

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

ا.د. معتصم محمود شطناوي<sup>1</sup> د محمود حسني الاطرش<sup>2</sup> د قيس نعييرات<sup>3</sup> ا. سامح مراعية<sup>4</sup>

كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك<sup>1</sup>

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية<sup>2</sup>

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية<sup>3</sup>

كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية<sup>4</sup>

(<sup>1</sup> Albasha1969@yahoo.com)

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف إلى أثر منهج تدريبي مقترح لبعض القواعد الخطئية 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 إسلامي قلقيلية، ووزعت عمدياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ مثلت المجموعة التجريبية والضابطة من ناشئي إسلامي قلقيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً لكل مجموعته، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة، ما عدا مهارة السيطرة على الكرة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحثون ضرورة تطبيق مثل هذه المنهج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخطئي على أندية الاحتراف في فلسطين.

**الكلمات المفتاحية:** القواعد الخطئية - المهارات الأساسية - ناشئي كرة القدم - الضفة الغربية.

I . S . S . J

والخططي، لأن أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم أخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار، فضلا عنه لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

وبعد (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 البدنية ومن هنا تظهر اهمية العلاقة الايجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفتياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات، وأيضاً استخدام الإعداد البدني الخاص الذي يهدف الى تطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية للاعب كرة القدم وخصوصا قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقدرات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة .

ويرى الباحثون أنه من خلال إعداد المنهج التدريبي 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 والانتجاز الرياضي.

ويرى الباحثون أنه من خلال اعداد المنهج التدريبي الخاصة بالقواعد الخططية وأثرها على المهاري لناشئي كرة القدم والوصول إلى بهم إلى 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 للاعب كرة القدم تساعد المدربين بعملية تحديد مستوى

## 1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في مجتمعنا العربي، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعها 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 إذ 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 للاعب كرة القدم تعد أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري

3- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لبعض القواعد الخطية 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 ( $\alpha \geq 0.05$ ) في أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخطية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في أثر المنهج التدريبي التقليدي على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) 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 الزمني:** تم تطبيق منهج الدراسة الخاص في القواعد الخطية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2021/9/1 إلى 2021/11/1 للموسم الرياضي 2021/2022.

**مصطلحات الدراسة:**

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

**القواعد الخطية:** 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).

التصرف الخطي الهجومي للاعبين لتوظيف هذه المهارات بما يخدم الفريق ككل، كما أن عملية التعرف على مستوى التفكير الخطي تعد من العمليات المعقدة والتي تتطلب إيجاد أفضل الأساليب والاختبارات العلمية المقننة بصورة علمية صحيحة، ومن هذه الاختبارات، اختبار التصرف الخطي الذي يحوي مواقف خطية هجومية التي يمكن أن تحدث في الثلث الهجومي من ملعب كرة القدم، وهذا ما منح الباحثون حافزا علميا بحثيا من أجل تطبيق هذا البحث على عينة مكونة من ناشئي نادي إسلامي قلقيلية، للتعرف على أثر بعض المواقف الخطية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية، وذلك لان هذه المواقف الخطية تتطلب من اللاعبين أن تكون قدراتهم العقلية المرتبطة بالموقف قادرة على الأداء الأمثل .

**أهمية الدراسة:** تكمن أهمية 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 المناهج التدريبية لها دوراً هاماً في مجالات تأسيس ناشئي كرة القدم، إذ تهدف هذه المناهج الى ارتفاع مستوى كفاءة الناشئ مهارياً لإنجاز 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 لمنهج المواقف الخطية المقترحة للارتقاء بالأداء المهاري لناشئي كرة القدم .

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

1- أعداد تمارين المنهج التدريبي المقترح لبعض القواعد الخطية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية.

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

مجموعتين، المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام المنهج التدريبي المقترح للقواعد الخطئية، والمجموعة الثانية الضابطة تتدرب بالأسلوب 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 (2) تبين ذلك.

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

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

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

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

## 2-4 أدوات الدراسة:

**أولاً: المنهج 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 منهج تدريبي مقترح للقواعد الخطئية وتطبيقه على أفراد

**خط 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، استقبال الكرة، امتصاص الكرة، كتم الكرة (الأطرش وأبو شهاب، 2018).

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

## 2- الطريقة والإجراءات:

**1-2 منهج الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإحدى صورته المجموعتين (التجريبية والضابطة) وإجراء القياسين القبلي والبعدى.

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

**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 (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الطول والوزن.

الجدول (1) يبين صفات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الطول والوزن (ن=30). إضافة 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 وانحراف معياري قدره (8.05) وبلغ معامل التواء (-0.81)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (53.37) كغم وانحراف معياري قدره (8.48) وبلغ معامل التواء (0.257). و تدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتدالي الطبيعي، إذ جاءت قيم معامل الالتواء لمتغير الطول والوزن ( $\pm$  3)، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي على

صدقها الذاتي ما بين (0.894 - 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ )، 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 المنهج التدريبي المقترح للقواعد الخطئية على متغيرات الدراسة، فضلا عن أثر المنهج التدريبي الاعتيادي.

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

**2-7 المعالجات الإحصائية:** للتأكد من صحة فرضيات الدراسة وفحصها تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية 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 الفروق 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 ( $\alpha \geq 0.05$ ) في أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة التجريبية).

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

المجموعة التجريبية لمدة 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً.

**ثانياً: 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 الاختبارات:** 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، وللتحقق من صدق الاختبارات قام الباحثون بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي، إذ أكدوا على مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله.

**ثانياً: ثبات الاختبارات:** 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، إذ كانت المدة الزمنية الفاصلة بين الاختبارين الأول والثاني اسبوعاً. 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.

المتغيرات 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 إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، \*\* دال إحصائياً عند ( $\alpha \geq 0.01$ ).

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

التي يتضمنها المنهج 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 ( $\alpha \geq 0.05$ ) في أثر المنهج التدريبي التقليدي على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (المجموعة الضابطة). وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t- test)، ونتائج الجدول (5) تبين ذلك.

الجدول (5) يبين أثر المنهج 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 إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) 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 إحصائية للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير القصير، ضرب الكرة بالرأس). ومما يعني ذلك أن للمنهج التدريبي التقليدي أثر دال على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التصويب، رمية التماس، السيطرة) لدى أفراد المجموعة الضابطة، إذ كانت النسبة المئوية للتغير لها كما يلي: (التصويب (7.83%)

ويعزو الباحثون ذلك إلى الاعتماد على التدريبات التقليدية، وعدم الاهتمام بتوزيع الحمل، وعدم مراعاة الفروق الفردية، والتخطيط المناسب للمنهج التدريبي والإشراف عليه بعناية ودقة، كما أن 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

الجدول (4) أثر المنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطية 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 إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.145)، درجات الحرية (14).

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) 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 للمنهج التدريبي المقترح لبعض المواقف الخطية على تطوير جميع المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ كانت النسبة المئوية للتغير لها كالتالي: (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 للمنهج التدريبي المقترح بمعنى ان المنهج التدريبي المقترح قد حقق تطوراً وتقدماً لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة، فضلاً عن احتوى المنهج التدريبي مواقف خطية لها الدور الواضح على تحسين الجانب المهاري لدى اللاعبين، واستخدام التدريبات المقننة المختلفة التي تخدم الهدف، وهذا ما تتفق بد الدراسة الحالية مع دراسة كل من (حسين، 2011)، و(البياتي ويوسف، 2004)، و(سلامة، 2013)، و(محاسنة، 2017)، والتي أجمعت على أن المناهج التدريبية المنظمة على وفق أسس تعمل على تطوير المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن تشير جميعها إلى أن الخضوع لمنهج التدريبي المقترح المقنن لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية يمكن أن يؤدي إلى تقدم وتحسن إيجابي في المتغيرات المهارية

هذه الدراسة (محمود، 1989) التي تقدمت المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارة واحدة، ومن هنا نتضح فاعلية المنهج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة. واستخدام منهج تدريبي مقننة من قبل المدربين، فضلاً عن التعامل الذي تم مع جميع المواقف الخطئية من خلال التدرج من السهل إلى الصعب في التمرينات و ثم الانتقال إلى اللعب الجماعي وتطبيق كل المواقف الخطئية من خلال اللعب، وأيضاً التعاون الملحوظ من قبل اللاعبين وسهولة استيعابهم للمواقف الخطئية كان الدور الإيجابي في التقدم الملحوظ للجانب المهاري، ويعزو الباحثون أيضاً عدم التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم استخدام المنهج التدريبي الخطئية المقننة التي تهدف إلى رفع وتطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين.

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

#### 4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:  
1-المنهج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات مهارية (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 مهارية .

3-القواد الخطئية لها تأثير إيجابي على المتغيرات مهارية فضلاً عن أثره الإيجابي على اللاعبين مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.

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

يوصي الباحثون ببعض التوصيات من خلال النتائج الآتية:

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

إليه دراسات كل من (بطارسة، 1992)، (الموسى، 1994)، (الديري والعمور، 2009)، (الشرقاوي، 2009)، على أن سبب عدم تطور مستوى الأداء عند اللاعبين يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين الذي يعتمد على نمط واحد في تنمية وإكساب العناصر مهارية أثناء الوحدات التدريبية ويعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير دون أي تقنين منظم .

#### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) 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	وحدة القياس	التجريبية (ن=15)		الضابطة (ن=15)		قيمة (ت) الدلالة*	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 إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، (ت) الجدولية (2.048)، درجات الحرية (28).

يتضح من نتائج الجدول (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) 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 مهارية للقياس البعدي بأن احتواء المنهج التدريبي المقترح على مواقف خطئية ساعدت على تطوير الجانب المهاري لدى المجموعة التجريبية، بينما اختلفت

[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] الشرفاوي، محي الدين عبد العال غريب. (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين 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 الخططية 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 تمارين المقتربات الخططية والتعلم الاتقاني في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء الخططية بكرة القدم للناشئين بأعمار 14-16 سنة". كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العراق.

[18] محمد، مفتي إبراهيم. (1994). "الجديد في الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر .

[19] محمود، أميرة؛ محمود، ماهر. (2008). "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضى"، ط1، دار الوفاء لنديا 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 الخططى 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 لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية .

[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.

2- التركيز على الجانب الخططى 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 المهارى والخططى في كرة القدم.

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

### المصادر:

[1] شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمد(2001). كرة القدم للناشئين. الحديث في الإعداد المهارى والفنى والخططى 500 تدريب عملي وتطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

[2] بن لكحل، منصور (2007). "دراسة تحليلية للتصرف الخططى 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 الرياضى: النظرية والتطبيق". جامعة حلوان. القاهرة. مصر .

[4] حسن، ممدوح (2006). "بناء التصور الخططى لدى مبتدئى منافسات كرة القدم وتأثيره على الأداء الحركى الهجومي ومستوى التفكير الخططى"، المؤتمر العلمى الدولى التاسع لعلوم التربية البدنية الرياضية، الجزء الثالث. جامعة الإسكندرية. مصر .

[5] حسين، راند. (2011). "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم في محافظة نابلس". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

[6] حماد، مفتي 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 للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضى"، 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 الفترى عالى الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئى كرة القدم". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.

[10] سلطان، محمد. (2004). "فاعلية أداء المهارات الأساسية الدفاعية الفردية وعلاقتها بالتفكير الخططى الدفاعى 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 ناشئى أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية فلسطين". (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.



[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.

### الملاحق:

عدد الاسبوع	12	10	8	6	4
أفضل اختيار					

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

عدد الوحدات	6	5	4	3	2
أفضل اختيار					

طرق التدريب المستخدمة في المنهج التدريبي

طرق التدريب	دائري	مستمر	تكراري	فترتي مرتفع الشدة	فترة منخفض الشدة
أفضل اختيار					

دورة الحمل الفترية: اعطاء أسبوع الراحة أو الاستشفاء خلال أسابيع المنهج

أسبوع الاستشفاء	1:2 بعد 2 اسبوع	3 :1 بعد 3 أسابيع	1:4 كل 4 أسابيع	1:5 كل 5 أسابيع	1:6 كل 6 أسابيع
أفضل اختيار					

توزيع الاعداد البدني والمهاري والخططي للموسم التدريبي توزيع حمل التدريب الاسبوعي  
الأسبوع الأول

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

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع الثاني)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
							أقصى
	x			x			أقل من أقصى
			x			x	متوسط
x		x			x		راحة
							اعداد بدني عام
							تحمل عام
	10			10			قوة
	10		15	10		15	سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
	20			20			تحمل خاص
	10			10			قوة
			25			25	سرعة

						رشاقة
		5			5	مرونة
						اعداد مهاري خططي
		20			20	مهارات أساسية
						تمريعات مهارة مركبة
	20	30	20		30	تمريعات مهارة خططية
						تمريعات المراكز
						تمريعات التصويب
	15	10	15		10	تمريعات مواقف ثابتة
	20		20			مباريات صغيرة
						تمريعات خاصة بالمباريات
	10		10			العاب صغيرة
						مباريات تجريبية
						اختبارات
	120	120	120		120	المجموع

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الاسبوع الثالث)

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

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الاسبوع الرابع)

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

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الاسبوع الخامس)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
					x		أقصى
			X			X	أقل من أقصى
	x			x			متوسط
x		X					راحة
							اعداد بدني عام
	15		15	15		15	تحمل عام
							قوة
							سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
							تحمل خاص
							قوة
	10			10			سرعة
			10			10	رشاقة

						مرونة
						اعداد مهاري خططي
25		20	25		20	مهارات أساسية
						تمرينات مهاريّة مركبة
35		20	35		20	تمرينات مهاريّة خططية
10			10			تمرينات المراكز
15		15	15		15	تمرينات التصويب
		15			15	تمرينات مواقف ثابتة
20			20			مباريات صغيرة
		10			10	تمرينات خاصة بالمباريات
		10			10	العاب صغيرة
				90		مباريات تجريبية
						اختبارات
135		120	135	90	120	المجموع

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الأسبوع السادس)

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

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الاسبوع السابع)

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

توزيع حمل التدريب الاسبوعي (الاسبوع الثامن)

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	درجات الحمل
			X			X	أقصى
							أقل من أقصى
	x			X			متوسط
X		X			x		راحة
							اعداد بدني عام
							تحمل عام
							قوة
							سرعة
							رشاقة
	5		5	5		5	مرونة
							اعداد بدني خاص
			15			15	تحمل خاص
			15			15	قوة
	10		15			15	سرعة
			15			15	رشاقة

	5		5	5		5	مرونة
							اعداد مهاري خططي
	20		15	10		15	مهارات أساسية
							تمرينات مهارية مركبة
	20		40			40	تمرينات مهارية خططية
	20		15			15	تمرينات المراكز
							تمرينات التصويب
	20						تمرينات مواقف ثابتة
	20		30			30	مباريات صغيرة
							تمرينات خاصة بالمباريات
							العاب صغيرة
				90			مباريات تجريبية
							اختبارات
	120د		170د	110د		170د	المجموع

### الأسبوع الأول

اليوم: السبت/الثلاثاء

هدف التدريب: 120 دقيقة زمن التدريب: هدف التدريب: أعداد بدني عام، ومراجعة مهارة ركل الكرة، وتعلم قواعد خطط اللعب

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	اطالة العضلات	5	1. تمرينات المرونة.	المقدمة
	تحمل عام	25	2. جرى حول الملعب بسرعة متوسطة.	
	رشاقة	10	3. لعبة صغيرة	
يتدرب حراس المرمى على الاعداد البدني وهدفهم	سرعة	5	4. سباق عدو منافسة بين المجموعات.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
	رشاقة	10	5. تتابع جري زجاج.	
	قدرة	10	6. تتابع وثب فوق الحاجز.	
ركل الكرة بباطن القدم. التصويب بوجه القدم الداخلي. يحتسب المدرب خطأ على كل لاعب لا ينفذ خطط اللعب وتعطي ضربة حرة مباشرة ضدة.	دقة الاداء	15	7. ركل الكرة بباطن القدم.	الاعداد المهاري خططي
	الإحساس بالكرة.	5	8. تنظيم الكرة بأجزاء الجسم.	
		15	9. التصويب على المرمى من الجهتين.	
		15	10. تقسيمه 5×5 على أربعة أهداف.	
		15	ملاحظة: يكون التركيز على عملية التصويب على المرمى في المكان المناسب والوقت المناسب .	
	الاسترخاء.	5	11. تمرينات إطالة.	الجزء الختامي

### الأسبوع الأول

اليوم: الاثنين/الخميس

هدف التدريب: 150 دقيقة زمن التدريب: هدف التدريب: اتقان ضرب الكرة بالرأس، واتقان التصويب .

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
	اطالة العضلات.	5	2. تمرينات المرونة.	المقدمة
	التعود على الكرة .	5	3. تمرينات أحساس.	
	السيطرة على الكرة .	5	4. الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب.	
تعطي تمرينات للذراعين والجزع والرجلين.	التحمل.	25	5. الجري حول الملعب.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
	رشاقة/تحمل سرعة	10	6. سباق تتابع الجري المتعرج بالكرة ثم التصويب على المرمى.	
	قوة	10	7. لعبة صغيرة.	
يقسم اللاعبون الى مجموعات ويجري بينهم مسابقات . التميرية الحائطية الجرة في الطيران الهجوم ضد الدفاع	القدرة	10	7. الوثب بين الأطواق حجلاً بالتبادل.	الاعداد المهاري خططي
	دقة ضرب الكرة بالرأس	10	8. تتابع ضرب الكرة بالرأس.	
	قدرة /دقة اداء	10	9. ضرب الكرة بالرأس مع الوثب.	
	دقة التمرير اتقان التصويب	15	10. التمرير بباطن القدم /التصويب.	
	ضرب الكرة بالرأس	10	11. تصويب بالرأس من الغطس.	
اتقان التصويب	15	12. التصويب على المرمى.		

	سرعة تحرك المدافعين	10	12. تقسيمه 3×4. ملاحظة : التركيز التصويب في الوقت والمكان المناسب.
الجزء الختامي	تهديئة	10	13. ترمينات المرونة.

### الاسبوع الثاني

اليوم: السبت/الثلاثاء

زمن التدريب: 120 دقيقة هدف التدريب: خطة تبادل المراكز، اعداد بدني عام، واتقان مهارة الخداع

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
	اطالة العضلات سرعة الاداء	5 15	1. تمرين مرونة المفاصل. 2. كل أربع لاعبين بكره ولاعب في المنتصف، حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكره بينهم من المسمه الأولى ويحاول اللاعب الذي يقف في المنتصف قطع الكره. يقف اللاعب الذي قطعت منه الكره بدلاً منه في المنتصف ليحل محله اللاعب الذي كان في المنتصف.	المقدمة
بشدة: 85%	سرعة سرعة	25 مرة ثلاث مرات	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 أذخال الأداء التنافسي).	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
تؤدي المحاوره بسرعة المباراه. رمية التماس لأبعد مسافة. لاعبان يتدريان معاً دائماً لحفظ تحركهما	التحكم في الكره/اتقان الخداع قدرة/خطة تعلم أسس اللعب الهجومي والدفاعي. اتقان المهارات دقة الاداء المهاري الخططي.	20 10 10 20	5. المحاوره والخداع. 6. رميه التماس. 7. المحاوره/ المهاجمه 1×1 10. التمرير/المحاوره/المهاجمه/التصويب/التدريب المهاري الخططي على خطة تبادل المراكز. ملاحظة: التركيز على عمليه المحاوره الناجحه.	الاعداد المهاري خططي
	تهديئة	5	11. ترمينات إطالة.	الجزء الختامي

### الاسبوع الثاني

اليوم: الأثنين/الخميس

زمن الوحدة: 120 دقيقة هدف الوحدة: خطط خلق المساحة الخالية (اوفر لاب)، وتعلم التحرك الخططي في مثلث.

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
تكون السرعة بين المتوسطة والقصوى	القوة اطالة العضلات سرعة انطلاق سرعة أداء الكره/تحمل اداء	10 5 5 5	1. تقسيم اللاعبين الى مجموعتين حيث تقوم كل مجموعه بنقل الكره بين أفرادها وتحاول المجموعه الأخرى قطعها، ويتم اللعب باليدين فقط واللعب في نصف كره القدم . 2. ترمينات اطالة لجميع عضلات الجسم. 3. الجري بالكره مع تغيير السرعة. 4. ترمينات بأكثر من كره بين 3 لاعبين.	المقدمة
ترمينات لجميع اجزاء الجسم	التحمل	20 5 5	5. الجري حول الملعب. 6. الصعود والهبوط على مقعد سويدي 7. ترمين لتقوية عضلات البطن.	الجزء الرئيسي الاعداد البدني
يقسم اللاعبين الى مجموعات	دقة أداء مهاري تحكم في الكره تعلم خططي تعلم تحرك خططي بين 3 لاعبين سرعة تحرك الدفاع/ سرعة تمرير	15 10 10 10 10	8. ركل الكره الركنية/ التصويب. 9. لعبه المحاوره في ملعب صغير. 10. خطط لخلق المساحة الخالية . 11. المثلث المفتوح (ترمينات مهاريه خططي). 12. تقسيمه 2×3 . ملاحظة: التركيز على التصويب والمحاوره الناجحه.	الاعداد المهاري خططي
	تهديئة	10	13. لعبه صغيره.	الجزء الختامي



الأسبوع الثالث

اليوم: السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة: 120 دقيقة

هدف الوحدة: تثبيت الحالة البدنية، خطة الضغط الدفاعي.

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

الأسبوع الثالث

اليوم: الاثنين/الخميس

زمن الوحدة: 120 دقيقة

هدف الوحدة: أسس اللعب الهجومي والدفاعي، خلق المساحة الخالية واستغلالها بواسطة الزميل

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

الأسبوع الرابع

اليوم: السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة: 120 دقيقة

هدف الوحدة: خطط دفاعية (المراقبة)، تدريب اللاعبين على مراكزهم.

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

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

الأسبوع الرابع

اليوم: الأثنين/الخميس

زمن الوحدة: 120 دقيقة

هدف الوحدة: اتقان تبادل المراكز، التدريب على الركلات الركنية .

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

الأسبوع الخامس

اليوم: السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة: 120 دقيقة هدف الوحدة: دقة ركل الكرة عالياً، اتقان اداء الركلات الحرة مباشرة، التصويب بالراس.

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
يقسم اللاعبون الى مجموعات كل مجموعة 3 لاعبين. سرعة الجري متوسطة	إطالة العضلات	5	1. تمرينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	التعود على الكرة	5	2. تمرينات احساس.	
	التحمل	15	3. الجري حول الملعب.	
	سرعة الاداء	10	4. تمرين بأكثر من كرة.	
	رشاقة- دقة تصويب	10	5. الدرجة خلفاً ثم التصويب على المرمي.	الجزء الرئيس الاعداد البدني
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 اليمنى واليسرى يؤدي التدريب بنفس القوة والسرعة التي تؤدي بها الخطة أثناء المباراة يلاحظ سرعة ودقة التمرير والضغط اللاصق، يدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة بقوة.	دقة أداء/ سرعة	15	6. التمرير الأرضي والعالي- التصويب.	الاعداد المهاري خططي
	تعلم التحرك الخططي	15	7. خطة هجومية من الركلة الحرة المباشرة.	
	تحكم في الكرة - دقة مهارية.	15	8. جري الجناح بالكرة ثم ركلها عالية تصويب رأس الحرية الكرة بالراس.	
	دقة الاداء المهاري.	15	9. تمرين للظهير.	
	حفظ التحرك الخططي-نقل مركز الاتقان والمحاورة-دقة التمرير.	15	10. تمرين للظهير الأوسط.	
سرعة تحرك الدفاع-التمرير المباشر.	20	11. تمرير بين الظهير والجناح رأس الحرية.	12. تقسيمه 3×5 على مرميين صغيرين.	
	تهديئة	10	13. لعبة صغيرة بدون كرة.	الجزء الختامي

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

الأسبوع الخامس

اليوم: الاثني/الخميس

زمن الوحدة: 135 دقيقة هدف الوحدة: اتقان الخطط السابقة، حفظ تحرك خططي بين لاعبين.

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

الأسبوع السادس

اليوم: السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة: 140 دقيقة

هدف الوحدة: حفظ خطط اللعب، دقة التصويب.

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	إطالة العضلات	5	1. تمارينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	تحمل-دقة أداء	5	2. لعبة صغيرة بدون كرة.	
	التحكم بالكرة	5	3. تمارينات احساس.	
	التحمل	10	5. الجري حول الملعب.	
يلاحظ تصويب الكرة أثناء العدو	سرعة-دقة أداء	15	6. العدو- التمرير- التصويب .	الجزء الرئيس الاعداد البدني
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.	دقة أداء مهاري-دقة تصويب.	20	7. ركل الكرة عالية، تمرين بالراس والقدم، والتصويب.	الاعداد المهاري خططي
	اتقان توجيه الركلة	20	8. ركل الكرة عالية لتسقط خلف المدافع.	
	دقة أداء-تحرك خططي	20	9. تحرك اللاعب الثالث	
	تحكم في الكرة-دقة تمرير	20	المحاورة-ركل الكرة عالية-التصويب.	
	دقة تحريك خططي	30	10. تقسيمه 2×2 مرمي واحد. ملاحظة: التركيز على أخذ المكان المناسب (وضعية اللاعب)	
	تهنئة	10	11. لعبة ترويجية.	الجزء الختامي

الأسبوع السادس

اليوم: الاثنين/الخميس

زمن الوحدة: 145 دقيقة

هدف الوحدة: مراجعة الخطط الدفاعية، واتقان اللاعبين لمراكزهم، وتحرك الدفاع ضد الهجوم

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

الأسبوع السابع

اليوم: السبت/الثلاثاء

زمن الوحدة: 95 دقيقة

هدف الوحدة: تعلم اللاعبين لمراكزهم.

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	إطالة العضلات	5	1. تمارينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	تحمل خاص	10	2. الجري بالكرة مع عمل خداعات.	
	التحكم بالكرة	5	3. تمارينات احساس	
دقة أداء مهاري	تحمل السرعة	10	4. تمرين تحمل سرعة .	الجزء الرئيس الاعداد البدني
تكون سرعة أداء التمرين مسرعة الاداء يحفظ اللاعبون التحرك الخططي. تؤدي التحركات بسرعة ادائها في المباريات.	دقة مهاري-تعلم تحرك خططي.	20	5. التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط	الاعداد المهاري خططي
	تحرك خططي-اتقان المهارة.	20	6. تحرك الظهر القشاش.	
	الانتشار في الملعب.	20	7. تقسيمه 4×4 على مرميين ملاحظة: التركيز على التمرير المباشر مع اخذ المكان المناسب.	
	تهديئة	5	8. تمارينات مرونة.	الجزء الختامي

الأسبوع السابع

اليوم: الاثنين/الخميس

زمن الوحدة: 145 دقيقة

هدف الوحدة: اتقان المحاور والخداع، دقة التمرير .

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
سرعة الجري متوسطة	إطالة العضلات	5	1. تمارينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	تحمل-دقة أداء	10	2. الجري بالكرة -التمرير بن اثنين-التصويب.	
	التحكم بالكرة	5	3. تمارينات احساس.	
دقة أداء مهاري	تحسين السرعة	10	4. تمرين تحمل سرعة	الجزء الرئيس الاعداد البدني
يؤدي التمرين بسرعة الاداء في المباراة. يقسم اللاعبون الى أزواج(أ)،(ب) يحاول اللاعبون تطبيق خطط اللعب التي تدربوا عليها مثل تبادل المراكز-أوفر لاب- خلق المسافة الخالية بواسطة الزميل-المراقبة-الضغط الدفاعي.	تحرك اللاعب الثالث	25	5. التمرير بين خط الظهر ولاعب خط الوسط والمهاجمين - التصويب.	الاعداد المهاري خططي
	اجادة الخداع-التحكم في الكرة.	20	6. التمرير بين ثلاثة لاعبين.	
	تطبيق طريقة اللعب	20	7. تمرين لمحاور مع الخداع. . فريقان 11×11 .	
		40	ملاحظة: التركيز على جميع القواعد الخططية (التمرير - المحاورة-التصويب- الكفاح-وضعية اللاعب)	
	تهديئة	10	8. تمارينات ترويجية .	الجزء الختامي

### الأسبوع الثامن

اليوم: السبت/الثلاثاء

هدف الوحدة: خطط الركلات الحرة المباشرة، اتقان الخطط العب الهجومية، دفعة حمل للوصول للفورمة الرياضية.

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

### الأسبوع الثامن

اليوم: الاثنين

هدف الوحدة: تطبيق ما تعلمه اللاعبون في المباراة.

زمن الوحدة: 110 دقيقة

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
	أطاله العضلات	5	1. ترمينات مرونة المفاصل.	المقدمة مباراة
	أحماء	5	2. ترمينات احساس.	
	أحماء	10	3. ترمينات فنية.	
	تطبيق التحركات الخططية، تطبيق لكل ما تدرّب على اللاعبون.	90	4. مباراة مع فريق من الخارج.	

### الأسبوع الثامن

اليوم: الخميس

هدف الوحدة: اتقان اللاعبين لمراكزهم، تحرك الدفاع ضد الهجوم.

زمن الوحدة: 120 دقيقة

ملاحظات	الهدف	زمن	التمرين	نوعية التدريب
يقسم اللاعبون الى مجموعات كل منها 5 لاعبين تخطط الملاعب بعدد المجموعات.	أطاله العضلات	5	1. ترمينات مرونة المفاصل.	المقدمة
	التعود على الكرة	15	2. التمرير ثم الجري حول العلم.	
		5	3. ترمينات احساس.	
		10	4. سباق تتابع سرعة	الجزء الرئيس الاعداد البدني
حفظ اللاعبون لواجباتهم الخططية تطبيق اساس اللعب الهجومي والدفاعي خطط رمية التماس تطبيق القواعد الخططي.	دقة اداء مهاري	10	5. ترمين للجناحين ولاعب الوسط.	الاعداد المهاري خططي
	تعلم التحرك الخططي	10	6. ترمين الليبرو وخط الوسط.	
	دقة داء-خطط	10	7. لاعبو الهجوم × لاعبو الدفاع.	
		10	8. خطط المراقبة-الضغط الدفاعي.	
		20	9. ترمينات الركلات الحرة المباشرة.	
		20	10. تقسيمه 3×3 على مرمي واحد.	
	تهديئة	5	11. ملاحظة: الكفاح على الكرة.	الجزء الختامي