 - الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة.                                                                                                     | 9 د              | 30 ث        | 1       |       | 9 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(تمرينات إطالة ديناميكية)                                                                                                                                                    | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 1 - وقوف فتحًا الظهر مواجهة لظهر الزميل، تبادل تمرير الكرة من بين الرجلين أو أعلى الرأس.                                                                                                              | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 2 - نفس التمرين السابق مع تبادل تسليم الكرة للزميل من على الجانبين مع دوران الجذع.                                                                                                                    | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 3 - تنطيط الكرة بالفخذين فقط.                                                                                                                                                                         | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 4 - تبادل تنطيط الكرة باليدين، من أسفل الرجلين بالتبادل دون توقف.                                                                                                                                     | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 5 - الجري للأمام مع رفع الركبتين عاليًا، وتبادل نقل الكرة بين اليدين من أسفل الفخذين.                                                                                                                 | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 6 - مسك الكرة باليدين والجري أمامًا بخطوات واسعة، مع تبادل رفع الرجل عاليًا.                                                                                                                          | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 7 - من وضع الوقوف، تدوير الكرة على الأرض من بين الرجلين المفتوحة.                                                                                                                                     | 20 ث             | 5 ث         | 2       |       | 40 ث              | 10 ث               |
| 8 - الوثب من على جانبي مقعد سويدي.                                                                                                                                                                    | 1 د              | 30 ث        | 5       |       | 5 د               | 150 ث              |
| 9- وقوف فتحًا، محاولة (1) المرور من بين رجلي (2) والأداء بالتبادل.                                                                                                                                    | 2 د              | 30 ث        | 4       |       | 8 د               | 120 ث              |
| 10 - الوثب من فوق (7) أقماع بالقدمين معًا (الأقماع في شكل غير مستقيم).                                                                                                                                | 30 ث             | 30 ث        | 2       |       | 60 ث              | 60 ث               |
| 11 - يقف اللاعبون في شكل قاطرة، يقوم اللاعب (1) بتمرير الكرة الى اللاعب رقم (2)، ثم يقوم اللاعب رقم (1) بالوثب فوق الحاجز لتصويب الكرة الآتية إليه من اللاعب رقم (2)، ويعود ثانية خلف القاطرة وهكذا . | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 4 د               | 120 ث              |
| 12 - لاعبان جالسان جلوس طويل المسافة بينهم (8م)، واللاعب رقم (1) ممسك بالكرة يؤدي رمية التماس لـ (2) وتبادل الرمي.                                                                                    | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 4 د               | 120 ث              |

|      |      |  |   |      |      |                                                                                          |
|------|------|--|---|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 ث | 9 د  |  | 3 | 30 ث | 3 د  | 13 - رمي الكرة على الحائط باستمرار (مسافة 5م مع زيادة المسافة).                          |
| 90 ث | 90 ث |  | 3 | 30 ث | 30 ث | 14 - رمي الكرة الطويلة من خط التماس إلى زميل داخل منطقة الجراء ليلعبها برأسه إلى المرمى. |
| 30 ث | 3 د  |  | 1 | 30 ث | 3 د  | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                              |
|      |      |  |   |      | 2 د  | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                  |

البرنامج التدريبي المقترح نموذج الوحدة التدريبية

الأسبوع الثامن / الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون

الهدف من الوحدة: تحسين السرعة + دقة التصويب على المرمى

| المحتوى                                                                                                                                                                                                                             | زمن أداء التمرين | فترة الراحة | التكرار | الشدة | الزمن الكلي للعمل | الزمن الكلي للراحة |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|-------|-------------------|--------------------|
| <b>الإحماء:</b><br>(التمرينات المستخدمة)                                                                                                                                                                                            | 2-3 د            |             |         |       |                   |                    |
| 1 - الجري المتنوع بالكرة يتخلله تمرينات إحساس بالكرة.                                                                                                                                                                               | 7 د              | 30 ث        | 1       |       | 7 د               | 30 ث               |
| 2 - تمرينات إطالة.                                                                                                                                                                                                                  | 3 د              | 30 ث        | 1       |       | 3 د               | 30 ث               |
| <b>الجزء الرئيسي:</b><br>(التمرينات المستخدمة)                                                                                                                                                                                      |                  |             |         |       |                   |                    |
| 1 - رقود فتحاء، الوقوف بسرعة والعدو السريع 15م.                                                                                                                                                                                     | 30 ث             | 30 ث        | 5       |       | 150 ث             | 150 ث              |
| 2 - توضع 10 أقماع بمسافة 2م، الجري بسرعة عالية بين الأقماع.                                                                                                                                                                         | 30 ث             | 30 ث        | 5       |       | 150 ث             | 150 ث              |
| 3 - يجري اللاعب بالكرة ثم إرسالها للأمام مسافة بعيدة نسبيا لبتابعها بانطلاق سريع، وبعد أن يلحق بالكرة يجري بها بسرعة منخفضة، ثم يلعبها للأمام مرة أخرى لبتابعها وهكذا                                                               | 30 ث             | 30 ث        | 5       |       | 150 ث             | 150 ث              |
| 4 - يقوم اللاعب بتمرير الكرة منخفضة لزميل، ثم الجري بخط متعرج بين أقماع (2م) لأخذ مكانه.                                                                                                                                            | 30 ث             | 30 ث        | 5       |       | 150 ث             | 150 ث              |
| 5 - يجري اللاعب (1) يجري بالكرة ويلعبها باتجاه جري اللاعب (2)، الذي يستقبلها ليجري بها وقتنا قصيرا ثم يلعبها باتجاه جري اللاعب (1) وهكذا                                                                                            | 30 ث             | 30 ث        | 5       |       | 150 ث             | 150 ث              |
| 6 - قاطرتين، (1) يمرر لـ (2) الذي يسدد على المرمى ويركض خلف القاطرة المقابلة.                                                                                                                                                       | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 4 د               | 120 ث              |
| 7 - تمرين مركب للاعب وسط واللاعب وقلب هجوم، يوزع اللاعبون على شكل مجموعتين يقوم اللاعب من إحدى المجموعتين بحركة الكرة بشكل متعرج بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى، وفي هذه الاثناء يتقدم لاعب من المجموعة الثانية ليؤدي نفس العمل. | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 4 د               | 120 ث              |
| 8 - تمرين مركب (مدافع جناح ومهاجم جناح)، يدرج المهاجم رقم (1) بالكرة بين الأشخاص وبعد اجتيازه ثم يسدد نحو الهدف والزواية البعيدة، أو يمرر لـ (3) ليصوب.                                                                             | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 4 د               | 120 ث              |
| 9 - يقسم الهدف لـ 5 أجزاء، (9) يدرج                                                                                                                                                                                                 | 1 د              | 30 ث        | 4       |       | 4 د               | 120 ث              |

|      |     |  |   |      |     |                                                                                                                    |
|------|-----|--|---|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |     |  |   |      |     | الكرة باتجاه المدرب، إذا رفع المدرب يده اليمنى يتحرك اللاعب لليمين ويصوب على المرمى، وإذا رفع اليسرى يتحرك لليسار. |
| 30 ث | 3 د |  | 1 | 30 ث | 3 د | الاسترخاء:<br>التمرينات المستخدمة:<br>1- تمرينات استرخائية.                                                        |
|      |     |  |   |      | 2 د | 2 - جمع الكرات والأدوات                                                                                            |

## ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم

بنادي نجوم الصابرية

مقدمة من الدارس :

خالد عبدالله مولود محموم

### المقدمة :

تعتبر لعبة كرة القدم رياضة جماهيرية تمتلك من الاهتمام والمتابعة ما جعلها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها الصغار والكبار كما أن ممارستها حالياً لم تعد مقتصرة على الرجال فقط بل أصبحت تمارس من قبل الفتيان والفتيات أيضاً.

إن كرة القدم تطورت في العصر الحديث وأخذت أشكالاً جديدة في العديد من الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي والتعدد في طرق اللعب، ونتج عنها اختلاف في الخطط الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية، التي استلزمت درجة متميزة من الأداء خلال مواقف اللعب الأكثر تعقيداً، كما تتطلب الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للاستفادة منها خلال زمن المباراة.

هذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماماً شاملاً بتدريب الفئات السنية (الناشئين، البراعم، الأشبال) من كافة النواحي باعتبارهم القاعدة الواسعة التي ينمو من خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة للاهتمام البدني والمهاري بالفئات السنية عند وضع البرامج التدريبية.

أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وفكرياً ونفسياً، لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل، ويعتبر الإعداد البدني والمهاري هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة. (أبو عبدة، 2015م)

كما إن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية تبني على أسس علمية، إذ تعمل على تنمية وتحسين القدرات البدنية للاعب من (قوة، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة)، والارتفاع بقدراته الفنية والمهارية والخططية المتعددة وكذلك الصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها رياضياً، وذلك في إطار خطة مدروسة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات.

والمهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم لأنها تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وكذلك الارتقاء المهاري في أداء لاعبي كرة القدم الأمر الذي يساعد في فتح الثغرات

في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سمحت لتسجيل اعلي نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز والتي من أهمها (الجري بالكرة، ركل الكرة، السيطرة على الكرة، الخداع بالكرة، المراوغة بالكرة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس، حراسة المرمى).

### المشكلة :

إن من أهم الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم هو الإعداد البدني إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للقدرات البدنية لا يستطيع أن يؤدي واجباته الحركية في المباراة بإتقان حيث تعمل القدرات البدنية على تحسين وتنمية الحالة البدنية والحركية للاعب لمواجهة أعباء ومتطلبات عمليات المنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على استعادة الشفاء.

تعتبر القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم من أهم وأكثر المتغيرات التي يستطيع المدرب التأثير عليها والارتقاء بها وتحسينها، بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة لوضع البرامج التدريبية، مما يلعب دوراً أساسياً في حصاد أفضل النتائج مستقبلاً. (شرجي، 2013)

كما إن والإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم وهو يمثل مجموعة من الأداءات المهارية بالكرة وبدونها، ويتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومهارية تتكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب في مواقف اللعب المختلفة، ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدراته البدنية على تنفيذ الأداءات الحركية - المهارية بالكرة بصورة صحيحة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط.

ويلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب كما إن الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى إتقان المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من استخدامها وتحقيق أفضل النتائج. (أبو عبدة، 2010م)

حيث لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الايجابية بين إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً من خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات.

ومن خلال متابعة الدارس ومشاهدته لأداء فريق الأشبال بنادي نجوم الصابرية في اللقاءات والمباريات الرسمية، لاحظ أن هناك قصور في الأداء البدني، وكثرة الأخطاء والمخالفات القانونية التي ترتكب أثناء المباريات وهذه الأخطاء تتسبب أحياناً في إعاقة تقدم اللاعب بدنياً ومهارياً للوصول إلى تحقيق الأهداف، وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة ومستوى الفريق، هذا ما يؤكد ترتيب فريق الأشبال

بنادي نجوم الصابرية للموسم الرياضي 2025/2024 م، لمرحلة الذهاب حيث يحتل الفريق الترتيب ما قبل الأخير.

مما دفع الدارس إلى محاولة التعرف على الدور الذي يمكن أن تؤديه البرامج التدريبية في استثمار طاقات اللاعبين من الناحيتين البدنية والمهارية من خلال إجراء دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.

#### الأهمية :

تتمثل أهمية الدراسة في كونها تهتم بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.

حيث تلقي نتائج الدراسة الضوء للعاملين في مجال التدريب الرياضي، وخصوصا المدربين والباحثين في إعداد البرامج التدريبية، ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية، والتي يمكن إيجازها فيما يلي :

1. الحاجة لوجود برامج تدريبية تعمل على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم بصفة عامة.
2. مساعدة الدارسين والباحثين والمدربين وتوجيههم لاستخدام مثل هذه البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية.
3. تعد هذه الدراسة محاولة علمية من قبل الدارس لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، لدى أشبال كرة القدم بنادي نجوم الصابرية، وذلك لأهميتها لهذه الفئة العمرية.
4. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما تتوصل إليه من نتائج إفادة الدارسين والباحثين والمدربين في هذا المجال في إجراء دراسات مشابهة.

#### الأهداف :

##### تهدف الدراسة للتعرف على :

3. تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)، لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.
4. تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، دقة التمرير القصير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى، رمية التماس)، لفئة الأشبال بكرة القدم بنادي نجوم الصابرية.

#### الفروض :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)، ولصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى، رمية التماس)، ولصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

#### الإجراءات :

#### المنهج :

استخدم الدارس المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة.

#### المنهج :

استخدم الدارس المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة.

#### المجتمع :

تكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم بنادي نجوم الصابرية، والبالغ عددهم (27) ناشئ، للموسم الرياضي 2025/2026م.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- استمارة تفرغ نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة.
- جهاز الرستامتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس لقياس المسافة.
- ملعب كرة قدم.
- صافرة نوع Fox
- ساعة توقيف لقياس الزمن (1/100).
- أقماع عدد 20.
- طرابيش عدد 20.
- حلقات ملونة 15.
- شواخص عدد 10.
- كرات قدم عدد 30.
- حواجز مختلفة الارتفاعات عدد 12.
- سلاّم عدد 2.
- حبال ملونة لتقسيم المرمى.

## ثانيا : الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة :

### الاختبارات البدنية :

- اختبار جري 1500 متر
- اختبار عدو 30 متر
- اختبار الوثب الطويل للأمام (سم)
- اختبار الجري المتعرج لبارو (ثانية)
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم).

### الاختبارات المهارية :

- اختبار السيطرة على الكرة.
- اختبار التمرير الطويل.
- اختبار المراوغة.
- اختبار دقة التصويب.
- رمية التماس.

### الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من ( ) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك يوم السبت، الموافق: 20 / 9 / 2025م، حتى يوم الخميس الموافق: 22 / 9 / 2025م، وطبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية لموضوع الدراسة :

الهدف من هذه الدراسة :

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية لمستوى عينة الدراسة.
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وكيفية أدائها.
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- معرفة مقدار الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

### البرنامج التدريبي المقترح :

#### هدف البرنامج التدريبي المقترح :

- يهدف البرنامج التدريبي إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)، للاعبين كرة القدم بنادي نجوم الصابرية قيد الدراسة.

- يهدف البرنامج التدريبي إلى تحسين بعض المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى)، للاعبين كرة القدم بنادي نجوم الصابرية قيد الدراسة.

#### أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة، وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج، حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد عينة الدراسة.
- اختيار التمرينات المهارية المشابهة لطبيعة الأداء.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة والكثافة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترة الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة الدراسة، للراحة المناسبة حتى يمكن الاستمرار في الأداء.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة للحمل من خلال الشدة والحمل والكثافة.
- الشمولية والتنوع.
- ملائمة البرنامج بما يتناسب مع العينة قيد الدراسة.
- مناسبته للمرحلة السنوية للعينة قيد الدراسة.

#### **الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي المقترح :**

##### **القياسات القبلية :**

قام الدارس بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعة الدراسة في المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة) المتغيرات المهارية ( السيطرة على الكرة، دقة التمرير القصير، المراوغة، دقة التصويب على المرمى، رمية التماس) قيد الدراسة، يوم السبت، الموافق : 27 / 9 / 2025م، إلى يوم الثلاثاء الموافق : 30 / 9 / 2025م.

##### **تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :**

تم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة الأساسية والبالغ عددهم (22) ناشئ، يوم السبت الموافق : 4 / 10 / 2025م، إلى يوم السبت الموافق : 29 / 11 / 2025م، ولمدة شهرين متتاليين

##### **القياسات البعدية :**

بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة قام الدارس بإجراء القياسات البعدية يوم الثلاثاء الموافق : 2 / 12 / 2025م، إلى يوم السبت الموافق : 6 / 12 / 2025م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في نفس القياسات القبلية.

##### **المعالجات الإحصائية : تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- T.test.

### الاستنتاجات :

- أن مستوى القياسات البدنية والمهارية قيد الدراسة كان جيداً وضمن المعايير المقبولة لناشئي كرة القدم.
- أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين المتغيرات البدنية (التحمل العام، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة)
- أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعية له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التمرير، المراوغة، دقة التصويب، رمية التماس)
- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.

### التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الدارس بما يلي :

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين لكرة القدم للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية لدى الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى الناشئين التي لم تتناولها الدراسة الحالية.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لدراسة فاعلية البرنامج التدريبية على تنمية وتحسين المتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لدراسة فاعلية البرنامج التدريبية على تنمية وتحسين المتغيرات الخططية لدى الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الفئات العمرية للناشئين.

## **Summary**

### **Impact of a proposed training program to improve certain physical and skill variables for the junior football team at Najoum Al-Sabriya Club**

**KHALID ABDULLAH MAWLOU HAMHOUM**

#### **Introduction**

Football is a widely popular sport with a massive following, making it the most popular sport in the world. It is enjoyed by people of all ages, and participation is no longer restricted to men; both boys and girls now actively engage in the sport. Football has recently evolved, adopting new forms across various aspects essential for competitive performance and diverse playing styles. These changes have led to differences in individual and collective offensive and defensive strategies, necessitating a high level of performance in complex game situations. Additionally, there is an increased focus on physical abilities and fundamental skills to effectively utilize these advantages during gameplay.

The objective of football training is to comprehensively prepare the player in physical, technical, mental, and psychological aspects, aiming for the highest level of integrated performance. The physical and technical preparation derives from employing various training methods throughout the season, designed to equip players with adequate physical, technical, and tactical skills. This enables them to respond effectively to the dynamic situations that arise during a match.

Modern football training is an educational process built on scientific foundations. It works to develop and improve the player's physical abilities (strength, speed, endurance, agility, and flexibility) and raise his technical and skill abilities, as well as the psychological qualities he should possess, within the framework of a well-thought-out plan aimed at bringing all team players to the highest level of athletic performance in order to achieve the goal of training, which is winning matches.

Basic football skills are essential for all players, as they are crucial in determining the outcome of a match, especially given the significant advancements in modern and diverse playing styles, both defensively and offensively. Furthermore, improving a player's technical skills allows them to exploit gaps in the opponent's defense, maintain possession, control the flow of the game, and capitalize on opportunities to score goals and secure victory. Key skills include dribbling, kicking, controlling the ball, feinting, heading, taking throw-ins, and goalkeeping.

### **The problem of study**

One of the most essential aspects of training in football is physical preparation. A player who lacks physical abilities cannot effectively perform their motor duties during a match. Physical abilities enhance and develop a player's physical and motor condition, enabling them to handle the demands and challenges of competitive play with minimal effort and improved recovery capacity.

Physical and technical abilities in football are among the most important and influential variables that a coach can affect, develop, and improve, relying on sound scientific principles to design training programs, which plays a fundamental role in achieving the best results in the future.

Skillful performance plays a crucial role in modern football, contributing significantly to positive results for the team. It directly impacts the mastery and success of the team's playing style, leading to the opponent's confusion and inability to control the game. Furthermore, skill development in football aims to perfect the fundamental skills players use during matches and competitions, striving to refine and solidify them so they can utilize them effectively and achieve optimal results.

Physical preparation and skill preparation are inseparable. A player may possess the necessary attributes and high-level skills, but if they are not equally matched in physical capability, they remain unskilled. Therefore, the positive relationship between physical and skill preparation is crucial and is evident throughout the stages of training and during matches.

Through the student's monitoring and observation of the performance of the Najoum Al-Sabriya Club's youth team in official matches and games, he noticed that there is a deficiency in physical performance and a large number of errors and legal violations committed during matches. These errors can hinder a player's physical and technical development in achieving their goals, reflecting the game's requirements and the team's level. This situation is evident in the ranking of the Najoum Al-Sabriya Club's youth team for the 2024/2025 sports season, where the team currently holds the second-to-last position.

The study tried to identify the role that training programs can play in investing the energies of players in terms of physical and skill aspects for the junior category of football at Najoum Al-Sabriya Club.

### **The importance of the study**

The importance of the study lies in its focus on examining the impact of a proposed training program to improve certain physical and skill variables for the junior football players at Najoum Al-Sabriya Club, which can be summarized as follows:

1. The need for training programs that improve the physical and skill-related variables of football players in general.
2. To assist and guide students, researchers, and coaches in using such scientifically based training programs.
3. To improve some of the physical and skill-related variables under investigation among young football players at Najoum Al-Sabriya Club, given their importance to this age group.
4. It is expected that the theoretical framework of the study and its findings will benefit students, researchers, and coaches in this field by enabling them to conduct similar studies.

### **Study objectives**

#### **The study aims to identify:**

1. The effect of a proposed training program to improve certain physical variables (general endurance, transitional speed, speed-strength, agility, and flexibility) for the youth football team at Najoum Al-Sabriya Club.

2. The effect of a proposed training program to improve certain skill variables (ball control, short passing accuracy, dribbling, shooting accuracy, and throw-in) for the youth football team at Najoum Al-Sabriya Club.

### **Hypotheses**

1. There are statistically significant differences between the pre- and post-test measurements in some physical variables (general endurance, transitional speed, speed-strength, agility, and flexibility), favoring the post-test measurements for the study sample.
2. There are statistically significant differences between the pre- and post-test measurements in some skill variables (ball control, passing, dribbling, shooting accuracy, and throw-in), in favor of the post-test measurement for the study sample.

### **Procedures:**

### **Methodology:**

The researcher used a single-group experimental design with pre- and post-testing, as it was suitable for the nature of the study.

### **Population of study**

The study population consisted of 27 young football players from Najoum Al-Sabriya Club for the 2025/2026 sports season.

### **Equipment and tools used**

- Pre- and post-test results form.
- Resistometer for measuring height.
- Medical scale for measuring weight.
- Measuring tape for measuring distance.
- Football field.
- Fox whistle.
- Stopwatch for measuring time (1/100).
- 20 cones.
- 20 tarpaulins.
- 15 colored rings.

- 10 goalposts.
- 30 footballs.
- 12 hurdles of varying heights.
- 2 ladders.
- Colored ropes for dividing the goalposts.

**Second: The physical and skill tests used:**

**Physical tests:**

- 500m running test
- 30m sprint test
- Long jump forward test (cm)
- Barro zigzag run test (seconds)
- Trunk flexion forward test from standing (cm).

**Skill tests**

- Ball control test.
- Long passing test.
- Dribbling test.
- Shooting accuracy test.
- Throw-in.

**Pilot Study:**

The pilot study was conducted on a sample of (5 ) players from the same research population but outside the main research sample, from Saturday, (20/9/2025) to Thursday, (22/9/2025). The physical and skill tests related to the study were administered to determine the following:

- The suitability of the physical and skill tests for the study sample's level.
- The assistants' understanding of how to conduct and administer the tests.
- The suitability of the equipment and tools used in the tests.
- The amount of time the tests took.

**Proposed training program**

The objectives of the proposed training program are:

1. to improve certain physical variables (general endurance, transitional speed, speed-strength, agility and flexibility) for the football players at Najoum Al-Sabriya Club under study.
2. to improve certain skill variables (ball control, passing, dribbling, and shooting accuracy) for the football players at Najoum Al-Sabriya Club under study.

**Principles for developing the training program:**

- Considering individual differences among the study participants for each exercise in the program to ensure an appropriate training load for each participant.
- Selecting skill-based exercises that closely match their natural performance.
- Ensuring the appropriate load structure in terms of volume, intensity, and density to avoid overtraining.
- Ensuring sufficient rest periods between exercises within the training session to allow participants adequate rest before resuming performance.
- Gradually and continuously increasing the training load through increased intensity, volume, and density.
- Comprehensiveness and variety.
- Suitability of the program to the study participants.
- Appropriateness to the age group of the study participants.

**Implementation steps for the proposed training program:**

**The pre-test measurements**

The researcher conducted pre-tests for the study group in the physical variables (general endurance, transitional speed, speed-strength, agility, and flexibility) and skill variables (ball control, short passing accuracy, dribbling, shooting accuracy, and throw-in) under study from Saturday, 27/9/2025, to Tuesday, 30/9/2025.

**Implementing the proposed training program:**

The program was implemented on the main study sample, which consisted of 22 young people, from Saturday, October 4, 2025, to Saturday, November 29, 2025, for a period of two consecutive months.

### **The post-test measurements**

After completing the study, the student conducted the post-tests from Tuesday, December 2, 2025, to Saturday, December 6, 2025, taking into account the same conditions and requirements that were followed in the pre-tests.

### **Statistical treatments:**

Appropriate statistical treatments were used for the study as following:

- Mean
- Standard Deviation
- Median
- Correlation Coefficient
- T-test

### **Conclusions**

- The level of physical and skill measurements under study was good and within acceptable standards for young footballers.
- The study results showed that the proposed 8-week training program, with 3 training sessions perweek, had a statistically significant positive effect on improving physical variables (general endurance, transitional speed, speed-strength, agility, and flexibility).
- The study results also showed that the proposed 8-week training program, with 3 training sessions perweek, had a statistically significant positive effect on improving skill variables (ball control, passing, dribbling, shooting accuracy, and throw-ins).
- The proposed training program is effective in developing physical and skill variables in young footballers.

### **Recommendations**

According to findings, the researcher recommends the following:

1. Generalizing the results of this study to youth football coaches to utilize them in developing training programs and providing reference values for the measurements under study to evaluate training programs and the training status of young players.
2. Conducting studies similar to the current study to examine the effectiveness of the proposed training program in developing the physical and skill variables in young players that were not addressed in this study.
3. Conducting preliminary studies on the current computer program, which is ready for developing physiology in young athletes.
4. Conducting current registration studies for different age groups of young athletes.

# **The Effect of a Proposed Training Program on Improving Some Physical and Skill Variables among Junior Football Players at Nojoom Al-Sabriya Club**

**Researcher: Khaled Abdullah Mawlood Hamhoum**

**AH – 2025/2026 AD 1447**

## **Abstract**

The study aims to improve some physical and skill variables among junior football players at Nojoom Al-Sabriya Club. The researcher used the experimental method with a one-group design, applying pre- and post-measurements to the same group. The sample consisted of 27 junior football players from Nojoom Al-Sabriya Club for the 2025/2026 sports season, selected intentionally.

The pilot study was conducted on 5 junior players, while the main study was conducted on 22 junior players. After carrying out the pre-measurements, applying the proposed training program over 12 weeks at a rate of 3 training units per week, completing the post-measurements, collecting the data, and processing them statistically, the researcher reached several conclusions. The most important conclusion was that the proposed training program had a positive effect on some physical and skill variables among junior football players.

**Keywords:** Physical and skill variables, junior category.