**أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**

**اعداد**

**د. محمود حسني الأطرش د. قيس نعيرات أ. سامح مراعبة**

**الملخص:**

هدفت الدراسة التعرف على " أثربرنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية "، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته 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، حيث 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 أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة، ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

**كلمات دالة: المواقف الخططية، المتغيرات البدنية، ناشئي كرة القدم .**

**أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية**

**مقدمة الدراسة:**

تلقى 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 والعقلية والفسيولوجية، ووفقا لنوع النشاط الرياضي.

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء. (النمري، 2013، ص20).

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، ص 25).

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، ص33) .

وتعد خطط اللعب الهجومية احد أهم أسس الإعداد الخططي، والذي يبدأ لحظة استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباراة، ويقصد بالهجوم انه "موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذه على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير وهو يبدأ أولا بالاستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقدانها ويعتبر كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف " (الخياط، 2001، ص22).

ويرى نصير وعبد الوهاب (2006)، أن العوامل التي تؤثر على تنفيذ المواقف الخططية:

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق .

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق المنافس .

- ظروف اللعبة (المباراة) .

- مدى ادراك اللاعبين لآلية تنفيذ الخطط .

- تأثير الظروف الخارجية (ارضية الملعب، الرياح، المطر، الحر، عوامل خارجية) .

ويرى مختار (1994) وأسماعيل وآخرين (1993) وحماد (1990) إن خطوات التدريب على المواقف الخططية هي :

- الناحية النظرية والشرح النظري للخطة .

- تنمية قدرة اللاعب على التصور الخططي .

- التدريب في الملعب والتطبيق في المباريات التجريبية .

- تنفيذ الخطة عملياً بدون منافس ثم تنفيذ الخطة بمنافس .

- تنفيذ الخطة في تمارين بشكل مباريات مختلفة في أداء اللاعبين ومساحات الملعب.

- التدريبات الخططية الفردية .

- تدريبات خطة الفريق .

- التدريب على اللعب الفردي والجماعي لخطة المباراة .

التطبيق في المباريات الرسمية .

ويشير أبو عبده (2001، ص22) 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.

ويرى الأطرش (2009، ص36) أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد (البدني، المهاري، النفسي، المعرفي) فتكامل أنواع هذه الإعدادات ومزجها وترابطها جيداً يساعد إيجابياً في إعداد خططي جيد، وذلك كله يساهم في تحقيق هدف التدريب الرياضي وهو الفوز بالمنافسات، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب المهمة والمميزة ومن أنواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية إلى إعداد خططي وحسن وتصرف كبير وذات خبرة وممارسة من القائمين بالتدريب على وضع الخطط المناسبة لأداء الفريق في المباريات والقدرة على التصرف الأمثل في المواقف التي تحتاج إلى قرارات سريعة وناجحة.

ويعتبر زهران (2010، ص55) 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، ص25) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعبي كرة القدم، وبالذات 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 (للناشئين) والوصول إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي.

**مشكلة الدراسة:**

من خلال عمل الباحثون كلاعبين محترفين سابقين في إحدى أندية المحترفين في الدوري الفلسطيني وأيضاً لاعب منتخب فلسطين لكرة القدم ومدرباً لناشئي كرة القدم، وتشير العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة أن معظم لاعبي كرة القدم يتفاوتون في إمكانياتهم البدنية والمهارية والفسيولوجية كذلك قدراتهم في عملية التفكير الخططي ودرجة إتقانهم لها، وان معرفة القدرات الخططية للاعبي كرة القدم قد تساعد المدربين في عملية تحديد مستوى التصرف الخططي سواء الهجومي أو الدفاعي للاعبيهم لتوظيف هذه القدرات البدنية 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 و 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 بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلة ، 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 البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.
2. أن البرامج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات إعداد ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هده البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئ بدنياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.
3. أن هذه الدراسة ستفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المتغيرات البدنية على ألعاب أخرى.
4. التعرف على المستوى البدني لدى ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية .
5. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المواقف الخططية المقترحة للارتقاء بالأداء البدنية لناشئي كرة القدم .

**أهداف الدراسة:**

**هدفت الدراسة التعرف الى الأهداف الآتية:**

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).
2. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).
3. أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية على تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

**فرضية الدراسة:**

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة 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 المقترح لبعض المواقف الخططية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة التجريبية).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) على القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة 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 المواقف الخططية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (1/9/2020) إلى (1/11/2020) للموسم الرياضي (2019-2020)م .

**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)
* **المواقف 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. (الأطرش، 2008)

**الدراسات السابقة:**

* قام الأطرش ومفلح (2020) بدراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة الدراسة من (22) لاعبا من ناشئي كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي تم اختيارهم بالطريقة القصدية (العمدية) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي. ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث إلى وجود فروق دلالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسب المئوية للتغير كما يلي: ( الجري بالكرة (2.22%)، دقة التمرير القصير (51.20%)، السيطرة على الكرة (70.95%)، دقة التصويب على المرمى (33.81%)، ضرب الكرة بالرأس (99.35%))، وكذلك وجود فروق دلالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
* قام أبو زبيدة وآخرون (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى التصويب في العمق الهجومي لدى ناشئي كرة القدم في نادي الزبيدات الرياضي، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريببية أسبوعياً، وكان من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للأختبارات: (دقة التصويب على المرمى (253.6%)، تصويب الكرات (75%)، دقة التصويب ضربة الجزاء (86.36%)، تصويب بالقدم اليمنى (262.96%)، التصويب بالقدم اليسرى (242%)، التصويب بالرأس (130.20%) .
* قام محاسنة واخرون **(**2016) بدراسة هدفت التعرف على "أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني"، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥ α) في القياس البعدي على جميع المتغيرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. كما وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 ≥ α) في القياس البعدي على جميع المتغيرات الخططية ما عدا التصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
* وقام زيميك واخرون **(Zimek, 2012)** بدراسة هدفت التعرف إلى "المقارنة بين تأثير التدريب الفتري عالي الشدة والتدريب التكراري للسرعة على اللياقة البدنية"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات، خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (6) أسابيع، مجموعة تعمل بالتدريب الفتري عالي الشدة، ومجموعة بالتدريب التكراري، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تطوراً كبيراً لدى اللاعبين الذين يعملون في التدريب الفتري في التحمل الخاص وبصورة أكبر من المجموعة الثانية، بينما لم يلاحظ أي تغير لدى المجموعة الثالثة (الضابطة)، كما أظهرت الدراسة تحسناً مشابهاً لدى المجموعتين (الفتري، والتكراري) في اللياقة البدنية العامة.
* وأجرى ميخيل وآخرون (**Meckel, et al, 2012**) دراسة هدفت إلى "تحديد أثر العدو لمسافات قصير مقابل تكرار العدو لمدة طويلة على بعض الخصائص البدنية لدى ناشئي كرة القدم ممن تتراوح أعمارهم بين (14- 15) سنة"، وتم إجراء القياسات قبل وبعد (8) أسابيع من التدريب حيث كان البرنامج الأول عبارة عن العدو (4- 6) مجموعات وكل مجموعة عبارة عن عدو (25م) أربع مرات، أما المجموعة الثانية كانت (4- 6) مجموعات عدو (200م) بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين القدرة اللاأوكسجينية ممثلة في عدو (30م)، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وزمن عدو (250م)، والرشاقة، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً في القياسين البعدي بين البرنامجين.
* كما وقام جوفانوفك وآخرون **(Jovanovic, et al, 2011**) بدراسة هدفت إلى "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال: قياس السرعة من خلال عدو (5م)، والتسارع من خلال (10م) عدو، وأقصى سرعة من خلال عدو (30م)، والقدرة للرجلين من خلال اختبار يوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وأقصى سرعة والقدرة على الوثب العمودي ووجود فروق بين المجموعتين في القياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

**الطريقة والاجراءات:**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعتين (التجريبية والضابطة) واجراء القياسين القبلي والبعدي.

**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 (2019- 2020).

**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا من ناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية تم اختيارهم بالطريقة (العمدية) من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق العينة على أكاديمية لكرة القدم بمحافظة قليقلية، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الطول والوزن.

***الجدول رقم (1)***

***صفات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيري الطول والوزن(ن=30).***

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

تشير نتائج الجدول 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 للمواقف الخططية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالاسلوب التقليدي.

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

***الجدول رقم (2)***

***التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري الطول والوزن والقياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة لكرة القدم(ن= 30).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجموعة**  **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **التجريبية**  **(ن=15)** | | **الضابطة**  **(ن=15)** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| الطول | سم | 162.47 | 10.11 | 163.93 | 5.55 | -0.705 | 0.487 |
| الوزن | كغم | 52.27 | 10.40 | 54.47 | 6.16 | -0.429 | 0.626 |
| القوة الانفجارية | متر | 2.08 | 0.35 | 2.02 | 0.24 | 0.503 | 0.619 |
| التحمل العام | دقيقة | 6.11 | 0.65 | 6.43 | 0.53 | -1.416 | 0.168 |
| المرونة | سم | 6.73 | 3.37 | 7.40 | 4.67 | -0.448 | 0.657 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.73 | 0.39 | 4.86 | 0.42 | -0.907 | 0.372 |
| الرشاقة | ثانية | 10.19 | 0.80 | 10.64 | 0.53 | -1.787 | 0.085 |

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

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

**أدوات الدراسة:**

**أولا: البرنامج التدريبي:**

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة ومن أهم هذه الدراسات مثل دراسة أبو زبيدة وآخرون (2018)، ودراسة الأطرش وآخرون (2017)، ودراسة ابراهيم (2015)، قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي مقترح للمواقف الخططية وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا، والملحق رقم (1) يبين ذلك.

**ثانيا: الاختبارات المستخدمة:**

**القدرات البدنية الخاصة:**

واشتملت القدرات البدنية الخاصة على عدة متغيرات بدنية **وهي:**

* اختبار التحمل العام (1500م).
* اختبار السرعة (عدو 30م).
* اختبار المرونة (مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل- سم).
* اختبار الرشاقة (الجري المتعرج البارو- ثانية).
* اختبار القوة الانفجارية (الوثب العريض من الثبات).

**المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:**

**أولاً: صدق الأختبارات**

للتحقق من صدق المحتوى قام الباحثون بعرض الأختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، حيث أكدوا على مدى ملائمة الأختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله.

**ثانياً: ثبات الأختبارات**

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار واعادته (Test- Retest)، وذلك من خلال اجراء الاختبارات من قبل عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي ومن 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 رقم (3) تبين ذلك.

***الجدول رقم (3)***

***معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد الدراسة.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الاختبارات البدنية والمهارية** | **وحدة القياس** | **معامل الثبات** | **الصدق الذاتي** |
| القوة الانفجارية | متر | 0.88\*\* | 0.938 |
| التحمل العام | دقيقة | 0.84\*\* | 0.916 |
| المرونة | سم | 0.91\*\* | 0.953 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 0.85\*\* | 0.921 |
| الرشاقة | ثانية | 0.89\*\* | 0.943 |

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

تشير نتائج الجدول 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 صدقها الذاتي ما بين (0.894- 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.01)، وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات البدنية لتحقيق أغراض الدراسة.

**متغيرات الدراسة:**

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. **المتغيرات المستقلة:**

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

1. **المتغيرات التابعة:**

* **القدرات البدنية الخاصة** وهي: ( القوة الانفجارية، التحمل العام، المرونة، السرعة، الرشاقة).

**اتبع الباحثون اجراء الدراسة وفقا للمراحل الآتية:**

1. **مرحلة ما قبل البدء بالبرنامج التدريبي:**

* تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
* تحديد المتغيرات البدنية المراد دراستها.
* تصميم برنامج تدريبي لبعض المواقف الخططية.
* التأكد من معاملي الصدق والثبات للاختبارات البدنية قبل البدء بتطبيق البرنامج وذلك بعد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الاصلية.
* تحديد الأدوات المستخدمة والفريق المساعد في عملية القياس.
* التأـكد من التجانس بين أفراد عينة الدراسة.
* اجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية وتوزيع أفراد عينة الدراسة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية وضابطة)، وتم التأكد من التكافؤ بينهما من خلال القياس القبلي لجميع المتغيرات قيد الدراسة.

1. **مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :**

* تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمواقف الخططية لمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا على أفراد المجموعة التجريبية.
* تم تطبيق البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة (8) أسابيع .

1. **مرحلة ما بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي:**

* اجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
* تم جمع البيانات وترميزها وادخالها الى الحاسب الآلي وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

**المعالجات الاحصائية:**

* 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 البدنية .

**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 (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).**

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

***الجدول رقم (4)***

***أثر البرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية) (ن= 15).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| القوة الانفجارية | متر | 2.08 | 0.35 | 2.28 | 0.13 | 2.718 | 0.017\* | 9.61 |
| التحمل العام | دقيقة | 6.11 | 0.65 | 5.41 | 0.53 | 4.988 | 0.000\* | -11.45 |
| المرونة | سم | 6.73 | 3.37 | 8.47 | 3.66 | 3.833 | 0.002\* | 25.85 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.73 | 0.39 | 4.40 | 0.29 | 6.576 | 0.000\* | -6.96 |
| الرشاقة | ثانية | 10.19 | 0.80 | 9.41 | 0.78 | 5.205 | 0.000\* | -7.65 |

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

يتضح من نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة التجريبية)، وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية. وتدل هذه النتائج على وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكانت النسبة المئوية للتغير لها كالآتي: (القوة الانفجارية (9.61%)، التحمل العام (11.45%)، المرونة (25.85%)، السرعة (6.96%)، الرشاقة (7.65%).

يعزو الباحثون بان هناك تقدم ملموس قد حصل على أفراد المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وكذلك يحتوى البرنامج التدريبي مواقف خططية قد يكون لها الدور الواضح على تحسين الجانب البدني لدى اللاعبين، واستخدام التدريبيات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا النتيجة تتفق 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 البدني 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 البدنية التي يتضمنها البرنامج التدريبي المقترح، باستثناء دراسة أبو المجد (1999) الذي كان فيها التدريب يومياً.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شربجي (2013) من حيث متغير التحمل، حيث اهتم بتطوير المتغيرات البدنية معتمداً على شكل اللعب.

**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 القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجوعة الضابطة).**

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدولين رقم (5) تبين ذلك.

***الجدول رقم (5)***

***أثر البرنامج التدريبي التقليدي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة) (ن= 15).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القدرات البدنية** | **وحدة القياس** | **القياس القبلي** | | **القياس البعدي** | | **قيمة**  **(ت)** | **مستوى الدلالة\*** | **نسبة التغير%** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| القوة الانفجارية | متر | 2.02 | 0.24 | 2.09 | 0.19 | 1.587 | 0.135 | 3.46 |
| التحمل العام | دقيقة | 6.43 | 0.53 | 6.25 | 0.68 | 3.528 | 0.003\* | -2.99 |
| المرونة | سم | 7.40 | 4.67 | 7.60 | 4.55 | 1.871 | 0.082 | 2.70 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.86 | 0.42 | 4.71 | 0.49 | 1.453 | 0.168 | -3.08 |
| الرشاقة | ثانية | 10.64 | 0.53 | 10.53 | 0.61 | 1.915 | 0.076 | -1.03 |

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

يتضح من نتائج الجدول أنه بالرغم من وجود فروق ظاهر بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى ناشئي كرة القدم (المجموعة الضابطة) إلا أنها كانت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، بينما كانت الفروق دالة احصائيا ولصالح القياس البعدي في متغير التحمل العام. وتدل هذه النتائج على أن للبرنامج التدريبي التقليدي أثر ايجابي على تطوير التحمل العام لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث وكانت النسبة المئوية للتغير له (2.99 %).

ويعزو الباحثون أن ذلك قد يرجع إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الأهتمام بتوزيع الحمل، 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)، بأن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين قد يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر البدنية 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 القدرات البدنية الخاصة 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 رقم (6) تبين ذلك.

***الجدول رقم (6)***

***نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة 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** |
| القوة الانفجارية | متر | 2.28 | 0.13 | 2.09 | 0.19 | 3.090 | 0.004\* |
| التحمل العام | دقيقة | 5.41 | 0.53 | 6.25 | 0.68 | -3.802 | 0.001\* |
| المرونة | سم | 8.47 | 3.66 | 7.60 | 4.55 | 0.575 | 0.570 |
| السرعة (30 م) | ثانية | 4.40 | 0.29 | 4.71 | 0.49 | -2.093 | 0.046\* |
| الرشاقة | ثانية | 9.41 | 0.78 | 10.53 | 0.61 | -4.385 | 0.000\* |

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

يتضح من نتائج الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، التحمل العام، السرعة، الرشاقة) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا بينهما في القياس البعدي لمتغير المرونة.

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية للقياس البعدي بأن أحتواء البرنامج التدريبي المقترح على مواقف خططية قد ساعدت على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما أختلفت هذه النتيجة مع دراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. 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 ، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخططية قد يكون له كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب البدني ، ويعزو الباحثون أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة قد يرجع إلى عدم استخدام البرامج التدريبية الخططية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني للاعبين.

**الاستنتاجات:**

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل العام) .
2. أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية.

**التوصيات:**

1. ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي 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. التأكيد على الجانب الخططي للاعبين لما له من أثر إيجابي على مستوى اللاعب خاصة في المراحل البدائية من التدريب.

**أولاً: قائمة المراجع العربية.**

* أبو عبده، حسن السيد. (2008). **"الإعداد البدني للاعبي كرة القدم"**، ط1، الفتح للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر.
* أبو عبده، حسن السيد. (2001). **"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"**، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
* الاطرش، محمود، ابو شهاب، عصام .(2018). **أسس تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم،** دار الشامل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى العربية، نابلس، فلسطين .
* الأطرش، محمود؛ إبراهيم، هاشم. (2009). **"أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية".** (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* الأطرش، محمود، مفلح، أحمد .(2020). **اثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في نادي أوصرين الرياضي،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
* الأطرش، محمود، مفلح، راغدة، محاسنة، عمر.(2016). **أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني،** رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
* الأطرش، محمود، عبد الحق، عماد، غنام، عبد الله .(2016). **أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
* الجبالي، عويس. (2003). "**التدريب الرياضي \_ النظرية والتطبيق"**، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
* 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.
* حماد، مفتى إبراهيم. (1990). "**الهجوم في كرة القدم**"، دار الفكر العربي. القاهرة.مصر**.**
* زهران، عبد الله. (2010). "**أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم. الطبعة الأولى"**، ماهي للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
* 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.
* شربجي، محمد. (2013**). "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"**. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
* 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.
* طه، إسماعيل وآخرون. (1993). **"جماعية اللعب في كرة القدم"،** مطابع الأهرام التجارية. القاهرة. مصر.
* عبد البصير، عادل محمد. (1999). "**التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"**، مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
* مختار، حنفي. (1994). **"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"**، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.جمهورية مصر العربية .
* المولى، موفق مجيد. (2010). **"مناهج التدريب البدنية بكرة القدم**"، ط1، دار الكتاب الجامعي. العين. دولة الإمارات العربية المتحدة.
* Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. **Journal of Strength & Conditioning Research** 25(5): 1285-1292.
* Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. & Visscher, C. (2009). **Tactical skills of world-class youth soccer teams**. **Journal of Sports Sciences**, 27(8):807-812.
* 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.
* Zimek, Jaime, Wiewelhove, Thimo, Ferrauti. (2012). High-Intensity Interval Training vs. Repeated-Sprint Training. **Journal of Strength & Conditioning Research**. 26(1): 53-62.

**Effect of a proposed training program for some of the techniques plane the development of some special physical component of football players in Qalqilya**

**Abstract:**

The study aimed to identify the "Effect of a proposed training program for some of the techniques plane the development of some special physical component of football players in Qalqilya. The researcher used the experimental method to suiting the nature of the study. To achieve this, the study was conducted on a sample of (30), and distributed equally to two experimental and control groups.

Where the experimental and the control group of the Islamic youth of Qalqilya, represented (15) players for each group. After the data collection, the Statistical analaysis Program (SPSS) was used to analyze the results. The most important results of the researcher were that there were statistically significant differences at the level of (α 0.05 ) in the post test of some special physical components (explosive power, endurance, speed, agility) between the experimental and control groups, While there were no statistically significant differences between them in the post test of the flexibility variable. While there were statistically significant differences at the level of (α 0.05) in the after test of all the basic skills of football under study, Except for the skill of ball control between the experimental and control groups for the experimental group. One of the most important recommendations recommended by the researcher is the need to implement such training programs, which are concerned with the physical and procedural aspects of professional clubs in Palestine.

**Keyword: techniques plane, physical variables, skills variables, youth of football.**

**ملحق (1)**

**البرنامج التدريبي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الأولى** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **التحمل العام + تنمية التمرير** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **ملعب قلقيلية** | **120 دقيقة** | **متوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **مجموعتان ( أ – ب ) يمرر لاعبي**  **( أ) الكرة للاعبي ( ب ) الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي ( ب ) لايجاد احد من المجموعة ( أ ) مع تبادل المراكز** | **15 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** | **1 دقيقة** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **(20×20)م** | **5 ضد 5** | **كرات – أقماع – شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **(20×30)م** | **7 ضد 7 +2 حراس** | **كرات – أقماع - شباحات** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **تنمية التحمل العام** 2. **تطوير التمرير**     **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **الجري بالكرة بسرعة متوسطة في مجموعتين حيث لا يتجاوز النبض ( 140 – 160 ) في الدقيقة.** 2. **اللعب ( 5 ضد 5 ) حيث يحاول كل فريق حيازة الكرة من خلال التمرير والمساندة.** 3. **تطوير التدريب السابق بحيث يصبح ( 7 ضد 7 + حراس مرمى ).** | **25 دقيقة**  **25 دقيقة**  **45 دقيقة** | **65%**  **75%**  **60%** | **3**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.** | **5 دقائق** | **40%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثانية** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **التحمل العام + التمرير** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **ملعب قلقيلية** | **120 دقيقة** | **أقل من المتوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **فريقان ( 3 ضد 3 ) التمرير والمساندة بين اللاعبين لكل عشر تمريرات متتالية هدف مع وجود**  **( 2 ) لاعبان مساندان مع الفريق المستحوذ على الكرة** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **( 50×50)متر** | **8 ضد 8** | **كرات – أقماع - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **الملعب كامل** | **جميع اللاعبين** | **أقماع - كرات** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- التمرير والمساندة**  **2- التحمل العام**      **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- اللعب ( 8 ضد 8 ) التمرير بين القمعين مع استلام اللاعب من نفس الفريق خلف القمعين شرط لتسجيل نقطة والتمرير من ثلاث لمسات.**  **2- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة حول الأقماع بطريقة قطرية بسرعة منظمة يصل نبض اللاعبين من ( 140 – 160 ) نبضة في الدقيقة.** | **35 دقيقة**  **45 دقيقة** | **60%**  **70%** | **3**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.** | **15 دقيقة** | **45%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثالثة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **التحمل العام + الجري بالكرة والمراوغة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **فريقان واللعب بالكرة باليد والتسجيل بالرأس .** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **( 30 ×30)م** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **جميع اللاعبين** | **أقماع - كرات** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- تطوير أساسيات المراوغة.**  **2- التحمل العام.**    **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- مجموعتان مقابل حارس المرمى حيث يقوم المهاجم بالمراوغة والتصويب على المرمى.**  **2- تقسيمة بين فريقين ( 6 ضد 6 ) + لاعبين مساندين + حارسي مرمى.**  **3- يقوم اللاعبين بالجري بالكرات في مجوعات كل مجموعة تتكون من ( 3 – 5 ) لاعبين والجري 8 دقائق × 3 × 3 دقائق راحة.** | **25 دقيقة**  **25 دقيقة**  **35 دقيقة** | **80%**  **70%**  **50%**  **إلى**  **60%** | **2**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.** | **10 دقائق** | **40%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الرابعة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **القوة العضلية+ التمرير** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **أقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **يقسم اللاعبين إلى فريقين، حيث يتبادل كل لاعبين التمرير بالكرة لمدة ( 5 ) دقائق ثم يقوم اللاعب الأول بالمراوغة ويحاول اللاعب الثاني قطع الكرة والاستحواذ عليها ثم يصبح العكس.** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **(25×25)م** | **مجموعتين من اللاعبين + حارسي مرمى** | **كرات – أقماع – شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **( 8 ضد 8 ) + 2 حراس** | **كرات – أقماع – شباحات** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**    **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجم ويقوم المدافع بمقابلته ومنعه من التسجيل مع التركيز على الجوانب الفنية للدفاع ( 1 ضد 1 ) مع حارسي مرمى، واللاعب الذي يحصل على الكرة يقوم بحجزها والاحتفاظ بها ومنع المنافس من الحصول عليها لمدة 10 ثوان وبعدها محاولة تسجيل هدف.**    **2- تطوير التدريب واللعب ( 7 ضد 7 ) مع التركيز على دقة التمرير ( 1 ضد 1 ) مع حارسي مرمى.** | **45 دقيقة**  **40 دقيقة** | **85%**  **90%** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **كل لاعبين مع بعض الأول يجري باتجاهات مختلفة واللاعب الآخر يجري بالكرة خلفه كظله ثم التبديل وبعد ذلك إطالات.** | **10 دقائق** | **30%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الخامسة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **الرشاقة+ التصويب على المرمى** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **متوسط/عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **مجموعتان متقابلتان حيث يقوم اللاعب الأول في المجموعة الأولى بالتمرير للاعب المقابل في المجموعة الثانية ثم يجري بين الأقماع ويتوجه خلف المجموعة الثانية.** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف الملعب** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع – حلقات – عصي** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف الملعب** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع – حواجز – شباحات** |   **ball4ball4ball4ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- تنمية الرشاقة لدى اللاعبين.**  **2- التصويب على المرمى.**    **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات، حيث تقوم المجموعة الأولى بالجري التوافقي بين العصي وتقوم المجموعة الثانية بعملية القفز بين الحلقات وتقوم المجموعة الثالثة بالجري بالكرة بين الأقماع ، مع استمرارية التدريب وانتقال كل مجموعة للتدريب التالي.**  **2- يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى والثالثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجري بالكرة وتحويلها إلى المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بقفز الحواجز في نفس التوقيت ثم يستلم الكرة ثم التسديد على المرمى بينما يقوم المدافع في المجموعة الثانية بالجري المتعرج بين الأقماع ومحاولة منع المهاجم من التسديد على المرمى.** | **45 دقيقة**  **40 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%**  **60%** | **3**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.** | **10 دقائق** | **40%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة السادسة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **تحمل الأداء** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **أقل من الأقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الوقت** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **فريقين مسك الكرة باليد والتمرير بالقدم ولا يسمح بالجري أكثر من 3 خطوات.** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع – حلقات – حواجز – قوائم** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **11 ضد 11** | **كرات – شباحات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- تحمل الأداء.**    **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يبدأ اللاعبين بالجري مع أداء الحركات حسب المحطات الموجودة بالشكل والتكرار من ( 5 – 8 ) وراحة ايجابية ( 3 ) دقائق بعد كل تكرار**    **2-اللعب (11 ضد 11).** | **40 دقيقة**  **45 دقيقة** | **70%**  **إلى**  **85%**  **70%**  **إلى**  **90%** | **3**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطالات.** | **10 دقائق** | **35%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة السابعة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **القوة العامة+ التمرير والجري بالكرة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **أقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **أربع مجموعات في كل زاوية من المربع مجموعة حيث يتم التمرير بالعرض والتحرك قطري والعكس مع أداء بعض تدريبات التوافق والإطالات الجيدة تمهيداً للقوة.** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **دائرة** | **جميع اللاعبين** | **كرات طبية – كرات – كراسي – حبال – حواجز - أقماع** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **مربع**  **( 20×20)م** | **3 ضد 3** | **أقماع – شباحات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **تنمية القوة العامة.** 2. **الجري بالكرة والتمرير**     **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- عمل ( 8 محطات ) لتنمية القوة العامة حيث كل محطة لمدة دقيقة مع الدوران على كل محطات والتكرار من ( 3 - 5 ) مع راحة بين كل تكرار مدة دقيقة ونصف وعمل إطالات.**  **2- العب ( 3 ضد 3) في مربع 20 ×د20 ) مع الضغط العالي** | **50 دقيقة**  **35 دقيقة** | **85%**  **فأعلى**  **95%** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الإطالات.** | **10 دقائق** | **50%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثامنة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
|  | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **الجري لمدة خمس دقائق مع أداء حركات المرونة ثم اللعب داخل مربع**  **( 2 ضد 2 ).** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **ال 18 × 2** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع – شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **( 7 ضد 7 ) + حارسي مرمى** | **كرات – شباحات – أقماع** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- الدفاع ( 2 ضد 2 ).**      **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجمين ويقوم المدافعين بمحاولة قطع الكرة والدفاع عن المرمى مع التركيز على الجوانب الفنية في الدفاع ( 2 ضد 2 ).**  **2- تطوير التدريب بحيث يكون**  **( 7 ضد 7 ) مع التركيز على الدفاع**  **( 2 ضد 2 ).** | **45 دقيقة**  **40 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%**  **70%**  **فأعلى** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع أجزاء الجسم ثم إطالات**. | **10 دقائق** | **50%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة التاسعة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **السرعة + وضعية اللاعب + بناء الهجوم 11 ضد 11** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **أقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | * **الجري على شكل دائرة حول قمع.** * **عمل تمارين بدون كرة.** * **إطالات.** | **15 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **20** | **أقماع – كرة – شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **الملعب كامل** | **20 +2 حراس مرمى** | **شباحات – كرات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **تطوير السرعة .** 2. **بناء الهجوم 11 ضد 11.**   **تنظيم وشرح التدريب :**   1. **السرعة :**   **الجري بأقصى سرعة بمسافات مختلفة وبالتدريج والعودة للوضع الطبيعي بين التكرارات، وتطوير الاستحواذ على الكرة بسرعة عالية.**   1. **بناء الهجوم 11 ضد 11 :**   **- اتخاذ وضع جيد لاستلام الكرة .**  **- الظهيرين يتحركان جانباً لفتح اللعب.**  **- لاعبي الوسط يتحركوا للأمام.**  **- المهاجمون التحرك للأمام نحو مدافعي الوسط .**  **- المدافعون حول منطقة الجزاء .**  **- الحارس يلعب الكرة لأفضل لاعب كما في الرسم.**   1. **تقسيمه (11 ضد 11)** | **25**  **دقيقة**  **30**  **دقيقة**  **40 دقيقة** | **95%**  **فأعلى**  **60%**  **70%**  **فأعلى** | **3**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **إطالات** | **5 دقائق** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة العاشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **الدفاع ضد الكرات الجانبية + الكفاح على الكرة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الوقت** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **يقسم اللاعبين إلى مجموعتين، كل مجموعة تنقسم إلى مجموعتين متقابلتين حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم التمرير ثم أداء الحركات التوافقية والانتقال إلى المجموعة المقابلة.** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع – شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **(7 ضد 7 ) + حارسي مرمى** | **كرات – أقماع – شباحات – مرمى** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **الدفاع ضد الكرات الجانبية.** 2. **الكفاح على الكرة.**     **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يقوم المهاجم بالجري ومحاولة التمرير العرضي للمهاجمين داخل منطقة ( ال 18 ) ويقوم المدافع بمنعه من التحويل وفي حالة التحويل يقوم المدافعين بمحاولة تشتيت أو قطع الكرة داخل ( ال 18 ) ويجب التركيز على النقاط الفنية للدفاع على الأطراف وكذلك داخل ( ال 18 )، والكفاح على الكرة والقيام بتمريرها أو تشتيتها أو حجزها والاحتفاظ بها في حال عدم وجود منافس قريب.**  **2- تطوير التدريب بحيث اللعب يكون**  **( 7 ضد 7 ) مع حارسي مرمى مع التركيز على الدفاع ضد الكرات العرضية بحيث يجب أن يكون التهديف من الكرات العرضية.**  **3- تقسيمة ( 11 ضد 11 ) والتركيز فيها على الدفاع ضد الكرات العرضية.** | **25 دقيقة**  **25 دقيقة**  **35 دقيقة** | **70%**  **70%**  **إلى**  **80%**  **70%**  **فأعلى** | **1**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطالات** | **10 دقائق** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الحادية عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **وضعية اللاعب المدافع في حالة الدفاع بأربعة لاعبين مع لاعبَيْ ارتكاز** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **متوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **اللعب فريقين مع حارسي مرمى كرة يد مع التسجيل بالقدم ثم عمل إطالات.** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **الثلث الدفاعي** | **( 4 ضد 4) + حارس مرمى** | **كرات - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **( 6 ضد 6 )** | **كرات – شباحات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- وضعية اللاعب المدافع في حالة الدفاع بأربعة لاعبين مع لاعبَيْ ارتكاز.**    **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين، حيث يقوم لاعب الوسط المهاجم بتمرير الكرة لزملائه الثلاثة ويقوم المدافعين الأربعة بالتحرك كوحدة واحدة حسب موقع الكرة مع مراعاة النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في الدفاع بأربعة لاعبين.**  **2- تطوير التدريب بزيادة عدد المهاجمين والمدافعين بحيث يكون**  **( 6 ضد 6 ) مع التركيز على دفاع الأربعة المدافعين.** | **40 دقيقة**  **45 دقيقة** | **50%**  **70%** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **جري خفيف داخل الدائرة مع جري خفيف داخل دائرة منتصف الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطالات.** | **10 دقائق** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثانية عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **تحمل السرعة + الدفاع الجماعي** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **أقل من الأقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | * **جري خفيف 10 دقائق .** * **لعبة كرة اليد .** * **إطالات .** | **15**  **دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **60x40** | **16** | **أقماع – شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **الثلث الدفاعي** | **17 لاعب +حارس** | **شباحات – كرات – أقماع** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **تحمل السرعة .** 2. **الدفاع الجماعي في الثلث الدفاعي .**     **تنظيم وشرح التدريب:**  **1) تحمل السرعة : يجري اللاعبين بسرعة عالية من القمع الأول والعودة لخط البداية ومن ثم للقمع الثاني والعودة وهكذا, مجموعتين كل مجموعة 3 تكرارات, الراحة بين المجموعات 3 دقائق وبين التكرارات دقيقة ونصف. مع مراعاة تغيير شكل الجري.**  **2) الدفاع الجماعي في الثلث الدفاعي:**  **اللعب 7 ضد 9 وشكل الفريق المدافع 3-2-4 اللعب بدون تحديد عدد اللمسات, والفريق المدافع يدافع عن المرمى بشكل جماعي, الفريق المهاجم يحاول التسجيل. وعند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يحاول إيصالها للاعب الهدف.**  **3) تقسيمة ( 1 ضد 11).** | **25 دقيقة**  **35 دقيقة**  **35 دقيقة** | **85%**  **فأعلى**  **70%**  **60%** | **2**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **مشي حول الملعب.**  **إطالات.** | **5 دقائق** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثالثة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **التحمل العام + التمرير** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **متوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **كل لاعب لديه كرة، الجري المتعرج بين الأقماع، مع زيادة السرعة أحياناُ ثم عمل بعض الحركات ثم إطالات جيدة.** | **25 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **جميع اللاعبين** | **أقماع** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **( 20 × 20 ) متر** | **( 5 ضد 5 )** | **كرات – أقماع – شباحات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1-التحمل العام**  **2- التمرير والمساندة**      **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يقوم اللاعبين بالجري بالكرة كما هو موضح بالشكل بسرعة متوسطة على أن يتراوح نبض اللاعبين ما بين**  **( 140 – 160 ) نبضة في الدقيقة.**  **2- التركيز على التمرير والمساندة وذلك من خلال اللعب ( 5 ضد 5 ).** | **35 دقيقة**  **40 دقيقة** | **70%**  **60%** | **3**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **الجري الخفيف داخل دائرة منتصف الملعب ثم عمل إطالات.** | **15 دقيقة** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الرابعة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **وضعية اللاعب مع الإسناد** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **100 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | * **جري خفيف.** * **لعبة المربعات 2 ضد 2.** * **سرعات.** * **إطالات.** | **30 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **15x15** | **5 ضد 2** | **أقماع – شباحات – كرات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **60x50م** | **8ضد8+2 محايدين** | **كرات – شباحات – أقماع** |   **ball4ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **وضعية اللاعب مع الإسناد.**   **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **تمرين رقم 1 :**   **تطوير الإسناد : اللعب 5 ضد 2** **المهاجمون يحاولون تسجيل 10 تمريرات، بينما المدافعون يحاولون استرداد الكرة .**  **عدد اللمسات غير محدد.**  **تمرين رقم 2 :**  **لعبة الإسناد :**   1. **اللعب 8 ضد 8 + 2 محايدين عند الإسناد والاستحواذ على الكرة .** 2. **التسجيل عند استلام الكرة في خط النهاية .** 3. **رمية تماس عند خروج الكرة .**     **تمرين رقم 3 :**  **تطوير اللعب 11ضد11** | **20 دقيقة**  **20 دقيقة**  **20 دقيقة** | **60%**  **70%**  **70%** | **1**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **جري خفيف حول الملعب ثم اطالات** | **5 دقائق** | **30%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الخامسة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **تنمية القوة + تنمية مهارة التمرير والمساندة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **مجموعتان ( أ – ب ) يمرر لاعبي**  **( أ) الكرة للاعبي ( ب ) الموجودين داخل المربع ويجري لاعبي ( ب ) لإيجاد احد من المجموعة ( أ ) مع تبادل المراكز.** | **25 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **18 × 2** | **7 ضد 7 +2 حراس** | **كرات – أقماع - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **( 20-20 )م** | **5 ضد 5** | **كرات – أقماع - شباحات** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **تنمية القوة.** 2. **تطوير التمرير والمساندة.**     **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **يتم عمل محطات لتنمية عضلات الجسم العامة وتكون شدة الحمل من (60 – 80 % ) مع تكرار ( 6 -10 ) وعدد المجموعات من ( 4 : 6 ).** 2. **اللعب ( 5 ضد 5 ) يحاول كل فريق حيازة الكرة من خلال التمرير والمساندة.** 3. **تطوير التدريب السابق بحيث يصبح ( 7 ضد 7 + حراس مرمى ).** | **30 دقيقة**  **25 دقيقة**  **20 دقيقة** | **70%**  **فأعلى**  **60%**  **80%** | **2**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم والجذع من وضعية الوقوف والجلوس ثم عمل تمارين إطالة.** | **15 دقيقة** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة السادسة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **تخطيط ( الهجوم ) + التصويب + المحاورة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **متوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **جري حول المربع، ثم عمل تدريبات التوافق قطريا في المربع مع الجري في باقي أضلاع المربع، ويكون تقسيم اللاعبين في مجموعتين ، ثم عمل إطالات.** | **15 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **( 6 مهاجمين ضد 6 مدافعين )** | **كرات - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **( 11 ضد 11 )** | **كرات - شباحات** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- تطوير الهجوم,**    **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يبدأ التدريب بتمريرة من حارس المرمى إلى المدافع والذي يستلم الكرة ويمررها للظهير الأيمن والذي يسيطر عليها ويجري بها لوسط الملعب ثم يمررها للاعب الوسط الأيمن والذي بدوره يمررها للمهاجم الأول والذي يجري بها للخارج ومن ثم يقوم بتمرير كرة عرضية عالية للمهاجم الآخر والذي يتواجد في المنطقة المقابلة ، حيث يلعبها خلفية للاعبين القادمين من الخلف ومن ثم التصويب على المرمى، يتم اللعب من الجانبين الأيمن والأيسر.**  **2- تطوير التدريب ليبح بوجود مدافعين، حيث يكون الدفاع في البداية سلبي ثم بعد ذلك ايجابي، ويحاول المهاجم مراوغته وتسجيل هدف أو التمرير للزميل وإسناده.**  **3- اللعب تقسيمه ( 11 ضد 11 ) التركيز فيها على الجانب الخططي العام.** | **30 دقيقة**  **30 دقيقة**  **35 دقيقة** | **70%**  **70%**  **60%** | **2**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة**  **1**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **كل لاعب كرة والجري بالكرة مع السيطرة على الكرة بجميع أجزاء الجسم ثم إطالات.** | **5 دقائق** | **30%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة السابعة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **المرونة + المحاورة + الكفاح على الكرة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **الجري لمدة خمس دقائق مع أداء حركات المرونة لكل من الجذع ومفاصل الجسم المختلفة ثم اللعب داخل مربع**  **( 2 ضد 2 ).** | **30 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **ال 18 × 2** | **جميع اللاعبين** | **كرات – أقماع - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **( 7 ضد 7 ) + حارسي مرمى** | **كرات – شباحات – أقماع** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **المرونة والمحاورة والكفاح على الكرة.**   **تنظيم وشرح التدريب:**  **1- يقوم المرسل بتمرير الكرة للمهاجمين ويقوم المدافعين بمحاولة قطع الكرة والدفاع عن المرمى مع التركيز على الجوانب الفنية في الدفاع ( 3 ضد 3 ) مع التركيز على المحاورة والتخلص من الخصم أو التمرير مع التحرك لمكان جديد للإسناد ويقوم المدافع بمحاولة الكفاح من أجل الحصول على الكرة والحفاظ عليها.**  **2- تطوير التدريب بحيث يكون**  **( 7 ضد 7 ) مع التركيز على المحاورة والتمرير والكفاح على الكرة ومحاولة استردادها من الخصم والحفاظ عليها داخل المساحة المحددة والتأكيد على التحرك للزميل في المكان المناسب.** | **30 دقيقة**  **35 دقيقة** | **70%**  **80%** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين والجذع ثم إطالات**. | **20 دقيقة** | **50%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثامنة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **الرشاقة + التوافق + الكفاح والاحتفاظ بالكرة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **100 دقيقة** | **أقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | * **لعبة كرة اليد.** * **إطالات.** | **15 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **40x20** | **20** | **أقماع – علامات – عصي – حلق – حواجز** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **ملعب كامل** | **20 +2 حراس مرمى** | **كرات – شباحات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **الرشاقة والتوافق.** 2. **الكفاح والاحتفاظ بالكرة.**     **تنظيم وشرح التدريب:**  **1.(الرشاقة والتوافق) :باستخدام أدوات التدريب: الأقماع والعلامات والعصي والحلق والسلالم. يقوم اللاعبين بأداء حركات الرشاقة والتوافق مع راحات بينية.**  **2.(الكفاح والاحتفاظ بالكرة) :**  **- مباراة 11 × 11**  **- السيطرة على إيقاع اللعب: يجب تغيير السرعة والاتجاه .**  **- القيام بمجهود كافٍ من أجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها.**  **- إبطاء اللعب لإيجاد فرص أفضل للتمرير.**  **- في نصف ملعب الخصم إذا لم يكن هناك فرصة للاختراق من جهة يجب التراجع والاختراق من الجهة الأخرى.**  **- محاولة التسجيل من خلال التصويب في المكان المناسب.** | **30 دقيقة**  **40**  **دقيقة** | **80%**  **فأعلى**  **90%**  **فأعلى** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **هرولة.**  **إطالات.** | **10 دقائق** | **40%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة التاسعة عشرة** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **تحمل سرعة + التمرير مع التحرك والحفاظ على الكرة + التصويب** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي/أقل من الأقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | * **كل 3 لاعبين لديهم كرتان.** * **تبادل التمرير من أوضاع مختلفة.** * **سرعات باستخدام الحلق والعصي والأقماع.** * **إطالات.** | **20**  **دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **16 لاعب+2 حراس مرمى** | **أقماع – شباحات – كرات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **60x60** | **8ضد 6 + حارس مرمى** | **أهداف متحركة – شباحات – علامات** |   **ball4ball4ball4ball4ball4ball4ball4ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **تحمل سرعة .** 2. **التمرير مع التحرك والحفاظ على الكرة .** 3. **التصويب.**     **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **( تحمل السرعة والتصويب) :**   **مع الإشارة يجري اللاعب لاستلام الكرة من المدرب ومن ثم الجري بها لمنطقة ال 18 ياردة ومن ثم التصويب والعودة سريعا لمكانه, تحسين استقبال الكرة والجري بها والتصويب والسرعة . 3 مجموعات وكل مجموعة تكرارين والراحة البينية دقيقتين. المجموع 6 تكرارات.**   1. **(التمرير وامتلاك الكرة والتصويب) :**   **- مباراة الاحتفاظ بالكرة**  **- 8 لاعبين – قشاش – خط وسط – مهاجم – كل 5 تمريرات يحسب هدف.**  **- 6 لاعبين عند حصولهم على الكرة أن يهاجموا ثلاثة أهداف واللحاق بها من الجهة الأخرى بواسطة زميل.**  **- بمرحلة متقدمة من التمرير يستطيع فريق أن يهاجم المرمى والتصويب.** | **35 دقيقة**  **50**  **دقيقة** | **85%**  **70%** | **3**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **مرونة.** | **10 دقائق** | **40%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة العشرون** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **الرشاقة والتوافق + الإسناد باللعب المساعد** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **متوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | * **جري خفيف .** * **تبادل التمرير .** * **سرعات .** * **إطالات.** | **25 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **حرة** | **18** | **عصي – حواجز – حلق – أقماع** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف ملعب** | **8ضد 8 + 2 مساعدين** | **كرات – علامات – شباحات** |   **ball4ball4ball4ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **الرشاقة والتوافق .** 2. **الإسناد باللعب المساعد .**     **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **الرشاقة والتوافق : أداء تمارين الرشاقة والتوافق باستخدام أدوات التدريب . التركيز على الأداء الجيد وسرعة الأداء .** 2. **الإسناد باللعب المساعد : اللعب 8 ضد 8 ولاعبين مساعدين اثنين للمساعدة على التمرير , يحتسب الهدف عندما يصل اللاعبون الكرة وإيقافها في منطقة النهاية , في حالة تجاوز الكرة للخطوط الجانبية تحتسب رمية تماس .** | **30**  **دقيقة**  **45 دقيقة** | **60%**  **70%** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين والجذع ثم إطالات**. | **15 دقائق** | **20%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الحادية والعشرون** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **التصويب على المرمى** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **فريقان يحاول كل فريق تسجيل هدف في مرامي الفريق الآخر مع ضرورة تمرير الكرة وتغير مراكز اللعب**. | **25 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **16** | **كرات – أقماع - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **17** | **أقماع – مرامي - كرات - شباحات** |   **C:\Users\B0CF~1\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.jpg**C:\Users\B0CF~1\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.png |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **التصويب على المرمى.**  **تنظيم وشرح التدريب:**  **يقسم اللاعبين إلى مجموعتين أ ، ب**  **المجوعة الأولى تقوم بالتصويب على المرمى بعد تمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغير المكان بالتبادل.**  **المجموعة الثانية ب تقوم بالتحرك من عند الركنية لتستلم الكرة من لاعب خط الوسط ليقابل الحارس ثم يقوم بالتصويب.**  **تطوير التدريب :**  **المجموعة ( أ ) التصويب على المرمى بعد المرور من الأقماع.**  **المجموعة ( ب ) التصويب بمختلف الوضعيات على أربع مرامي موضوعة على جوانب النصف الثاني من الملعب.** | **40 دقيقة**  **35 دقيقة** | **70%**  **60%** | **3**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **الجري الحر في وسط الملعب ثم عمل إطالات للقدمين.** | **15 دقيقة** | **50%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثانية والعشرون** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **الهجوم الخاطف السريع + تحمل سرعة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **أقصى** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **ستة لاعبين ضد إثنان يحاول اللاعبان قطع الكرة لإدخال فريقهم الموجود خارجا والقيام بالسيطرة على الكرة ليقوم الفريق الآخر باختيار لاعبين لمحاولة قطع الكرة منهم ( كرة ).** | **20 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف الملعب** | **( 7 ضد 4) + حارس** | **عصي – كرات - أقماع** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **( 7 ضد 7 ) + حارسي مرمى** | **كرات - شباحات** |   **C:\Users\B0CF~1\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.jpgC:\Users\B0CF~1\AppData\Local\Temp\msohtmlclip1\01\clip_image001.jpg** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**   1. **الهجوم الخاطف السريع.** 2. **تحمل السرعة.**   **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **اللاعبين موزعين في منتصف الملعب يقوم اللاعبون المدافعون بتمرير الكرة باتجاه المنتصف يحاول اللاعبون المهاجمون بخطف الكرة وعمل هجوم سريع باتجاه المرمى لمحاولة تسجيل هدف ( يكرر الأداء من الجانب الآخر ).** 2. **اللعب ( 4 ضد 4 ) ثم قطع الكرة من المهاجمين والتمرير الخارجي ثم التمرير الجانبي ثم التهديف. خروج المهاجمين بسرعة لتكملة الهجمة.** 3. **تقسيمة يتم فيها التركيز على جميع الجوانب.** | **30 دقيقة**  **25 دقيقة**  **30 دقيقة** | **80%**  **فأعلى**  **90%**  **85%**  **فأعلى** | **1**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة**  **2**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومحاولة لمس الكرة للاعب آخر مع محاولة اللاعبين الهروب من لمس الكرة ثم إطالات.** | **10 دقائق** | **30%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الثالثة والعشرون** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **تغيير اتجاه اللعب** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **عالي** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **مجموعتان أ ، ب تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموع ( اللعب من لمستين للكرة ).** | **15 دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **14** | **أقماع – كرات - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **كامل الملعب** | **22** | **كرات – شباحات – أقماع صغيرة** | |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **تغيير اتجاه اللعب من جهة لأخرى.**    **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **يقسم الملعب إلى قسمين بشكل طولي.** 2. **اللاعبن 4 ضد 3 في كل جانب.** 3. **تبادل تمرير الكرة بين لاعبي الفريق الواحد ثم نقل الكرة للجانب الآخر.** 4. **تحتسب نقطة وهدف للفريق الذي يقوم بنقل الكرة من جانب لآخر.** 5. **يكون اللعب من لمستين للكرة.**     **تطوير التدريب**  **التركيز على تحويل الكرة من جانب لآخر أثناء لعب تقسيمة بين فريقين 11 لاعب ضد 11 لاعب.** | **40 دقيقة**  **55 دقيقة** | **70%**  **75%**  **فأعلى** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **عمل تهدئة وتمرينات الإطالة بعد المشي حول الملعب لفة واحدة بالهرولة الخفيفة.** | **5 دقيقة** | **40%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الوحدة الرابعة والعشرون** | | |
| **هدف الوحـــــــــدة التـــــــدريبيـــــــــــــــة** | | |
| **الكرات الثابتة** | | |
| **المكان** | **الزمن** | **شدة التدريب** |
| **صلاح خلف** | **120 دقيقة** | **متوسط** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأجزاء** | **الأهداف وشرح التدريب** | **زمن العمل** | **الشدة** | **الراحة** | **مخطط التدريب العملي** |
| **الجزء التمهيدي** | **مجموعتين من اللاعبين متقابلتين ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتمرير مع التحرك والتمرير لجميع اللاعبين للمجموعة الثانية ، يتم التغيير في التمرير بالقدم والرأس والصدر وبأوضاع مختلفة مع التغيير بين المجموعتين.** | **20**  **دقيقة** | **60%**  **إلى**  **70%** |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف الملعب** | **جميع اللاعبين** | **كرات - شباحات** |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **المساحة** | **اللاعبين** | **الأدوات** | | **نصف الملعب** | **جميع اللاعبين** | **كرات – شباحات** |   **ball4** |
| **الـــــــجزء الرئـــــــــيــــــسي** | **الأهداف :**  **1- التهديف من الكرات الثابتة الحرة.**    **تنظيم وشرح التدريب:**   1. **التركيز على طريقة تنفيذ الكرات الثابتة خارج (18 ) من حيث تمركز اللاعبين وكذلك طريقة التنفيذ والتركيز على أكثر من طريقة:**  * **الركلات الركنية.** * **الضربة الحرة المباشر وغير المباشرة.**  1. **اللعب الجماعي: (11 ضد 11) مع التركيز على جميع الجوانب.** | **25 دقيقة**  **25 دقيقة**  **35 دقيقة** | **50%**  **60%**  **70%** | **2**  **دقيقة**  **3**  **دقيقة** |
| **الجزء الختامي** | **الجري الحر داخل دائرة منتصف الملعب ثم الإطالات.** | **10 دقائق** | **30%** |  |