**أثر منهج تدريبي مقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**

**الملخص:**

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق أسلامي قليقلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ مثلت المجموعة التجريبية والضابطة من ناشئي أسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعبا لكل مجموعه، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، ما عدا مهارة السيطره على الكره بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية . ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

الكلمات الدالة: القواعد الخططية، المهارات الااسية، ناشئ كرة القدم، الضفة الغربية.

**Summary:**

The study aimed to identify “the effect of a proposed training program for some tactical rules on developing the basic skills of junior football players in Qalqilya Governorate.” The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study. Qalqilya Islamic youth, and was deliberately divided equally into two experimental and control groups, where the experimental and control group of Islamic juniors of Qalqilya, numbering (15) players for each group, After data collection, the statistical package (SPSS) program was used to analyze the results. Among the most important results reached by the researchers, there are statistically significant differences at the significance level (α ≤ 0.05) in the dimensional measurement of all the basic football skills under study, except for the skill of controlling the ball between the members of the experimental and control groups and for the benefit of the experimental group. One of the most important recommendations recommended by the researcher is the necessity of applying such codified training programs that care about the physical and tactical aspects of professional clubs in Palestine.

**Keywords: tactical rules, basic skills, football juniors, the West Bank.**

1. **المقدمة :**

تعد لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في مجتمعنا العربي، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة،لاتتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء (النمري، 2013).

وتحتل كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فإن ذلك قد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة. (الأطرش، 2008).

وتلقى الألعاب الرياضية الاهتمام الواسع والكبير من قبل دول العالم من اجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق أفضل الانجازات في المسابقات الرسمية، وأضحى التطور العلمي من العوامل الرئيسية التي جعلت الرياضة تخطو خطوات جيدة نحو التقدم وذلك من خلال إعداد اللاعبين إعدادا جيدا في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية (الذهنية) كافة، ووفقا لنوع النشاط الرياضي.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطورا هائلا في إعداد اللاعبين، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية وتمتعهم بمستوى بدني جيد وتطوير تفكيرهم الجماعي، والتقدم في اللعبة ناتج عن التطور في خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فهي تمثل أحد الركائز التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج وخطط اللعب في كرة القدم تعني " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي (محمد، 1999)

ويشير (أبو عبده، 2001) إلى أن الحالة البدنية للاعبي كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

ويعتبر زهران (2010) أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احتراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق أفضل النتائج من خلال أفضل أداء.

كما أشار أبو عبده والسيد (2008) أنه لا يمكن الفصل بين الاعداد البدني بشقيه العام والخاص والاعداد المهاري ، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنيه ومن هنا تظهر اهميه العلاقة الايجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص الذي يهدف الى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعبي كرة القدم وخصوصا قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة .

ويرى الباحثون أنه من خلال إعداد البرامج التدريبية الخاصة لتنمية القدرات البدنية والخططية وتطبيقها وفق أسس علمية فإن ذلك يعمل على رفع المستوى البدني والخططي والمهاري والنفسي للاعب المحترف والوصول إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي.

ويرى الباحثون أنه من خلال اعداد البرنامج التدريبية الخاصة بالقواعد الخططية وأثرها على المهاري لناشئي كرة القدم والوصول إلى بهم الى أعلى مستوى .

**مشكلة الدراسة:**

ومن خلال عمل أحد الباحثون كلاعب محترف في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني ولاعب منتخب فلسطين لكرة القدم ومدرباً لناشئي كرة القدم، ومن المعروف أن معظم لاعبي كرة القدم يتفاوتون في إمكانياتهم المهارية وكذلك قدراتهم في عملية التفكير الخططي ودرجة إتقانهم لها، وان معرفة المواقف الخططية للاعبي كرة القدم تساعد المدربين بعملية تحديد مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبيهم لتوظيف هذه المهارات بما يخدم الفريق ككل، كما أن عملية التعرف على مستوى التفكير الخططي تعد من العمليات المعقدة والتي تتطلب إيجاد أفضل الأساليب والاختبارات العلمية المقننة بصورة علمية صحيحة، ومن هذه الاختبارات، اختبار التصرف الخططي الذي يحوي مواقف خططية هجومية التي يمكن أن تحدث في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، وهذا ما منح الباحثون حافزا علميا بحثيا من اجل تطبيق هذا البحث على عينة مكونة من ناشئي نادي أسلامي قلقيلية، للتعرف على أثر بعض المواقف الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وذلك لان هذه المواقف الخططية تتطلب من اللاعبين أن تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الأداء الأمثل .

**أهمية الدراسة:** تكمن اهمية الدراسة في النقاط الآتية:

1-تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحثون من الدراسات الرائدة في فلسطين التي اهتمت بدراسة النواحي المهارية لناشئي كرة القدم.

2-أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات تأسس ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هده البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئ مهارياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.

3-أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات المهارية على ألعاب أخرى.

4-التعرف إلى المستوى المهاري لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية .

5-أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المواقف الخططية المقترحة للارتقاء بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم .

**أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية:

1. أعداد تمرينات المنهج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية.

2-التعرف على تأثير تمرينات المنهج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية.

3-التعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية.

**فرضيات الدراسة:** سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة).

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياسات البعدية لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

**حدود الدراسة:**

**الحد البشري:** ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية .

**الحد المكاني:** ملعب بلدية قلقيلية الرياضي .

**الحد الزماني:** تم تطبيق برنامج الدراسة الخاص في القواعد الخططية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 1/9/2021 إلى 1/11/2021 للموسم الرياضي 2021/2022.

**مصطلحات الدراسة:**

**البرنامج التدريبي:** هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد (المولى، 2010).

**القواعد الخططية:** ويقصد به مشاركة اللاعب في خطة دفاعية أو هجومية سواء لمس اللاعب الكرة أو لم يلمسها على أن تكون هذه الخطط الدفاعية أو الهجومية منها: الجري للكرة القادمة للاعب، لعب الكرة مباشرة، والتمريرة الحائطية، التمريرة المناسبة والهروب من المدافع والضغط على المهاجم وتغطية إلى أخرى. (الأطرش، 2008).

**خطط اللعب:** وهي تلك الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية (حماد، 2001).

**الأداء المهاري:** هي المهارات الأساسية الخاصة في لعبة كرة القدم ,مثل السيطرة على الكرة، إستقبال الكرة، إمتصاص الكرة، كتم الكرة (الأطرش وأبو شهاب، 2018)

**الناشئين:** هو الفئة العمرية التي يصنفها الأتحاد الفلسطيني لكرة القدم أقل من (17) سنة ولا تقل عن (10) سنوات .

**2-الطريقة والإجراءات:**

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي.

**2-2 مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم الناشئين في محافظة قلقيلية والبالغ عددهم ما يقارب (300) ناشئا وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الموسم الرياضي (2021-2022م).

**2-3 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، وتشكل نسبة العينة (10)% من مجتمع الدراسة،والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الطول والوزن.

الجدول (1) يبين صفات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيري الطول والوزن(ن=30). اضافة العمر التدريبي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المتوسط** | **الانحراف** | **معامل الالتواء** |
| **الطول** | **سم** | **163.20** | **8.05** | **-0.81** |
| **الكتلة** | **كغم** | **53.37** | **8.48** | **0.257** |

تشير نتائج الجدول (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (163.20) سم وبانحراف معياري قدره (8.05) وبلغ معامل التواءه (-0.81)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (53.37) كغم وبانحراف معياري قدره (8.48) وبلغ معامل التواءه (0.257). و تدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغير الطول والوزن (± 3)، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي على مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح للقواعد الخططية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالاسلوب التقليدي.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول (2) يبين التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للمهارات الأساسية لكرة القدم (ن= 30).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **التجريبية (ن=15)** | | **الضابطة (ن=15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **القوة الانفجارية** | **متر** | **2.08** | **0.35** | **2.02** | **0.24** | **0.503** | **0.619** |
| **التصويب** | **هدف** | **5.87** | **1.19** | **6** | **1.30** | **-0.292** | **0.772** |
| **الجري بالكرة** | **ثانية** | **18.66** | **1.41** | **19.66** | **2.80** | **-1.242** | **0.224** |
| **رمية التماس** | **متر** | **11.70** | **2.26** | **11.61** | **1.61** | **0.117** | **0.908** |
| **التمرير القصير** | **درجة** | **4.67** | **1.50** | **4** | **1.69** | **1.144** | **0.262** |
| **السيطرة** | **ثانية** | **24.18** | **18.05** | **23.91** | **13.92** | **0.045** | **0.964** |
| **ضرب الكرة بالرأس** | **درجة** | **1.87** | **0.74** | **2.20** | **0.56** | **-1.387** | **0.176** |

**\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).**

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات للمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وتؤكد هذه النتائج على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

**2-4 أدوات الدراسة:**

**أولا: البرنامج التدريبي:** من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة ابراهيم (2015)، قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي مقترح للقواعد الخططية وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

**ثانيا: الاختبارات المستخدمة:**

المهارات الأساسية: (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس).

**2-5 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:**

**أولاً: صدق الأختبارات:** للتحقق من صدق المحتوى استخدم الباحثون صدق المحتوى، وبعد إطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والمراجع التي تطرقت الى موضوعات في الجانب المهاري، وقام الباحثون باختيار مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات الدراسة، وللتحقيق من صدق الأختبارات قام الباحث بعرض الأختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، حيث أكدوا على مدى ملائمة الأختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله.

**ثانياً: ثبات الأختبارات:** وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest)، وذلك من خلال اجراء الاختبارات من قبل عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة قوامها (12) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، حيث كانت المدة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين الأول والثاني اسبوعا. ولدلالة العلاقة بين الاختبارين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

الجدول (3) يبين معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الاختبارات المهارية** | **وحدة القياس** | **معامل الثبات** | **الصدق الذاتي** |
| **الجري بالكرة** | **ثانية** | **0.84\*\*** | **0.916** |
| **رمية التماس** | **متر** | **0.91\*\*** | **0.953** |
| **التمرير القصير** | **درجة** | **0.81\*\*** | **0.90** |
| **السيطرة** | **ثانية** | **0.80\*\*** | **0.894** |
| **ضرب الكرة بالرأس** | **درجة** | **0.87\*\*** | **0.932** |

**\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، \*\* دال إحصائيا عند (α ≤ 0.01).**

تشير نتائج الجدول (3) أن قيم معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (0.84- 0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.914- 0.953)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمهارات الأساسية قيد الدراسة (0.80- 0.92)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.894- 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.01)، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات المهارية لتحقيق أغراض الدراسة.

**2-6 متغيرات الدراسة:** اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

**المتغيرات المستقلة:** تمثلت المتغيرات المستقلة في أثر البرنامج التدريبي المقترح للقواعد الخططية على متغيرات الدراسة، وكذلك أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي.

**المتغيرات التابعة:** المهارات الأساسية وهي: (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة، ضرب الكرة بالرأس).

**2-7 المعالجات الاحصائية:** للتأكد من صحة فرضيات الدراسة وفحصها تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية: **(**اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة االفروق في متغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة، معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للتأكد من ثبات الاختبارات المهارية).

**3-عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدول 4 تبين ذلك.

الجدول (4) أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن= 15).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المهارات الأساسية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **التصويب** | **هدف** | **5.87** | **1.19** | **7.80** | **1.01** | **8.473** | **0.000\*** | **32.87** |
| **الجري بالكرة** | **ثانية** | **18.66** | **1.41** | **15.97** | **2.22** | **6.337** | **0.000\*** | **-14.41** |
| **رمية التماس** | **متر** | **11.70** | **2.26** | **13.71** | **2.41** | **5.415** | **0.000\*** | **17.17** |
| **التمرير القصير** | **درجة** | **4.67** | **1.50** | **6.73** | **0.70** | **4.928** | **0.000\*** | **44.11** |
| **السيطرة** | **ثانية** | **24.18** | **18.05** | **37.72** | **22** | **3.594** | **0.003\*** | **55.99** |
| **ضرب الكرة بالرأس** | **درجة** | **1.87** | **0.74** | **3.07** | **0.80** | **8.290** | **0.000\*** | **64.17** |

**\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).**

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير جميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ كانت النسبة المئوية للتغير لها كالآتي: (التصويب (32.87%)، الجري بالكرة (14.41%)، رمية التماس (17.17%)، التمرير القصير (44.11%)، السيطرة (55.99%)، ضرب الكرة بالرأس (64.17%).

يعزو الباحثون بان هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التريبي المقترح بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي مواقف خططية لها الدور الواضح على تحسين الجانب المهاري لدى اللاعبين، واستخدام التدريبيات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا ما تتفق بد الدراسة الحالية مع دراسة كل من (حسين، 2011)، والبياتي ويوسف (2004)، وسلامة (2013)، ومحاسنة (2017)، والتي أجمعت على أن البرامج التدريبية المنظمة وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تشير جميعها إلى أن الخضوع لبرنامج التدريبي المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات المهارية التي يتضمنها البرنامج التدريبي، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة). وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول (5) يبين أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن= 15).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المهارات الأساسية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة (ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **التصويب** | **هدف** | **6** | **1.30** | **6.47** | **1.13** | **3.500** | **0.004\*** | **7.83** |
| **الجري بالكرة** | **ثانية** | **19.66** | **2.80** | **19.04** | **3.03** | **0.628** | **0.540** | **-3.15** |
| **رمية التماس** | **متر** | **11.61** | **1.61** | **11.85** | **1.64** | **3.759** | **0.002\*** | **2.06** |
| **التمرير القصير** | **درجة** | **4** | **1.69** | **4.73** | **1.58** | **1.519** | **0.151** | **18.25** |
| **السيطرة** | **ثانية** | **23.91** | **13.92** | **25.63** | **13.73** | **2.277** | **0.039\*** | **7.19** |
| **ضرب الكرة بالرأس** | **درجة** | **2.20** | **0.56** | **2.40** | **0.51** | **1.871** | **0.082** | **9.09** |

**\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).**

يتضح من نتائج الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير القصير، ضرب الكرة بالرأس). ومما يعني ذلك أن للبرنامج التدريبي التقليدي أثر دال على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التصويب (7.83%).

ويعزو الباحثون ذلك إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الأهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية، والتخطيط المناسب للبرامج التدريبية والإشراف عليه بعناية ودقة، كما ان التمرينات المتشابهة والخالية من التجديد والإثارة الأثر في نفوس اللاعبين مما يبعث الملل وعدم الإقدام لدى اللاعبين، مما ينعكس ذلك على مستواهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعكور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، (عليبأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر المهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغير دون أي تقنين منظم .

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6) يبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن= 30).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **التجريبية (ن= 15)** | | **الضابطة (ن= 15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **التصويب** | **هدف** | **7.80** | **1.01** | **6.47** | **1.13** | **3.409** | **0.004\*** |
| **الجري بالكرة** | **ثانية** | **15.97** | **2.22** | **19.04** | **3.03** | **-3.165** | **0.004\*** |
| **رمية التماس** | **متر** | **13.71** | **2.41** | **11.85** | **1.64** | **2.467** | **0.020\*** |
| **التمرير القصير** | **درجة** | **6.73** | **0.70** | **4.73** | **1.58** | **4.479** | **0.000\*** |
| **السيطرة على الكرة** | **ثانية** | **37.72** | **22** | **25.63** | **13.73** | **1.805** | **0.082** |
| **ضرب الكرة بالرأس** | **درجة** | **3.07** | **0.80** | **2.40** | **0.51** | **2.729** | **0.011\*** |

**\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).**

يتضح من نتائج الجدول (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ما عدا مهارة السيطرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية للقياس البعدي بأن أحتواء البرنامج التدريبي المقترح على مواقف خططية ساعدت على تطوير الجانب المهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما أختلفت هذه الدراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. واستخدام برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين وهكذا تم التعامل مع جميع المواقف الخططية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمارين وثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل المواقف الخططية من خلال اللعب، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخططية كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب المهاري، ويعزو الباحثون أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخططية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة سعد (2003) ودراسة سلطان (2004) حيث أن نتائج هذه الدراسات لم تشر إلى أي تقدم أو تحسن في مستوى القدرات الخططية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

**4-الخاتمة:**

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1-البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات المهارية (التصويب، الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير القصير، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس) .

2-أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية .

3-القواد الخططية لها تأثير ايجابي على المتغيرات المهارية وكذلك له أثر إيجابي على اللاعبين وتؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

يوصي الباحثون ببعض التوصيات من خلال النتائج الآتية:

1-ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.

2-التركيز على الجانب الخططي من قبل المدربين وضرورة تركيز اللاعبين على الاستفادة منه قدر المستطاع.

3-التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها.

4-تخصيص دورات تدريبية للمدربين تبين لهم أهمية الجانب المهاري والخططي في كرة القدم.

5-عمل برامج تدريبية مشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي ومدربي كرة القدم في الأندية المحلية.

**المصادر:**

1. شعلان، إبراهيم، العفيفي، محمد(2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
2. بن لكحل، منصور (2007). "دراسة تحليلية للتصرف الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم من سن 16 إلى 18 سنة في دولة الجزائر"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد 49. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. مصر.
3. الجبالي، عويس (2003). "التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
4. حسن، ممدوح (2006). "بناء التصور الخططي لدى مبتدئي منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركي الهجومي ومستوى التفكير الخططي"، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر.
5. حسين، رائد. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
6. حماد، مفتى إبراهيم. (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
7. الداوود، راتب. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (25)، (10). نابلس. فلسطين.
8. زهران، عبد الله. (2010). "أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
9. سلامة، حامد. (2013). "أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
10. سلطان، محمد. (2004). "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططي الدفاعي لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 52. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
11. شرعب، عمر. (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
12. شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمظ .(2001). كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر .
13. كماش، يوسف لازم .(1999). المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، عمان، دار الخليج، المملكة الهاشمية الاردنية .
14. الشرقاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة". (رسالة دكتوراه). قسم تدريب الألعاب الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية. مصر.
15. الضمور، بلال عوض خلف. (2011). "أثر تعليم الجوانب الخططية في كرة القدم باستخدام الحاسوب على التفكير الخططي واتخاذ القرار لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، مج. 33، ع. 3.
16. طه، إسماعيل وآخرون. (1993). "جماعية اللعب في كرة القدم"، مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
17. الكرخي، مقداد غازي مجيد. (2012). "تأثير تمرينات المقتربات الخططية والتعلم الإتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططي بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.
18. محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
19. محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي", ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
20. محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر. (2013). "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن.
21. مختار، حنفي. (1994). "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.جمهورية مصر العربية .
22. مختار، حنفي .(1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي ، القاهرة، مدينة نصر .
23. مفتي، إبراهيم حماد. (2001). "التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
24. النمري، مشعل عدي. (2013). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
25. الوتد، علاء عبد الرحمن محمد. (2011). "مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم بالضفة الغربية"، مجلة جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير منشورة). نابلس. فلسطين.
26. الوقاد، محمد رضا. (2003). "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1. القاهرة. مصر.
27. الوحش، محمد، إبراهيم، مفتي .(1994). أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
28. رزق الله، بطرس .(1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية .
29. السيد، زهران .(2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الأسكندرية .
30. Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. Journal of Sports Sciences, 27(8):807-812.
31. Meckel, Y., Gefen, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2012). Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-1851.
32. Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. Journal of Strength & Conditioning Research. 26(1): 53-62.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عدد الاسابيع** | **4** | **6** | **8** | **10** | **12** |
| **أفضل أختيار** |  |  |  |  |  |

**عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (عدد مرات التدريب خلال الاسبوع الواحد)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عدد الوحدات** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **أفضل أختيار** |  |  |  |  |  |

**طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **طرق التدريب** | **دائري** | **مستمر** | **تكراري** | **فتري مرتفع الشدة** | **فترة منخفض الشد ة** |
| **أفضل أختيار** |  |  |  |  |  |

**دورة الحمل الفترية:اعطاء أسبوع الراحة أو الاستشفاء خلال أسابيع البرنامج**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **أسبوع الاستشفاء** | **1:2**  **بعد 2 اسبوع** | **1: 3**  **بعد3 أسابيع** | **1:4**  **كل 4 أسابيع** | **1:5**  **كل 5 أسابيع** | **1:6**  **كل 6 أسابيع** |
| **أفضل أختيار** |  |  |  |  |  |

**توزيع الاعداد البدني والمهاري والخططي للموسم التدريبي توزيع حمل التدريب الاسبوعي**

**الأسبوع الأول**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **أقل من أقصي** |  |  | **x** |  |  | **x** |  |
| **متوسط** | **x** |  |  | **x** |  |  |  |
| **راحة** |  | **x** |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** | **25** |  | **25** | **25** |  | **25** |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** |  |  | **5** |  |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **قوة** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **سرعة** | **5** |  |  | **5** |  |  |  |
| **رشاقة** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **مرونة** | **5** |  | **10** | **5** |  | **10** |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** | **15** |  | **5** | **15** |  | **5** |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** | **5** |  | **35** | **5** |  | **35** |  |
| **تمرينات مهارية خططية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات المراكز** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات التصويب** | **15** |  | **25** | **15** |  | **25** |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات صغيرة** | **15** |  | **10** | **15** |  | **15** |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **مباريات تجريبية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **120د** |  | **150د** | **120د** |  | **150د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع الثاني)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **أقل من أقصي** |  |  | **x** |  |  | **x** |  |
| **متوسط** | **x** |  |  | **x** |  |  |  |
| **راحة** |  | **x** |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **قوة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **سرعة** | **15** |  | **10** | **15** |  | **10** |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **قوة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **سرعة** | **25** |  |  | **25** |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  |  | **5** |  |  |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **30** |  | **20** | **30** |  | **20** |  |
| **تمرينات المراكز** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات التصويب** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** | **10** |  | **15** | **10** |  | **15** |  |
| **مباريات صغيرة** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **مباريات تجريبية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **120د** |  | **120د** | **120د** |  | **120د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع الثالث)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** | **x** |  |  | **x** |  |  |  |
| **أقل من أقصي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **متوسط** |  |  | **x** |  |  | **x** |  |
| **راحة** |  | **x** |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** | **10** |  |  | **10** |  |  |  |
| **قوة** | **5** |  |  | **5** |  |  |  |
| **سرعة** | **5** |  | **15** | **5** |  | **15** |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  |  | **5** |  |  |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** |  |  | **5** |  |  | **5** |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **10** |  | **40** | **10** |  | **40** |  |
| **تمرينات المراكز** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **تمرينات التصويب** | **10** |  | **25** | **10** |  | **25** |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات صغيرة** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **مباريات تجريبية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **120د** |  | **120د** | **120د** |  | **120د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع الرابع)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** |  | **x** |  |  |  |  |  |
| **أقل من أقصي** | **x** |  | **x** | **x** |  | **x** |  |
| **متوسط** |  |  |  |  |  |  |  |
| **راحة** |  |  |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** | **5** |  |  | **5** |  |  |  |
| **رشاقة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** | **20** |  | **10** | **20** |  | **10** |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **مرونة** | **5** |  | **10** | **5** |  | **10** |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **20** |  | **10** | **20** |  | **10** |  |
| **تمرينات المراكز** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **تمرينات التصويب** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **مباريات صغيرة** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات تجريبية** |  | **90** |  |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **120د** | **90د** | **120د** | **120د** |  | **120د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع الخامس)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** |  | **x** |  |  |  |  |  |
| **أقل من أقصي** | **x** |  |  | **x** |  |  |  |
| **متوسط** |  |  | **x** |  |  | **x** |  |
| **راحة** |  |  |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** | **15** |  | **15** | **15** |  | **15** |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **رشاقة** | **10** |  |  | **10** |  |  |  |
| **مرونة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** | **20** |  | **25** | **20** |  | **25** |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **20** |  | **35** | **20** |  | **35** |  |
| **تمرينات المراكز** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **تمرينات التصويب** | **15** |  | **15** | **15** |  | **15** |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** | **15** |  |  | **15** |  |  |  |
| **مباريات صغيرة** |  |  | **20** |  |  | **20** |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** | **10** |  |  | **10** |  |  |  |
| **العاب صغيرة** | **10** |  |  | **10** |  |  |  |
| **مباريات تجريبية** |  | **90** |  |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **120د** | **90د** | **135د** | **120د** |  | **135د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع السادس)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **أقل من أقصي** | **x** |  | **x** | **x** |  | **x** |  |
| **متوسط** |  |  |  |  |  |  |  |
| **راحة** |  | **x** |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** | **15** |  | **10** | **15** |  | **10** |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** |  |  | **10** |  |  | **10** |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** | **25** |  |  | **25** |  |  |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **20** |  | **20** | **20** |  | **20** |  |
| **تمرينات المراكز** |  |  | **40** |  |  | **40** |  |
| **تمرينات التصويب** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات صغيرة** | **30** |  | **30** | **30** |  | **30** |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** | **15** |  | **5** | **15** |  | **5** |  |
| **مباريات تجريبية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **140د** |  | **145د** | **140د** |  | **145د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع السابع)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **أقل من أقصي** | **x** |  | **x** | **x** |  | **x** |  |
| **متوسط** |  |  |  |  |  |  |  |
| **راحة** |  | **x** |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** | **10** |  | **10** | **10** |  | **10** |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **10** | **5** |  | **10** |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **20** |  | **20** | **20** |  | **20** |  |
| **تمرينات المراكز** | **20** |  | **25** | **20** |  | **25** |  |
| **تمرينات التصويب** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات صغيرة** | **20** |  |  | **20** |  |  |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات تجريبية** |  |  | **60** |  |  | **60** |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **95د** |  | **145د** | **95د** |  | **145د** |  |

**توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع الثامن)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **درجات**  **الحمل** | **السبت** | **الاحد** | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الاربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** |
| **أقصي** | **x** |  |  | **x** |  |  |  |
| **أقل من أقصي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **متوسط** |  |  | **x** |  |  | **x** |  |
| **راحة** |  | **x** |  |  | **x** |  | **x** |
| **اعداد بدني عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل عام** |  |  |  |  |  |  |  |
| **قوة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **سرعة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **رشاقة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد بدني خاص** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تحمل خاص** | **15** |  |  | **15** |  |  |  |
| **قوة** | **15** |  |  | **15** |  |  |  |
| **سرعة** | **15** |  |  | **15** |  | **10** |  |
| **رشاقة** | **15** |  |  | **15** |  |  |  |
| **مرونة** | **5** |  | **5** | **5** |  | **5** |  |
| **اعداد مهاري خططي** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مهارات أساسية** | **15** |  | **10** | **15** |  | **20** |  |
| **تمرينات مهارية مركبة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مهارية خططية** | **40** |  |  | **40** |  | **20** |  |
| **تمرينات المراكز** | **15** |  |  | **15** |  | **20** |  |
| **تمرينات التصويب** |  |  |  |  |  |  |  |
| **تمرينات مواقف ثابتة** |  |  |  |  |  | **20** |  |
| **مباريات صغيرة** | **30** |  |  | **30** |  | **20** |  |
| **تمرينات خاصة بالمباريات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **العاب صغيرة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **مباريات تجريبية** |  |  | **90** |  |  |  |  |
| **اختبارات** |  |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع** | **170د** |  | **110د** | **170د** |  | **120د** |  |

**الأسبوع الأول**

**اليوم : السبت /الثلاثاء**

**زمن التدريب:120د هدف التدريب : أعداد بدني عام/مراجعة مهارة ركل الكرة/ تعلم قواعد خطط اللعب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات المرونة.**  **2. جرى حول الملعب بسرعة توسطة.**  **3. لعبة صغيرة** | **5**  **25**  **10** | **اطالة العضلات**  **تحمل عام**  **رشاقة** | **سرعة الجرى متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الأعداد البدني** | **4. سباق عدو منافسة بين المجموعات.**  **5. تتابع جري زجزاج.**  **6. تتابع وثب فوق الحاجز.** | **5**  **10**  **10** | **سرعة**  **رشاقة**  **قدرة** | **يتدرب حراس المرمي على الاعداد البدني وحدهم** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **7. ركل الكرة بباطن القدم.**  **8. تنطيط الكرة بأجزاءالجسم.**  **9. التصويب على المرمي من الجهتين.**  **10. تقسيمه5\*5 على أربعة أهداف.**  **ملاحظة: يكون اتركيز على عملية التصويب على المرمى في المكان المناسب والوقت المناسب .** | **15**  **5**  **15**  **15** | **دقة الاداء**  **الأحساس بالكرة.** | **ركل الكرة بباطن القدم.**  **التصويب بوجه القدم الداخلي.**  **يحتسب المدرب خطأ على كل لاعب لاينفذ خطط اللعب وتعطي ضربة حرة مباشرة ضدة.** |
| **الجزء الختامي** | **11. تمرينات أطالة.** | **5** | **الاسترخاء.** |  |

**الأسبوع الأول**

**اليوم : الاثنين/الخميس**

**زمن التدريب :150 هدف التدريب : اتقان ضرب الكرة بالرأس- اتقان التصويب**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **2. تمرينات المرونة.**  **3. تمرينات أحساس.**  **4.الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب.** | **5**  **5**  **5** | **اطالة العضلات.**  **التعود على الكرة .**  **السيطرة على الكرة .** |  |
| **الجزء الرئيسي**  **الأعداد البدني** | **5. الجري حول الملعب.**  **6. سباق تتابع الجري المتعرج بالكرة ثم التصويب على المرمي.**  **7. لعبة صغيرة.**  **7.الوثب بين الأطواق حجلاً بالتبادل.** | **25**  **10**  **10**  **10** | **التحمل.**  **رشاقة/تحمل سرعة**  **قوة**  **القدرة** | **تعطي تمرينات للذراعين والجذع والرجلين.** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **8. تتابع ضرب الكرة بالرأس.**  **9. ضرب الكرة بالراس مع الوثب.**  **10. التمرير بباكن القدم /التصويب.**  **11. تصويب بالراس من الغطس.**  **12.التصويب على المرمي.**  **12. تقسيمه 4×3.**  **ملاحظة : التركيز التصويب في الوقت والمكان المناسب.** | **10**  **10**  **15**  **10**  **15**  **10** | **دقة ضرب الكرة بالراس**  **قدرة /دقة اداء**  **دقة التمرير اتقان التصويب**  **ضرب الكرة بالراس**  **اتقان التصويب**  **سرعة تحرك المدافعين** | **يقسم اللاعبون الى مجموعات ويجري بينهم مسابقات .**  **التمريرة الحائطية**  **الجرأة في الطيران**  **الهجوم ضد الدفاع** |
| **الجزء الختامي** | **13.تمرينات المرونة.** | **10** | **تهدئة** |  |

**الاسبوع الثاني**

**اليوم : السبت/الثلاثاء**

**زمن التدريب:120د هدف التدريب: خطة تبادل المراكز /اعداد بدني عام/ واتقان مهارة الخداع**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرين مرونة المفاصل.**  **2.كل أربع لاعبين بكرة ولاعب في المنتصف، حيث يقوم اللاعبين بتمرير الكرة بينهم من اللمسة الأولى ويحاول اللاعب الذي يقف في المنتصف قطع الكرة.**  **يقف اللاعب الذي قطعت منه الكرة بدلاً منه في المنتصف ليحل محله اللاعب الذي كان في المنتصف.** | **5**  **15** | **اطالة العضلات**  **سرعة الاداء** |  |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **3. جري حول الملعب.**  **4.جري بسرعة مسافة 50 م بشدة 85% تقريباً.**  **4. جري بأقصى سرعة من الحد النهائي حتى خط 18 ياردة والعودة هرولة(يمن أدخال الأداء التنافسي).** | **25**  **مرة**  **ثلاث مرات** | **سرعة**  **سرعة** | **بشدة:85%** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **5.المحاورة والخداع.**  **6. رمية التماس.**  **7. المحاورة/ المهاجمة 1×.1**  **10.التمرير/المحاورة/المهاجمة/التصويب/التدريب**  **المهاري الخططي على خطة تبادل المراكز.**  **ملاحظة : التركيز على عملية المحاورة الناجحة.** | **20**  **10**  **10**  **20** | **التحكم في الكرة/اتقان الخداع**  **قدرة/خطة**  **تعلم أسس اللعب الهجومي والدفاعي.**  **أتقان الهارات**  **دقة الاداء المهاري الخططي.** | **تؤدي المحاورة بسرعة المبارة.**  **رمية التماس لأبعد مسافة.**  **لاعبان يتدربان معاً دائماً لحفظ تحركهما** |
| **الجزء الختامي** | **11. تمرينات أطالة.** | **5** | **تهدئة** |  |

**الاسبوع الثاني**

**اليوم :الأثنين/الخميس**

**زمن الوحدة :120د هدف الوحدة : خطط خلق المساحة الخالية"اوفر لاب" – تعلم التحرك الخططي في مثلث.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تقسيم اللاعبين الى مجموعتين حيث تقوم كل مجموعة بنقل الكرة بين أفرادها وتحاول المجموعة الأخرى قطعها ، ويتم اللعب باليدين فقط واللعب في نصف كلعب كرة القدم .**  **2. تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.**  **3. الجري بالكرة مع تغيير السرعة.**  **4. تمرينات بأكثر من كرة بين 3 لاعبين.** | **10**  **5**  **5**  **5** | **القوة**  **اطالة العضلات**  **سرعة انطلاق**  **سرعة أداء الكرة/تحمل اداء** | **تكون السرعة بين المتوسطة والقصوي** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **5 .الجري حول الملعب.**  **6. الصعود والهبوط على مقعد سويدي**  **7. تمرين لتقوية عضلات البطن.** | **20**  **5**  **5** | **التحمل** | **تمرينات لجميع اجزاء الجسم** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **8. ركل الكرة الركنية/ التصويب.**  **9. لعبة المحاورة في ملعب صغير.**  **10. خطط لخلق المساحة الخالية .**  **11. المثلث المفتوح (تمرينات مهارية خططية).**  **12. تقسيمه 3×2 .**  **ملاحظة : التركيز على التصويب والحاورة الناجحة.** | **15**  **10**  **10**  **10**  **10** | **دقة أداء مهاري**  **تحكم في الكرة**  **تعلم خططي**  **تعلم تحرك خططي بين 3لاعبين**  **سرعة تحرك الدفاع/ سرعة تمرير** | **يقسم اللاعبن الى مجموعات** |
| **الجزء الختامي** | **13.لعبة صغيرة.** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع الثالث اليوم : السبت/الثلاثاء**

**زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة:تثبيت الحالة البدنية- خطة الضغط الدفاعي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1.كل أربع لاعبين بكرة ولاعب في المنتصف، حيث يقوم اللاعبين بتمرير الكرة بينهم من اللمسة الأولى ويحاول اللاعب الذي يقف في المنتصف قطع الكرة.**  **2. تمرينات مرونة المفاصل.**  **3. الجري حول الملعب بشكل قاطرتين.**  **4. الجري حول الملعب باستخدام الكرة.**  **5. لعبة صغيرة.**  **.** | **10**  **5**  **20**  **10**  **10** | **سرعة الاداء**  **اطالة العضلات**  **التحمل**  **تحمل قوة** |  |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **6. تتابع حمل الزميل.**  **7. لعبة لمس الزميل بالكرة .**  **8. لعبة صغيرة.**  **9. مسابقة تتابع قفز فوق الزميل.** | **5**  **5**  **5**  **5** | **قدرة/تحمل القوة**  **رشاقة/تحمل سرعة**  **تحمل قوة**  **سرعة/قدرة** |  |
| **الاعداد المهاري خططي** | **10. التصويب على المرمي من جانبه.**  **11. التمرير مع تبادل المراكز.**  **12. تقسيمه 6×6**  **ملاحظة : التركيز على عملية التمرير المباشرة للزميل مع أخذ المكان المناسب .** | **10**  **10**  **20** | **أتقان التصويب**  **اتقان التمرير**  **تطبيق خطط اللعب/سرعة التحرك العرضي/ الضغط الدفاعي** | **تنفيذ تبادل المراكز-التمرير من الجانبين(أمامي وعرضي)**  **يراعي الانتشار** |
| **الجزء الختامي** | **13. تمرينات اطالة .** | **5** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع الثالث**

**اليوم : الاثنين/الخميس**

**زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: أسس اللعب الهجومي والدفاعي- خلق المساحة الخالية واستغلالها بواسطة الزميل**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. الجري بالكرة مع تبادل المراكز.**  **3. تنطيط الكرة بجميع أجزاء الجسم.** | **5**  **20**  **5** | **اطالة العضلات**  **تحرك خططي**  **تعود على الكرة** | **يقسم اللاعبون الى مجموعات كل مجموعة من 3 لاعبين**  **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4. مسابقة تتابع سرعة.** | **15** | **تحسين سرعة** |  |
| **الاعداد المهاري خططي** | **5. التصويب على المرمي بالراس.**  **6. الدفاع×الهجوم×ظهير حر**  **7. التدريب على خطة خلق المساحة الخالية بواسطة الزميل .**  **ملاحظة : التركيز على عملية التمرير المباشرة للزميل مع أخذ المكان المناسب .** | **25**  **20**  **20** | **دقة الركلة الركنية/ اتقان التصويب بالرأس.**  **تعلم التحرك الخططي السليم.**  **تعلم تحرك خططي** | **يقسم اللاعبون الى 4 مجموعات.**  **يقسم اللاعبون الى 4 مجموعات كل مجموعتين على مرمي** |
| **الجزء الختامي** | **8. لعبة ترويحية .** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع الرابع**

**اليوم : السبت/الثلاثاء**

**زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: خطط دفاعية " المراقبة " – تدريب اللاعبين على مراكزهم.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. كل ثلاثة لاعبين مجموعة والتمرير فيما بينهم بأجزاء الجسم المختلفة مع عدم سقوط الكرة على الارض.**  **3. الجري بالكرة بين الشواخص.**  **.** | **5**  **5**  **5** | **أطالة العضلات**  **التعود على الكرة**  **الرشاقة/السرعة** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4. الجري حول الملعب.**  **5. الجري حول الملعب باستخدام الكرة .** | **10**  **10** | **التحمل** |  |
| **الاعداد المهاري خططي** | **6. لاعب وسط/جناح/قلب الهجوم.**  **7. التعاون بين الظهير والظهير الحر.**  **8. لاعبي خط الحر.**  **9.التمرير العالي والأرضي/المحاورة/ التصويب.**  **10. خطط المراقبة.**  **ملاحظة : التركيز على عملية الكفاح على الكرة .** | **20**  **20**  **20**  **20** | **تحسين سرعة**  **اتقان كل لاعب مهارات مركزة.**  **دقة التمرير واتقان التصويب.**  **اتقان التحرك الخططي.** | **يقسم اللاعبون وفقاً لمراكزهم في طريقة اللعب.** |
| **الجزء الختامي** | **11. هرولة خفيفة.** | **5** | **تهدئة** |  |

**يوم الاحد من الأسبوع الرابع:أجراء مباراة 11×11 ، والهدف من تطبيق التحركات الخططية والانتشار في الملعب.**

**الأسبوع الرابع**

**اليوم : الأثنين/الخميس**

**زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: اتقان تبادل المراكز– التدريب على الركلات الركنية .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. تمرينات أحساس.**  **3. الجري حول الملعب.** | **5**  **5**  **20** | **أطالة العضلات**  **التعود على الكرة**  **التحمل** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4.سباق تتابع جري بأستخدام الحواجز.**  **5. لعبة صغيرة بالكرة.** | **10**  **10** | **رشاقة قدرة سرعة**  **تحمل الاداء** | **يجرى اللاعب فوق الحاجز ثم يمر تحته.** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **6. التمرير مع تبادل المراكز.**  **7. الخداع بالجسم والرجلين.**  **8.التدريب على الركلات الركنية.**  **9. تقسيه 4×4 .**  **ملاحظة : التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)** | **20**  **10**  **10**  **20** | **دقة أداء/ تغيير مراكز**  **التمويه على الدفاع**  **تعلم الانتشار** | **يحفظ اللاعبون التحرك لادائه في المباريات.**  **يقسم اللاعبون الى مدافع ومهاجم.**  **تطبق بدقة قواعد خطط اللعب.** |
| **الجزء الختامي** | **11. هرولة خفيفة.** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع الخامس**

**اليوم : السبت/الثلاثاء زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة: دقة ركل الكرة عالياً- اتقان اداء الركلات الحرة مباشرة- التصويب بالراس**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. تمرينات أحساس.**  **3. الجري حول الملعب.**  **4.تمرين بأكثر من كرة.** | **5**  **5**  **15**  **10** | **أطالة العضلات**  **التعود على الكرة**  **التحمل**  **سرعة الاداء** | **يقسم اللاعبون الى مجموعات كل مجموعة 3لاعبين.**  **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **5. الدحرجة خلفاً ثم التصويب على المرمي.** | **10** | **رشاقة- دقة تصويب** |  |
| **الاعداد المهاري خططي** | **6. التمرير الأرضي والعالي- التصويب.**  **7. خطة هجومية من الركلة الحرة المباشرة.**  **8. جري الجناح بالكرة ثم ركلها عالية تصويب رأس الحربة الكرة بالراس.**  **9.تمرين للظهير.**  **. تمرين للظهير الأوسط.**  **. تمرير بين الظهير والجناح رأس الحربة.**  **. تقسيمه5×3 على مرميين صغيرين.**  **ملاحظة: التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)** | **15**  **15**  **15**  **20** | **دقة أداء/ سرعة**  **تعلم التحرك الخططي**  **تحكم في الكرة – دقة مهارية.**  **دقة الاداء المهاري.**  **حفظ التحرك الخططي-نقل مركز الاتقان والمحاورة-دقة التمرير.**  **سرعة تحرك الدفاع-التمرير المباشر.** | **تمرين مهم جداً لتطوير جهاز التوازن الجسم.**  **يقسم اللاعبون الى مجموعات مهاجمة من اليمين الى اليسار على المرميين.**  **يقسم اللاعبون الى 4 مجموعات تؤدي على مرميين عند الجهتين اليمني واليسري يؤدي التدريب بنفس القوة والسرعة التي تؤدي بها الخطة أثناء المباراة يلاحظ سرعة ودقة التمرير والضغط اللاصق، يدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة بقوة.** |
| **الجزء الختامي** | **10. لعبة صغيرة بدون كرة.** | **10** | **تهدئة** |  |

**يوم الاحد مباراة 11×11 بهدف تطبيق التحركات الخططية، والانتشار في الملعب.**

**الأسبوع الخامس**

**اليوم :الاثنين/الخميس**

**زمن الوحدة : 135د هدف الوحدة:اتقان الخطط السابقة-حفظ تحرك خططي بين لاعبين.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2.الجري مع تمرير الكرة بين لاعبين.**  **3. تمرينات احساس.**  **4. المحاورة بالكرة.**  **5. الجري حول الملعب.** | **5**  **5**  **5**  **5**  **10** | **أطالة العضلات**  **تحمل-دقة أداء**  **التحكم بالكرة**  **اتقان المحاورة**  **التحمل** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **6. مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز .** | **10** | **سرعة-قدرة-دقة أداء** | **يقسم اللاعبون الى مجموعات -5 حواجز أمام كل مجموعة- يجرى اللاعب ويثب فوق الحواجز يعود للمس زميله.** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **7. الهجوم في الدفاع 5×3 .**  **8. ركل الكرة عالياً-امتصاص الكرة-تصويب.**  **9. التمرير بين ثلاثة لاعبين.**  **10. تحركات للتغلب عل الظهير الحر.**  **11.تمريرتان حائطيتان ضد 3 مدافعين.**  **12. مباراة 6×6.** | **15**  **15**  **15**  **10**  **10**  **20** | **سرعة تحرك لاعبي الدفاع**  **دقة السيطرة على الكرة**  **اتقان التصويب-دقة التمرير**  **تعلم تحرك خططي**  **دقة تمرير-تحرك خططي**  **تطبيق التحركات الخططية** | **سرعة تحرك لاعبي الهجوم-التمرير بين لاعبي الهجوم من لمسه أو اثنين فقط.**  **يصوب اللاعب في زوا.يا المرمي بدقة**  **يصوب اللاعب أثناء الجري ويكمل الجري بعد التصويب.**  **يحفظ التحرك لادائه في المباريات**  **في ملعب صفير مع مراعاة تطبيق القواعد الخططية.** |
| **الجزء الختامي** | **13. لعبة ترويحية.** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع السادس اليوم : السبت/الثلاثاء**

**زمن الوحدة : 140د هدف الوحدة:حفظ خطط اللعب-دقة التصويب.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2.لعبة صغيرة بدون كرة.**  **3. تمرينات احساسس.**  **5. الجري حول الملعب.** | **5**  **5**  **5**  **10** | **أطالة العضلات**  **تحمل-دقة أداء**  **التحكم بالكرة**  **التحمل** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **6. العدو-التمرير-التصويب .** | **15** | **سرعة-دقة أداء** | **يلاحظ تصويب الكرة أثناء العدو** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **7ركل الكرة عالية- تمرين بالراس والقدم-والتصويب.**  **8. ركل الكرة عالية لتسقط خلف المدافع.**  **9. تحرك اللاعب الثالث**  **المحاورة-ركل الكرة عالية-التصويب.**  **10. تقسيمه 2×2 مرمي واحد.**  **ملاحظة: التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)** | **20**  **20**  **20**  **30** | **دقة أداء مهاري-دقة تصويب.**  **اتقان توجيه الركلة**  **دقة أداء-تحرك خططي**  **تحكم في الكرة-دقة تمرير**  **دقة تحريك خططي** | **يلاحظ تحرك اللاعبين الى الكرة وعدم انتظارها.**  **يلاحظ دقة عمل الخداع والتصويب أثناء الجري.**  **يلاحظ توقيت جري الاعب الثالث.**  **يؤدي التمرين بسرعة الاداء في المباريات.** |
| **الجزء الختامي** | **11. لعبة ترويحية.** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع السادس اليوم : الاثنين/الخميس**

**زمن الوحدة : 145د هدف الوحدة:مراجعة الخطط الدفاعية-اتقان اللاعبين لمراكزهم-تحرك الدفاع ضد الهجوم**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2.لعبة صغيرة بدون كرة.**  **3. تمرينات احساسس.**  **5. الجري حول الملعب.** | **5**  **5**  **5**  **10** | **أطالة العضلات**  **تحمل-دقة أداء**  **التحكم بالكرة**  **التحمل** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **6. سباق تتابع سرعة .** | **10** | **تحسين السرعة** |  |
| **الاعداد المهاري خططي** | **7. – تمرين للجناحين ولاعب الوسط**  **- تمرين لليبرو وخط الظهر.**  **8. لاعبو الهجوم×لاعبو الدفاع.**  **9. خطط "المراقبة- الضغط الدفاعي"**  **10. تقسيمه 3×3 على مرمي واحد.**  **ملاحظة : التركيز على الكفاح على الكرة .** | **20**  **20**  **20**  **30** | **دقة أداء مهاري**  **تعلم تحرك خططي**  **دقة أداء- خطط**  **دقة التمرير-سرعة التحرك** | **حفظ اللاعبون لواجباتهم الخططية.**  **تطبيق أسس اللعب الهجومي والدفاعي**  **خطط رمية التماس**  **تطبيق القواعد الخططية** |
| **الجزء الختامي** | **11.تمرينات مرونة.** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع السابع اليوم : السبت/الثلاثاء**

**زمن الوحدة : 95د هدف الوحدة: تعلم اللاعبين لمراكزهم.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2.الجرى بالكرة مع عمل خداعات.**  **3. تمرينات احساس** | **5**  **10**  **5** | **أطالة العضلات**  **تحمل خاص**  **التحكم بالكرة** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4. تمرين تحمل سرعة .** | **10** | **تحمل السرعة** | **دقة أداء مهاري** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **5. – التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط**  **6. تحرك الظهير القشاش.**  **7.تقسيمه4×4 على مرميين**  **ملاحظة: التركيز على التمرير المباشر مع اخذ المكان المناسب.** | **20**  **20**  **20** | **دقة مهاري-تعلم تحرك خططي.**  **تحرك خططي-اتقان المهارة.**  **الانتشار في الملعب.** | **تكون سرعة اداء التمرين كسرعة الاداء يحفظ اللابون التحرك الخططي.**  **تؤدي التحركات بسرعة ادائها في المباريات .** |
| **الجزء الختامي** | **8.تمرينات مرونة.** | **5** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع السابع اليوم : الاثنين/الخميس**

**زمن الوحدة :145هدف الوحدة: اتقان المحاور والخداع-دقة التمرير.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. الجري بالكرة –التمرير بن أثنين-التصويب.**  **3. تمرينات احساسس.** | **5**  **10**  **5** | **أطالة العضلات**  **تحمل-دقة أداء**  **التحكم بالكرة** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4. تمرين تحمل سرعة** | **10** | **تحسين السرعة** | **دقة اداء مهاري** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **5. التمرير بين خط الظهر ولاعبي خط الوسط والمهاجمين- التصويب.**  **6. التمرير بين ثلاثة لاعبين.**  **7.تمرين لمحاور مع الخداع.**  **. فريقان11×11 .**  **ملاحظة: التركيز على جميع القواعد الخطططية (التمرير- المحاورة- التصويب- الكفاح – وضعية اللاعب)** | **25**  **20**  **20**  **40** | **تحرك اللاعب الثالث**  **اجادة الخداع-التحكم في الكرة.**  **تطبيق طريقة اللعب** | **يؤدي التمرين بسرعة الاداء في المباراة.**  **يقسم اللاعبون الى أزواج(أ)،(ب)**  **يحاول اللاعبون تطبق خطط اللعب التي تدربوا عليها مثل تبادل المراكز-أوفر لاب- خلق المساة الخالية بواسطة الزميل-المراقبة-الضغط الدفاعي.** |
| **الجزء الختامي** | **8. تمرينات ترويحية .** | **10** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع الثامن اليوم :السبت/الثلاثاء**

**زمن الوحدة : 170د هدف الوحدة:خطط الركلات الحرة المباشرة-اتقان الخطط العب الهجومية-دفعة حمل للوصول للفورمة الرياضية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. الجري بالكرة مع لاعبين.**  **3. تمرينات احساسس.** | **5**  **10**  **5** | **أطالة العضلات**  **التعود على الكرة** | **سرعة الجري متوسطة** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4.الجرى حول الملعب**  **5. الوثب فوق حاجز والمرورمن تحت الاخر.**  **6. الوثب بالحبل.**  **7. سباق تتابع جري زجزاج-تصويب.**  **8.تمرين تبادل المراكز.** | **15**  **15**  **15**  **15**  **15** | **التحمل**  **تحمل سرعة**  **رشاقة**  **رشاقة-سرعة** | **يوضع حاجزين على بعد 2م من بعضهما- يقوم لاعب بالوثب فوق الحاجز الاول والمرور من تحت الحاجز الثاني والتكرار.** |
| **الاعداد المهاري خططي** | **9. التمريرة الحائطية بين اللاعبين.**  **10.خطط الركلات الحرة هجوماً ودفاعاً.**  **11.مباراة 4×4 على مرميين.** | **20**  **20**  **30** | **تعلم التحرك الخططي**  **تطبيق التحركات الخططية.** | **تطبيق خطط تبادل المراكز-قواعد الخطط وأسس اللعب الجماعي .** |
| **الجزء الختامي** | **12.لعبة صغيرة بدون كرة .** | **5** | **تهدئة** |  |

**الأسبوع الثامن**

**اليوم : الاثنين**

**زمن الوحدة : 110د هدف الوحدة: تطبيق ماتعلمه اللاعبون في المباراة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة**  **مبا راة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2. تمرينات احساس.**  **3. تمرينات فنية.**  **4.مباراة مع فريق من الخارج.** | **5**  **5**  **10**  **90** | **أطالة العضلات**  **أحماء**  **أحماء**  **تطبيق التحركات الخططية، تطبيق لكل ما تدرب علي اللاعبون.** |  |

**الأسبوع الثامن**

**اليوم : الخميس**

**زمن الوحدة : 120د هدف الوحدة:اتقان اللاعبين لمراكزهم-تحرك الدفاع ضد الهجوم.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوعية التدريب** | **التمرين** | **زمن** | **الهدف** | **ملاحظات** |
| **المقدمة** | **1. تمرينات مرونة المفاصل.**  **2.التمرير ثم الجري حول العلم.**  **3. تمرينات احساسس.** | **5**  **15**  **5** | **أطالة العضلات**  **التعود على الكرة** | **يقسم اللاعبون الى مجموعات كل منها 5 لاعبين تخطط الملاعب بعدد المجموعات.** |
| **الجزء الرئيسي**  **الاعداد البدني** | **4.سباق تتابع سرعة** | **10** |  |  |
| **الاعداد المهاري خططي** | **5.-تمرين للجناحين ولاعب الوسط.**  **.-تمرين الليبرو وخطالوسط.**  **6.لاعبو الهجوم×لاعبو الدفاع.**  **7. خطط المراقبة-الضغط الدفاعي.**  **8.تمرينات الركلات الحرة المباشرة.**  **8.تقسيمه 3×3 على مرمي واحد.**  **ملاحظة : الكفاح على الكرة.** | **10**  **10**  **10**  **10**  **20**  **20** | **دقة اداء مهاري**  **تعلم التحرك الخططي**  **دقة داء-خطط**  **دقة التمرير-سرعة التحرك** | **حفظ اللاعبون لواجباتهم الخططية**  **تطبيق اسس اللعب الهجومي والدفاعي**  **خطط رمية التماس**  **تطبيق القواعد الخططي.** |
| **الجزء الختامي** | **9. لعبة ترويحية.** | **5** | **تهدئة** |  |