

عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
لدى ناشئي كرة القدم

زياد محمود يوسف جوابرة

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1447هـ - 2025م

أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية
والمهارية لدى ناشئي كرة القدم

إعداد

زياد محمود يوسف جوابرة

بكالوريوس تربية رياضية، جامعة القدس، فلسطين

المشرف: د. بشير الطول

قُدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
برنامج الريادة في الأعمال الرياضية من دائرة التربية الرياضية/ جامعة
القدس

1447هـ - 2025



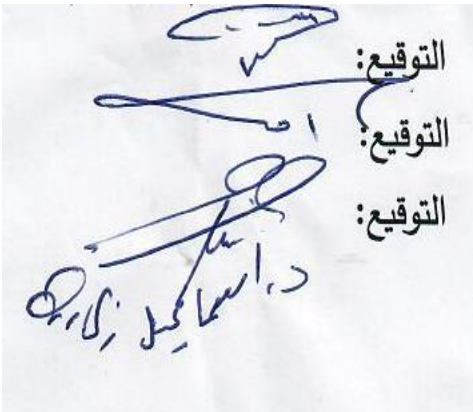
جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
برنامج ريادة الأعمال الرياضية

إجازة الرسالة
أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
لدى ناشئي كرة القدم

إعداد: زياد محمود يوسف جوابرة
الرقم الجامعي: 22312508

المشرف: د. بشير الطلول

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2025/7/9م من قبل لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم
أدناه:



1. رئيس لجنة المناقشة: د. بشير الطلول
2. ممتحناً داخلياً: د. أماني عاصي
3. ممتحناً خارجياً: د. إسماعيل زكارنة

القدس - فلسطين

1447هـ - 2025م

الإهداء

قال تعالى: "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

الحمد لله حباً، الحمد لله شكراً وامتناناً، ما كنت لأفعل هذا لو لا فضل الله، فالحمد لله على البدء وعلى الختام.

بحروف العقل وبقلم الثائر الفلسطيني وبوصية الشهيد والأسير والمبعد والجريح... نخط آمالنا اليوم للصبح القريب، بمستقبلٌ واعد نحو الحرية والاستقلال والتحرير....

وبكل حب أهدي رسالتي إلى فلسطين؛ الأرض التي علمتني أن العزة لا تُشترى والكرامة لا تُمنح، إلى ترابها الطاهر الذي ينبت شموخاً وصموداً لا يلين.

إلى غزة... التي اشعلت بنيران ثباتها للأمة نوراً... إلى كل حجر مهدم في جامعات غزة... إلى زملائي فيها... الذين لم تكتمل أحلامهم... لكنهم يناضلون... ستكتمل الأحلام ولن تبقى مبتورة...

إلى قافلة الشهداء الممتدة من الأرض إلى السماء جسراً من ضياء.

إلى الذين دقوا بأيادهم المنتصرة باب الحرية وزرعوا في هذه الأرض آلاف البذور التي ستبت يوماً ما حياة لا تعرف القيود .

إلى روح من زين اسمي بأجمل الألقاب، ومن كان داعماً لي بلا حدود وأعطاني بلا مقابل، إلى من كان أول من علمني أن الدنيا كفاح، وسلاحها العلم والمعرفة؛ داعمي الأول في مسيرتي، إلى روح من كان لسمعته الأثر الأكبر بافتخار وتقديمي واعتزازي (أبي الحبيب).

إلى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي، وكانت ملجأ يدي اليمنى في هذه المرحلة، والتي أبصرتُ بها طريق حياتي واعتزازي بذاتي (أمي الحبيبة).

إلى رفيقة روحي التي شاركتني خطوات هذا الطريق، وهوتت تعب الطريق عليّ، شريكة أيامي وعمري التي أمدتني بالقوة، وآمنت بي ودعمتني (زوجتي).

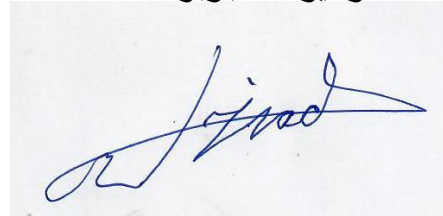
إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي؛ العقد المتين، الذين كانت كلماتهم الطيبة وتشجيعهم الدائم بلسماً يخفف عني ضغوط الرحلة، وأثرهم في حياتي ينعكس في كل إنجاز أحققه (إخوتي وأخواتي).

الباحث زياد جوابرة

إقرار

أقر أنا مقدم هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تمت الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة لأي جامعة أو معهد آخر.

الاسم: زياد محمود يوسف جوابرة



التوقيع:

التاريخ: 2025/7/9

شكر و عرفان

قال رسول الله ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

إلى جامعتي العظيمة... أتقدم بجزيل الشكر وعميق الامتنان جامعة القدس العريقة، منارة العلم والهوية، وإلى دائرة التربية الرياضية، التي كانت بيتي الثاني الذي صقل معرفتي ورسخ لدي القيم الأصيلة التي كانت الحاضنة الأولى لخطواتي العلمية، ومهد الطموح الذي رافقني من مرحلة البكالوريوس وصولاً لمرحلة الماجستير.

إلى أساتذتي الكرام الذين كانوا مثالاً للعطاء والإلهام، والذين زرعوا بداخلي حب العلم وقيم الانتماء والتميز. ممثلين بمنسقة البرنامج: الدكتورة سهى سميرين.

وإلى لجنة الإشراف والمناقشة على رسالتي المكونة من المشرف د. بشير الطل، والممتحن الداخلي د. أماني عاصي، والممتحن الخارجي د. إسماعيل زكارنة، وإلى المحكمين الذين كان لتوجيهاتهم دوراً كبيراً في هذا النجاح.

كما أتوجه بالشكر إلى: الأستاذ الدكتور جمال أبو بشارة، والأستاذ الدكتور أشرف أبو خيران، والدكتورة فدوى سلمان، والدكتور محمد الشرجي، الذين قدموا لي دعماً لا ينقطع، ولم يترددوا لحظة في تقديم كل ما يلزم لخدمتي وتيسير سبل إنجاز هذه الرسالة، حيث إن عطاؤهم وتفانيهم سيبقيان علامة مضيئة في مسيرتي العلمية.

كل التقدير والاعتزاز إلى لاعبي الأعداء في أكاديمية العروب الكروية، الذين كانوا نموذجاً للالتزام والروح العالية، ومصدر شغفي وفخري بكل لحظة اجتهدوا فيها وحققوا فيها النجاح.

إلى زملائي في العمل والطاقم التدريبي الخاص بالأكاديمية الذين كانوا خير عون ودعم في كل خطوة من هذه المسيرة.

والشكر موصول إلى أكاديمية المحترفين - بيت لحم، ممثلة بالكابتن محمد حسان ولاعبها الذين جمعنتي بهم دروب العمل والتعاون، فكانوا مثالاً للالتزام والتعاون.

زملائي وأصدقائي الأعداء في العمل، كل الشكر والامتنان على دعمكم الصادق وتعاونكم الذي كان خير سند لي طوال هذه الرحلة.

إلى كل هؤلاء الأعداء، أهدي هذا الإنجاز المتواضع تقديراً لجميل عطائهم ودعواتهم ومحبتهم. الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبعونه تتحقق الأمنيات. ولكم ولهم جميعاً شكري وعرفاني الذي لا ينتهي، سائلاً المولى عزّ وجلّ أن يجزيكم وإياهم عني خير الجزاء.

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين لكرة القدم لدى أكاديمية العروبة الكروية، وقد تكونت عينة الدراسة من (39) لاعباً ناشئاً اختيرت بالطريقة القصدية وبنسبة (100%) من مجتمع الدراسة، ووزعت عشوائياً بالتساوي بطريقة القرعة على ثلاث مجموعات، كان عدد أفراد كل مجموعة (13) لاعباً ناشئاً، وهي: الأولى: نموذج GAG؛ الثانية: نموذج SSG؛ الثالثة: النموذج الدائري، وذلك لملاءمتها طبيعة الدراسة.

من أجل الحصول على المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، استخدم الباحث حزمة التحليل الإحصائي (SPSS): اختبارات للأزواج (Paired-Sample- T-test) لدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعات التجريبية الثلاث، وقد أظهرت النتائج أن النموذج الدائري الهولندي تفوق في تطوير كل من المهارات البدنية والمهارية بشكل دال إحصائياً، حيث أظهر تحسناً واضحاً في أغلب المتغيرات البدنية والمهارية مقارنة بالقياس القبلي، ونموذج GAG أظهر فاعلية قوية في تنمية المهارات المرتبطة بالمواقف الخطئية، وكان أدائه جيداً في تنمية الجوانب البدنية والمهارية، لكن بدرجة أقل من النموذج الدائري، بينما أظهر نموذج SSG نتائج إيجابية في بعض المتغيرات، خاصة المرتبطة باللعب الجماعي، لكنه كان الأقل تأثيراً من حيث دلالة الفروق الإحصائية الكاملة مقارنة بالنموذجين الآخرين. كما أظهرت النتائج أن هناك تطوراً ملموساً في عناصر اللياقة البدنية (مثل السرعة، القوة، التحمل، المرونة)، وكذلك في عدد من المهارات الأساسية، مثل: تمرير، والتصويب، والجري بالكرة، ورمية التماس، وضرب الكرة بالرأس. وأظهر تطوراً مهارياً كبيراً في التمرير، والتصويب، والجري بالكرة، وضرب الكرة بالرأس بعد تطبيق البرامج التدريبية.

وأوصت الدراسة بضرورة اعتماد برامج تدريبية علمية ومتكاملة في الأكاديميات الكروية ودمج المهارات الفنية مع تدريبات اللياقة في وحدات تدريبية متوازنة، وتأهيل المدربين واطلاعهم على الأساليب الحديثة في التدريب، وإجراء تقويم دوري لتأثير البرامج التدريبية على الأداء الفعلي للاعبين.

الكلمات المفتاحية: أساليب التدريب؛ القدرات البدنية؛ المهارات الأساسية؛ نموذج (GAG)؛ نموذج (SSG)؛ النموذج الهولندي الدائري؛ كرة القدم.

The effect of using different training methods on some physical and skill variables among young soccer players.

Prepared by: Ziad Mahmoud Yousef Jawabreh.

Supervisor: Dr. Basheir Altal

Abstract:

The study aimed to identify the effect of using different training methods on some physical and skill variables among young football players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study, as the study community consisted of all young football players at Al-Arroub Football Academy. The study sample consisted of (39) young players chosen intentionally at a rate of (100%) of the study community. They were randomly distributed equally by lottery into three groups, the number of members of each group (13) young players; they are: the first: GAG model; the second: SSG model; the third: the circular model, to suit the nature of the study.

In order to obtain information and data related to the study topic, the researcher used the Statistical Package for Statistics (SPSS): a Paired-Sample T-test to indicate the differences between the averages of the pre- and post-measurements of some physical and skill variables among the individuals in the three experimental groups. The results showed that the Dutch circular model was superior in developing both physical and skill skills in a statistically significant manner, as it showed a clear improvement in most physical and skill variables compared to the pre-measurement. The GAG model showed strong effectiveness in developing skills related to tactical situations, and its performance in developing physical and skill aspects was good, but to a lesser degree than the circular model. The SSG model, on the other hand, showed positive results in some variables, especially those related to team play, but it was the least effective in terms of the significance of complete statistical differences compared to the other two models. The results also showed a tangible development in the elements of physical fitness (such as speed, strength, endurance, flexibility), as well as in a number of basic skills (such as passing, shooting, running with the ball, throw-ins, and heading the ball). There was significant skill development in passing, shooting, running with the ball, and heading the ball after implementing the training programs. The study recommended the need to adopt scientific and integrated training programs in football academies, to integrate technical skills with fitness training in balanced training units, to qualify coaches and familiarize them with modern training methods, and to conduct periodic evaluations of the impact of training programs on the actual performance of players.

Keywords: Training Methods; Physical Abilities; Fundamental Skills; GAG model; Small-Sided Games- SSG; The Dutch Circular Model; football game.

الفصل الأول:

أساسيات الدراسة

1.1 مقدمة

تُعد رياضة كرة القدم من أبرز الألعاب الجماعية التي تحظى بانتشار واسع واهتمام كبير على المستويين المحلي والعالمي، حيث تتجاوز كونها نشاطاً رياضياً إلى كونها مجالاً لتشكيل الهوية الرياضية وبناء القدرات البدنية والمهارية، خصوصاً في مراحل النشء (إسماعيل وآخرون، 2022؛ السيد، 2019). وتتطلب هذه الرياضة مستويات عالية من الأداء البدني والفني، مما يجعل من الضروري تبني أساليب تدريبية متنوعة تواكب التغيرات المستمرة في متطلبات اللعبة وتلبي حاجات الفئات العمرية المختلفة، وخاصة فئة الناشئين التي تُعد القاعدة الأساسية لبناء اللاعبين المحترفين مستقبلاً (Vinetti et al., 2023).

كما تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شيوعاً في العالم، حيث تُمثل مصدراً للمتعة والتحدي الرياضي في آنٍ واحد، إذ تكمن أهمية هذه الرياضة في أنها لا تقتصر على الجانب البدني فقط، بل تشمل العديد من المهارات الفنية والتكتيكية التي تحتاج إلى تطوير مستمر، خصوصاً لدى الناشئين الذين يُعتبرون مستقبل كرة القدم، وتسهم هذه الرياضة في تنمية جوانب متعددة من شخصية اللاعب، من بينها القوة البدنية، والتوافق الحركي، والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة في المواقف المختلفة (أبو عبده وآخرون، 2022؛ إسماعيل وآخرون، 2022).

وتعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم، ولها تأثير كبير على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين على مختلف الأعمار، حيث تمثل هذه الرياضة مجالاً مثاليًا لتحسين الأداء البدني وتطوير المهارات الحركية، حيث يتطلب اللعب الناجح قدرة عالية على التنسيق بين الحركة والتفاعل مع الآخرين على أرض الملعب، إضافة إلى التفاعل السريع مع المواقف التي تطرأ أثناء المباراة، وقد أصبح الاهتمام بتطوير اللاعبين الناشئين أمرًا حيويًا، حيث يُعتبر هؤلاء اللاعبين ركيزة أساسية لتكوين الفرق القوية في المستقبل، ويتطلب ذلك تدريبًا متخصصًا يُركز على تحسين جوانب عديدة من أدائهم البدني والمهاري (نجم، 2022؛ Cam et al., 2022).

لقد بات من الواضح أن الاعتماد على أسلوب تدريبي واحد لا يكون كافيًا لتطوير جميع مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى اللاعبين الناشئين؛ لذا اتجهت الأنظمة التدريبية الحديثة إلى توظيف مزيج من الأساليب التدريبية التي تجمع بين الجوانب البدنية والتكتيكية والفنية، بما في ذلك: التدريب القائم على المهارات الفنية، والتدريب من خلال الألعاب المصغرة، والتدريب التخصصي المرتبط بالمراكز، إلى جانب استخدام تقنيات جديدة مثل التدريب في ظروف بيئية متغيرة (Karahan, 2020؛ Hurd et al., 2023).

وتعتبر برامج التدريب الفعالة جزءًا أساسيًا من عملية تطوير اللاعبين الناشئين في كرة القدم. وتتمثل أهميتها في تحسين القدرات البدنية والمهارية التي تُعتبر حجر الزاوية للأداء الرياضي المتميز، فعلى مدار السنوات الأخيرة اتجهت الأنظمة التدريبية إلى استخدام أساليب متنوعة، تشمل التدريب القائم على المهارات والتدريب باستخدام الألعاب المصغرة، إضافة إلى التدريب التخصصي المرتبط بالمراكز، كلاً وفق متطلبات اللاعب واحتياجاته الفردية (Vinetti et al., 2023؛ Hurd et al., 2023).

حيث تشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن استخدام أساليب تدريبية مختلفة يُسهم في تحسين الأداء البدني للاعبين من خلال تطوير عناصر السرعة والقوة والتحمل والمرونة، فضلاً عن تأثيرها على دقة الأداء المهاري، مثل التحكم بالكرة والمراوغة، والتمرير (بلخير وقطوش، 2024؛ إسماعيل وآخرون، 2022). كما أظهرت الدراسات التجريبية أن تنوع أساليب التدريب يساعد على تعزيز الدافعية لدى اللاعبين الناشئين، ويكسر الروتين التدريبي، مما ينعكس إيجاباً على جودة التعلم والتطور البدني والمهاري (Cam et al., 2022).

وإن التدريبات الرياضية الحديثة لفرق الناشئين في كرة القدم تتطلب استخدام أساليب تدريبية متنوعة تهدف إلى تطوير الجوانب البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، إضافة إلى تطوير المهارات التقنية، مثل التمرير المراوغة والتسديد. حيث يعتمد النجاح في تحسين أداء اللاعبين على مدى

تتوزع هذه الأساليب ومدى تكاملها مع الاحتياجات الفردية والجماعية للاعبين (Anderson et al., 2022; Vinetti et al., 2023).

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن استخدام الأساليب التدريبية المتنوعة يسهم بشكل كبير في تعزيز الأداء العام للاعبين، مما ينعكس إيجاباً على نتائج المباريات وزيادة قدرة اللاعبين على التكيف مع مختلف التحديات الرياضية (Apriantono et al., 2024; Wang & Zhang, 2023).

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أن التدريب المتنوع يساعد على تحسين الجوانب البدنية والمهارية في كرة القدم، حيث يرتبط التدريب القائم على المهارات بتطوير المهارات الفنية للاعبين مثل، التمرير والمرابطة والتسديد (Cam et al., 2022). في المقابل، يُعد التدريب باستخدام الألعاب المصغرة من الأساليب المبتكرة التي تسهم في تطوير اللياقة البدنية والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة، مما يُحسن من الأداء الجماعي للاعبين (Dellal et al., 2011). كما أن التدريب التخصصي المرتبط بالمراكز يمكن أن يساعد في تحسين القدرات البدنية وفقاً لمتطلبات كل مركز في الملعب، مثل تحسين القوة أو المرونة بالنسبة للمهاجمين والمدافعين، وهذا من جانب (Hurd et al., 2023).

ومن جانب آخر، تشير الدراسات إلى أن أساليب التدريب المتنوعة تعزز من دافعية اللاعبين وتكسر الروتين، مما يسهم في تحسين النتائج التدريبية، فمثلاً أظهرت دراسة أن التدريب القائم على المهارات أدى إلى تحسين القوة اللاهوائية والسرعة لدى اللاعبين (Vinetti et al., 2023)، كما أظهرت دراسة أخرى تأثيراً إيجابياً للألعاب المصغرة على تحسين القدرة الهوائية وزيادة سرعة الاستجابة (Bangsbo et al., 2021).

هذه النتائج تدعم فكرة أن التنوع في الأساليب التدريبية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمهارية معاً.

وقد أبرزت الأبحاث الحديثة أيضاً أهمية الألعاب المصغرة Small-Sided Games في تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية لدى اللاعبين، كما تُعد أداة فعّالة لتحسين الأداء التكتيكي والتكتيكي (Karahan, 2020; Dellal et al., 2011). في المقابل يُعزز التدريب المهاري المباشر من دقة تنفيذ المهارات الفردية تحت ظروف محاكية للمنافسات. ومن جهة أخرى، فإن التدريب التخصصي المرتبط بالمراكز (Position-Specific Training) أصبح يُشكل ركيزة أساسية في إعداد اللاعبين وفق متطلبات وظائفهم في أرضية الملعب، حيث يتميز اللاعبون من حيث نوع الأحمال التدريبية والمهارات الواجب تطويرها (Hurd et al., 2023).

إن من أبرز الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم التي تسهم في تحسين الأداء البدني والمهاري، هو استخدام الألعاب المصغرة، إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن هذه الألعاب تعتبر وسيلة فعالة لتحسين قدرة اللاعبين على التحمل والسرعة، إضافة إلى تطوير مهارات اتخاذ القرار السريع والتفاعل مع المواقف المتغيرة أثناء المباراة. فقد أظهرت دراسة (Dellal et al., 2011) و (Karahana, 2020) أن الألعاب المصغرة تسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الفني والبدني للاعبين الناشئين، حيث تعمل على زيادة التفاعل الجماعي وتعزز القدرة على الأداء التكتيكي. كما تساعد هذه الألعاب على تحسين القدرة على التكيف مع متغيرات المباراة، مثل تغيير السرعة أو الاتجاه.

وتسهم الأساليب التدريبية المخصصة للمراكز في تحسين قدرات اللاعبين وفقاً لمتطلبات كل مركز في الملعب. على سبيل المثال، يتطلب مركز الهجوم قدرة عالية على السرعة والدقة في التسديد، بينما يركز التدريب في مركز الدفاع على تحسين القوة البدنية والقدرة على التعامل مع المواقف الدفاعية المختلفة. وقد أظهرت الدراسات أن التدريب المتخصص للمراكز يؤدي إلى تحسين الأداء الوظيفي لكل لاعب، ما يعزز من أداء الفريق ككل (Apriantono, et al. 2024; Deloy et al., 2021).

على الرغم من النتائج المشجعة التي تشير إلى فاعلية الأساليب التدريبية المتنوعة، إلا أن هناك تحديات كبيرة تواجه تطبيق هذه الأساليب في معظم البرامج التدريبية، حيث يُلاحظ في بعض الأندية والمدارس الرياضية استخدام أساليب تقليدية أو محدودة تؤثر في تحسين النتائج المرجوة. كما أن بعض المدربين قد يواجهون صعوبة في تطبيق الأساليب التدريبية الحديثة نظراً لعدم توفر الإمكانيات المادية أو نقص المعرفة بتقنيات التدريب المتقدمة (إسماعيل وآخرون، 2022؛ بلخير وقطوش، 2024).

وعلى الصعيد المحلي لا يزال استخدام هذه الأساليب المتنوعة في تدريب ناشئي كرة القدم محدوداً في العديد من الأندية والمدارس الرياضية، ويُلاحظ اعتماد بعض المدربين على أساليب تقليدية لا تراعي الفروقات الفردية أو المستجدات العلمية في المجال، وهذا ما يدعو إلى إجراء دراسات تجريبية تقارن بين فاعلية هذه الأساليب، من أجل الوصول إلى نتائج علمية موثوقة تساعد في بناء برامج تدريبية أكثر كفاءة (طه، 2024).

إن فهم العلاقة بين أساليب التدريب المختلفة والمتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين يُشكل ركيزة أساسية لبناء جيل رياضي قادر على التنافس في البطولات المحلية والدولية، ومن هنا تتبع

الحاجة إلى البحث العلمي التجريبي الذي يختبر أثر هذه الأساليب بشكل مباشر، ويُقدّم توصيات عملية قابلة للتطبيق.

2.1 مشكلة الدراسة

تُعد التربية البدنية أحد المكونات الأساسية في النظام التعليمي الشامل، لما لها من دور فعّال في تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية لدى الطلبة، إلى جانب إسهامها في بناء شخصية متكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتُعتبر مرحلة الناشئين من المراحل الحرجة التي تتطلب توظيف أساليب تدريسية ملائمة تعمل على تعزيز التطور الحركي والبدني، بما يسهم في بناء قاعدة قوية للأداء الرياضي المستقبلي.

ورغم ما يشهده المجال الرياضي من تطور معرفي وتكنولوجي في مجال أساليب التدريس، إلا أن الواقع الميداني في العديد من المدارس والمؤسسات الرياضية يشير إلى استمرار الاعتماد على الأساليب التقليدية في تعليم المهارات الرياضية وتطوير القدرات البدنية، مما قد يؤدي إلى ضعف في استيعاب المهارات الحركية الأساسية، وقصور في تحقيق الأهداف المرجوة من الحصة البدنية. وتشير دراسات حديثة إلى أن توظيف أساليب تدريسية متنوعة، مثل الأسلوب التعاوني والاكتشافي وحل المشكلات والتدريس الموجه ذاتياً، يمكن أن تحقق نتائج أفضل في تطوير أداء المتعلمين مقارنة بالأساليب التقليدية التي تعتمد على الإلقاء والتلقين.

وعلى الرغم من الفوائد المتعددة التي توفرها الأساليب التدريبية المتنوعة، إلا أن هناك العديد من التحديات التي قد تواجه المدربين في تطبيق هذه الأساليب بشكل فعال، ومن أبرز هذه التحديات نقص المعرفة الكافية لدى بعض المدربين حول الأساليب الحديثة المتاحة، إضافة إلى نقص الإمكانيات المادية، مثل المعدات الرياضية أو عدم وجود مساحة كافية لتنفيذ تدريبات متقدمة (بلخير وقطوش، 2024؛ إسماعيل وآخرون، 2022). كما أن بعض الأندية قد تفضل الأساليب التقليدية لسهولة تطبيقها أو لتوفير الوقت والموارد، مما يحد من تطوير اللاعبين بشكل شامل.

وإن التغلب على هذه التحديات يتطلب بناء قاعدة معرفية متينة للمدربين، وذلك عن طريق الدورات التدريبية المتخصصة وورش العمل التي تركز على الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، إضافة إلى توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذه الأساليب، وهذا يستدعي التوجه نحو البحث العلمي لتحديد الأنسب من بين الأساليب التدريبية المختلفة في تحسين الأداء البدني والمهاري للناشئين، بناءً على الأدلة العلمية والتجارب الميدانية (طه، 2024؛ Darrall-Jones et al., 2022).

ومن خلال اطلاع الباحث على بعض الدراسات والملاحظات الميدانية بصفته باحثاً ومدرّباً، تبين له وجود تفاوت في مستويات القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى فئة الناشئين، مما أثار تساؤلات حول فاعلية الأساليب المتبعة حالياً في تعليم هذه الفئة، كما أن هناك حاجة ماسة إلى البحث في مدى تأثير استخدام أساليب تدريبية متعددة ومتكاملة في تحسين هذه الجوانب، من أجل الوصول إلى أفضل الطرائق التي تعزز نواتج التعلم الحركي وتسهم في تحسين الأداء الرياضي.

وعليه، تتبع مشكلة الدراسة من التساؤل الرئيس الآتي: "ما أثر استخدام نماذج تدريبية مختلفة (النموذج الدائري الهولندي، الألعاب المصغرة، ونموذج (GAG)) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم؟"

وينبثق عن هذا السؤال الرئيس عدد من التساؤلات، من أبرزها:

3.1 أسئلة الدراسة وفرضياتها

التساؤل الأول: "ما أثر استخدام نموذج GAG على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروبة الكروية؟"

للإجابة عن التساؤل الأول، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروبة الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروبة الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

التساؤل الثاني: "ما أثر استخدام نموذج الألعاب المصغرة (SSG) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروبة الكروية؟"

للإجابة عن التساؤل الثاني، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروبة الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

التساؤل الثالث: "ما أثر استخدام النموذج الدائرة الهولندي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟".

للإجابة عن التساؤل الثالث، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

4.1 أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية التعرف إلى أثر استخدام نماذج مختلفة (النموذج الدائري الهولندي، والألعاب المصغرة، و GAG) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم للاعبين الناشئين من خلال التعرف إلى:

1. أثر استخدام نموذج GAG على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية.
2. أثر استخدام النموذج الهولندي الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية.
3. أثر استخدام نموذج SSG على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية.
4. الفروق بين النماذج التدريبية الثلاثة في التأثير على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أكاديمية العروب الكروية.

5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من جوانب نظرية وتطبيقية عدة يمكن توضيحها على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. تُسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية في مجال التربية البدنية من خلال تقديم بيانات تجريبية حديثة حول أثر استخدام أساليب تدريسية متنوعة على تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى فئة الناشئين.
2. تدعم التوجهات التربوية المعاصرة التي تنادي بضرورة تنويع استراتيجيات وأساليب التدريس بما يتلاءم مع خصائص المتعلمين واحتياجاتهم، مما يجعلها إضافة نوعية للمكتبة التربوية والرياضية العربية.
3. تُعد امتداداً للأبحاث السابقة التي تناولت أساليب التدريس الفعّالة، وتعمل على سدّ فجوة في الدراسات التي تمزج بين الجوانب الحركية والتعليمية من خلال التجريب.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. توفر نتائج هذه الدراسة مرجعية عملية للمعلمين والمدرّبين في مجال التربية البدنية، من خلال تحديد الأساليب الأكثر فاعلية في تحسين الأداء الحركي والبدني للطلبة والناشئين.
2. تُساعد على تطوير المناهج التدريبية والتعليمية في المدارس والأندية من خلال اقتراح نماذج تدريسية مبنية على نتائج علمية دقيقة.
3. تُفيد صنّاع القرار التربوي والرياضي في تصميم خطط تطوير المعلمين والمدرّبين، والتأكيد على أهمية التكوين المهني المستمر المبني على استراتيجيات تدريس حديثة.
4. تُسهم الدراسة في تحسين مخرجات التعلم الحركي من خلال تطبيق ممارسات تدريبية تركز على تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية بطريقة منهجية وتفاعلية.

6.1 مبررات الدراسة

1. الحاجة الميدانية الملحة إلى تطوير أساليب تدريس التربية البدنية، حيث لاحظ الباحث من خلال خبرته واطلاعه الميداني أن كثيراً من المعلمين والمدربين لا يزالون يعتمدون على أساليب تقليدية لا تتلاءم مع متطلبات تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى الناشئين.
2. ضعف مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية لدى فئة الناشئين، كما ظهر من خلال ملاحظات أولية وتقييمات ميدانية، مما يستدعي البحث في استراتيجيات تدريس أكثر فاعلية لتحقيق التطور المنشود.
3. قلة الدراسات العربية الحديثة التي تناولت موضوع تنويع الأساليب التدريسية في المجال الرياضي، وخاصة التي تدمج بين الجانب البدني والمهاري في إطار تجريبي منظم.
4. تزايد التوجهات التربوية نحو التعليم النشط والتفاعلي، مما يتطلب دراسة مدى فعالية الأساليب التدريسية المتنوعة في السياقات التربوية والرياضية المختلفة، وخاصة في مرحلة الناشئين التي تعدّ مرحلة تأسيسية مهمة.
5. إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير الأداء المهني للمعلمين والمدربين، وتقديم دليلاً استرشادياً مبنياً على نتائج علمية يمكن تطبيقه في المدارس والأندية والمؤسسات التربوية والرياضية.
6. رغبة الباحث في الإسهام بتحسين جودة مخرجات التربية البدنية، وذلك بتقديمه دراسة تجريبية تقيس أثر أساليب تدريسية حديثة يمكن تعميمها وتوظيفها في بيئات تعليمية مماثلة.

7.1 حدود الدراسة

تخضع هذه الدراسة لعدد من الحدود التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تفسير نتائجها، وهي:

- الحد البشري: جميع اللاعبين الناشئين لدى أكاديمية العروب الكروية.
- الحد المكاني: أكاديمية العروب الكروية في محافظة الخليل.
- الحد الزمني: الفصل الثاني من العام الدراسي (2024/2025).
- الحد الموضوعي: قياس تأثير أساليب تدريبية متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية، دون التطرق إلى الجوانب النفسية أو الاجتماعية أو المعرفية للمتعلمين.

8.1 مصطلحات الدراسة

1. أساليب التدريب (Training Methods):

"مجموعة من الطرائق التي تهدف إلى تحسين الأداء البدني والمهاري من خلال تنظيم الحمل التدريبي وتوجيهه بشكل علمي ومتكامل وفقاً لمبادئ التدريب الرياضي" (Bompa & Buzzichelli, 2021).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: الطرق والخطط التي يستخدمها المدرب أو المعلم لتنظيم محتوى الحصة التدريبية أو التعليمية، بما يحقق أهدافاً بدنية ومهارية محددة، وذلك من خلال تنويع أساليب الأداء والتحفيز والتفاعل بما يتناسب مع خصائص المتدربين واحتياجاتهم.

2. القدرات البدنية (Physical Abilities):

يُعرفها كيريمر وهاكينن بأنها "الصفات الفسيولوجية التي تُحدد مستوى أداء الفرد البدني، وتشكل القاعدة الأساسية لتعلم وتطوير المهارات الرياضية" (Llanos-Lagos et al., 2024).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: مجموعة الصفات العضلية والحركية التي يمكن قياسها مثل: القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والتي تُعد أساساً للأداء الحركي الجيد في مختلف الأنشطة الرياضية.

3. المهارات الأساسية (Fundamental Skills):

تُعرف بأنها "الأنماط الحركية الأولية التي تُكتسب في مرحلة الطفولة وتشكل قاعدة ضرورية لتعلم المهارات الرياضية الأكثر تعقيداً لاحقاً" (Goodway, Ozmun, & Gallahue, 2022).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس، مثل: الجري التمرير والرمي والقفز والتوازن، والتي تُعد حجر الأساس لتعلم المهارات المتقدمة.

4. نموذج (GAG):

نموذج من النماذج البنوية المهمة في تعليم الألعاب، حيث "يساعد على الجمع بين المعرفة الخطئية والأداء المهاري في سياقات تعليمية واقعية، ويشجع على التعلم النشط والتفكير التفاعلي" (Putra & Bahtra, 2020).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: طريقة التدريب الشامل المجزأ الشامل ونموذج تدريبي لمحاكاة ظروف اللعب التنافسية.

5. نموذج (Small-Sided Games - SSG):

"هو أحد النماذج التعليمية والتدريبية الحديثة المستخدمة بشكل واسع في تدريس الألعاب الجماعية، خصوصاً في كرة القدم وكرة السلة والرياضات الجماعية الأخرى. يُستخدم هذا النموذج لتطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية والخطية للاعبين من خلال تقليل عدد اللاعبين في المساحة، وزيادة فرص التفاعل مع الكرة، واتخاذ القرار" (Clemente, et al., 2021).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: تمارين تُؤدى في مساحات محددة من الملعب باستخدام الكرة وتكون مشابهة لمواقف المباراة شاملة على جميع متطلبات الأداء في كرة القدم.

6. النموذج الهولندي الدائري The Dutch Circular Model: هو إطار تكاملي مستمد من فلسفة الاقتصاد الدائري، يُستخدم لتصميم برامج تدريبية رياضية مستدامة تركز على إعادة توظيف الموارد التدريبية (البدنية والمهارية والمعرفية) بطرق مبتكرة ودورية، بما يسهم في التطوير المستمر والمتوازن لأداء الناشئين. يقوم هذا النموذج على مبادئ التقييم المستمر، التكرار التكيفي، والتغذية الراجعة التفاعلية، بهدف تعزيز كفاءة الأداء وتقليل الهدر البدني والذهني، وتحقيق الاستدامة في النمو الرياضي (Vasquez; Urrutia; & Romero, 2023).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: طريقة تدريب ونموذج تدريبي يتكون من مجموعة من التمارين البسيطة والمركبة المترابطة (1-4) تمارين والتي تحقق نفس الهدف، يتم توزيع اللاعبين على هذه التمارين ومن ثم تدويرهم في عملية التنفيذ حسب الوقت والتكرارات المطلوبة من قبل المدرب.

7. كرة القدم: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يحتوي على 11 لاعباً (أحمد وآخرون، 2021).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: البرنامج التدريبي الرياضي الموجه للناشئين (الفئة العمرية موضوع الدراسة)، الذي يُمارس داخل ملعب مُخصص ويعتمد على تطبيق مهارات بدنية، مثل الجري والتمرير والتسديد والمراوغة والسيطرة على الكرة، ومهارات مهارية وتكتيكية، ضمن إطار زمني محدد، باستخدام أساليب تدريبية مختلفة تهدف إلى تطوير المتغيرات البدنية، كالسرعة والقوة والتوازن، والمهارية مثل: دقة التمرير والتحكم بالكرة والتصويب، تحت إشراف مدربين مختصين ووفق منهجية علمية منظمة.

9.1 هيكلية الدراسة

إلى جانب الصفحات التقديمية والملاحق والفهارس وقائمة المراجع؛ تكونت الرسالة من خمسة فصول رئيسية، هي:

الفصل الأول: أساسيات الدراسة:

يتناول الفصل مقدمة، مشكلة، أسئلة، أهداف، أهمية، مبررات، حدود، مصطلحات، وهيكلية الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتكون من ثلاثة أقسام، أولها الإطار النظري، وقد تناول أساليب تدريبية متنوعة تتناسب مع خصائص اللاعبين الناشئين واحتياجاتهم، وثانيها الدراسات السابقة العربية والأجنبية، وتحدث عن موضوع هذه الدراسة، والقسم الثالث عبارة عن تعقيب على هذه الدراسات ومناقشتها.

الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها:

يشمل المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على القياسين القبلي والبعدي لثلاث مجموعات مستقلة من المتدربين الذي أعتمد عليه الباحث في إعداد دراسته، والأدوات البحثية التي استخدمها لجمع المعلومات واختبارات فحص صدقها وثباتها، ومجتمع الدراسة وعينتها، وتحليل واختبار توزيع البيانات وتصنيف مقياس الدراسة.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة:

يتكون من تحليل إجابات الأسئلة وفرضياتها.

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها بحسب الدراسات السابقة والإطار النظري، ثم تلخيص هذه النتائج والاستنتاجات وتوصيات الدراسة بناءً على هذه الاستنتاجات.

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية تطورًا وانتشارًا، وتتطلب من اللاعبين امتلاك قدرات بدنية ومهارات فنية عالية، ولتحقيق ذلك، يجب على المدربين استخدام أساليب تدريبية متنوعة تتناسب مع خصائص اللاعبين واحتياجاتهم.

الأساليب التدريبية المتنوعة

تتنوع الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير قدرات اللاعبين، ومن أبرزها (أبو شهاب والمدانات، 2023؛ سليم وكاظم، 2020):

1. التدريب البليومتري (Plyometric Training): يسهم في تحسين القوة الانفجارية والسرعة، مما ينعكس إيجابًا على أداء المهارات الأساسية مثل التسديد والقفز.
2. تدريبات SAQ (السرعة، الرشاقة، التوازن): تركز على تطوير السرعة والرشاقة والتوازن، وهي عناصر حيوية في كرة القدم.
3. التدريب الدائري: يجمع بين التمارين البدنية والمهارية في وحدات تدريبية متتابعة، مما يساعد على تحسين اللياقة العامة والمهارات الفنية.

4. التمارين المركبة: تدمج بين التمارين البدنية والمهارية في وقت واحد، مما يعزز من كفاءة التدريب ويقربه من ظروف المباراة الحقيقية.

القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم:

تشمل القدرات البدنية في كرة القدم: القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة. أما المهارات الأساسية فتتضمن: التمرير، التسديد، المراوغة، والسيطرة على الكرة. تُعد هذه القدرات والمهارات أساسًا لأداء اللاعبين وتطورهم في اللعبة (أبو شهاب والمدانات، 2023).

أهمية استخدام الأساليب التدريبية المتنوعة:

أظهرت الدراسات أن استخدام أساليب تدريبية متنوعة يسهم في (حاتم وعبد الكريم، 2019؛ Kraemer & Häkkinen, 2023):

- تحسين القدرات البدنية والمهارات الفنية للاعبين.
- زيادة دافعية اللاعبين وتحفيزهم أثناء التدريب.
- تقليل الإصابات من خلال تنويع الأحمال التدريبية.
- تحقيق نتائج أفضل في وقت أقل مقارنة بالأساليب التقليدية.

يرى الباحث أن استخدام أساليب تدريبية متنوعة في تدريب ناشئي كرة القدم يُعد أمرًا ضروريًا لتطوير قدراتهم البدنية ومهاراتهم الأساسية، ويجب على المدربين اختيار الأساليب المناسبة التي تتوافق مع أعمار اللاعبين ومستوياتهم البدنية والفنية.

البرامج التدريبية الحديثة في كرة القدم:

تُعد العملية التدريبية في كرة القدم عملية ديناميكية تتطلب التجديد المستمر في الأساليب والبرامج التدريبية، بما يواكب التغيرات في متطلبات الأداء الحديث. ومع تطور فلسفات التدريب الرياضي، ظهرت نماذج جديدة تركز على دمج الجوانب المهارية والبدنية والذهنية داخل بيئة لعب واقعية ومفتوحة، ومن أبرز هذه النماذج: برنامج GAG (اللعبة - التحليل - اللعب)، وبرنامج SSG (الألعاب المصغرة)، إضافة إلى النموذج الدائري الهولندي المستوحى من مفهوم الاقتصاد الدائري والتكرار التكميلي (علي، 2022).

نموذج (GAG):

يُعد برنامج GAG من النماذج التدريبية الحديثة التي تعتمد على الدمج بين اللعب الواقعي والتحليل الفني والمهاري، ثم العودة مجددًا إلى اللعب، مما يعزز من الارتباط بين التطبيق العملي والتعلم

المفاهيمي، ويتكون هذا النموذج من ثلاث مراحل: (اللعب - التحليل - اللعب)، حيث يبدأ اللاعب بالانخراط في موقف لعب مصغر، ثم ينتقل إلى تحليل الأخطاء أو الجوانب القابلة للتطوير، ثم يعاد تطبيق اللعب مجددًا بوعي جديد (قادر، 2021).

وقد أثبتت دراسة (علي، 2022) أن استخدام برنامج تدريبي قائم على GAG ساهم بشكل فعال في تطوير المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لناشئي كرة القدم، وأكد الباحثون أن اعتماد نموذج اللعب التحليلي يُكسب اللاعب مرونة تكتيكية واستيعابًا أعمق للمهارات في سياق اللعب الواقعي.

ويُعد النماذج التعليمية الحديثة في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، يركّز هذا النموذج على التعلم من خلال اللعب، ويعزز التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرار داخل سياق الأداء الفعلي، ويقوم على ثلاث مراحل رئيسة مترابطة تهدف إلى تحسين فاعلية التعلم والتدريب، وهي (Putra & Bahtra, 2020):

المرحلة الأولى: جذب الانتباه (G – Getting Attention):

في هذه المرحلة يسعى المعلم أو المدرب إلى إثارة دافعية المتعلمين من خلال أنشطة تفاعلية أو مواقف مفاجئة أو أسئلة تحفيزية تثير الفضول؛ ويكون ذلك من خلال تعريض المتعلمون إلى نشاط رياضي أو لعبة مصغرة، بهدف استثارة دافعهم وتحفيزهم على التعلم من خلال تجربة واقعية.

المرحلة الثانية: تنشيط المعرفة السابقة (A – Activating Prior Knowledge):

يتم هنا ربط محتوى النشاط أو الدرس بالخبرات أو المهارات التي يمتلكها المتعلمون بالفعل، مما يعزز الفهم العميق ويهيئهم لاستيعاب المفاهيم الجديدة؛ ويكون ذلك من خلال تحليل الأداء ومناقشة عناصر اللعبة، مما يساعد المتعلمين على فهم الأهداف الخطئية والمهارية بشكل أعمق.

المرحلة الثالثة: توليد المعرفة الجديدة (G – Generating New Knowledge):

في هذه المرحلة يُعرض المحتوى الجديد بطريقة عملية أو تطبيقية، بحيث يُشارك المتعلمون أو اللاعبون في أنشطة تمكنهم من بناء المعرفة والمهارات الجديدة بأنفسهم من خلال التجربة والتفاعل، عن طريق إعادة تنفيذ اللعبة لكن مع مراعاة التعديلات التعليمية التي تم تناولها في مرحلة "الفهم والتقدير"، لقياس التحسن في الأداء.

استخدام نموذج GAG في تدريب الناشئين في كرة القدم (مثال تطبيقي):

يُعد نموذج GAG من النماذج الفعالة في تدريب الناشئين في الألعاب الجماعية، وخاصة كرة القدم، لأنه يراعي التسلسل المعرفي والمهاري لدى اللاعبين، ويعزز عملية التعلم الحركي والذهني بشكل

متكامل. يُستخدم هذا النموذج كأداة منهجية في تصميم وحدات تدريبية تُركز على ربط المهارات الفنية بالتكتيكات داخل سياق اللعب الواقعي (علي، 2022).

تطبيق المراحل الثلاث في التدريب الرياضي (Carling & Williams, 2021):

– جذب الانتباه (Getting Attention): يمكن للمدرب بدء الوحدة التدريبية بأنشطة قصيرة سريعة وممتعة، مثل ألعاب صغيرة ذات طابع تنافسي (مثل 3 ضد 3) لتحفيز اللاعبين.

– تنشيط المعرفة السابقة (Activating Prior Knowledge): يتم تذكير اللاعبين بمواقف تدريبية سابقة، أو مراجعة مهارات مثل التمرير أو التمرکز، وربطها بالوضعيات الجديدة في الحصة.

– توليد المعرفة الجديدة (Generating New Knowledge): يُطلب من اللاعبين أداء مهارات مركبة أو تنفيذ استراتيجيات معينة داخل لعبة مُصغرة تُحاكي ظروف المباراة الفعلية، مع توجيهات فردية وجماعية لتحسين الأداء.

وقد أثبتت الدراسات أن هذا النموذج يُساعد اللاعبين على اكتساب المهارات بشكل أسرع وأكثر استقراراً، كما يعزز من التفكير التكتيكي لديهم، أشار الباحثان (Carling & Williams, 2021) في دراسة حديثة إلى فعالية نموذج GAG في تنمية القدرات الحركية والمعرفية للاعبين كرة القدم الناشئين، مشيرين إلى أنه يُوفر بيئة تعليمية واقعية وتفاعلية تدعم التعلم السياقي.

وقد أشارت الدراسات إلى أن هذا النموذج يُساعد اللاعبين على اكتساب المهارات بشكل أسرع وأكثر استقراراً، كما يعزز من التفكير التكتيكي لديهم، ويُستخدم هذا النموذج في سياقات التعليم لتخطيط الحصص الدراسية بطريقة تفاعلية تُشرك المتعلمين وتبني على معارفهم السابقة، وصولاً إلى بناء معرفة جديدة، ويُعتبر نموذج GAG من النماذج الفاعلة في التعلّم النشط، حيث يساعد المعلمين في تقديم محتوى الدرس بصورة تسلسلية منطقية تركز على المبادئ المعرفية والنفسية للتعلم (Briegas, 2022).

ويشير الباحث إلى فاعلية هذا النموذج في تنمية مهارات التفكير الناقد لدى الطلبة، إذ أن نموذج GAG يُسهم في رفع مستوى التفاعل والانتباه لدى المتعلمين، كما يعزز من قدرتهم على الربط بين المعرفة السابقة والجديدة.

نموذج: SSG (Small-Sided Games)

تُعد الألعاب المصغرة (SSG) أسلوبًا تدريبيًا شائعًا في تطوير الأداء المهاري والبدني لدى الناشئين، حيث يتم تقليص عدد اللاعبين ومساحة اللعب لزيادة اللمسات على الكرة، وتحسين اتخاذ القرار وسرعة الأداء، حيث تمتاز هذه الطريقة بقدرتها على دمج الجوانب التكتيكية والبدنية والمهارية في آن واحد، وذلك كما أشار (حجاب، 2019) إلى أن اعتماد برنامج تدريبي قائم على الألعاب المصغرة قد أسهم بشكل ملحوظ في تحسين الأداءات المهارية المركبة لدى اللاعبين الناشئين تحت سن 16 سنة، خاصة مهارات السيطرة تحت الضغط واتخاذ القرار الحركي في المواقف الدفاعية والهجومية.

كما أظهرت دراسات أخرى أن التدريب بوساطة الألعاب المصغرة يرفع من معدلات التحمل الهوائي والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، مقارنة بالأساليب التقليدية، ويمنح اللاعب فرصة للتدرب ضمن مواقف مشابهة للمباريات الحقيقية، ما يعزز من انتقال أثر التدريب إلى المباريات الفعلية (موهوبي وبوكتير، 2021).

ويشير نموذج SSG إلى استخدام ألعاب تنافسية مصغرة (3 ضد 3، 4 ضد 4، إلخ) في مساحات محددة بهدف تحسين الجوانب المهارية والبدنية والخطية لدى اللاعبين في بيئة تدريبية قريبة من واقع اللعب الحقيقي. ويتميز هذا النموذج بما يأتي (عمر، 2024؛ Clemente, et al., 2021):

- زيادة عدد اللمسات لكل لاعب.
- تعزيز اتخاذ القرار تحت الضغط.
- تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- دمج التدريب الفني والبدني والخطي في نشاط واحد.

ويرى الباحث أن الألعاب المصغرة وفق نموذج (SSG) تُعد وسيلة فعالة لتحسين الأداء البدني والتكتيكي والفني لدى اللاعبين من خلال بيئة تدريبية ديناميكية تشبه واقع المباريات الحقيقية.

النموذج الهولندي الدائري The Dutch Circular Model:

يُعد النموذج الدائري الهولندي من النماذج المفاهيمية المستوحاة من الاقتصاد الدائري، الذي يقوم على إعادة الاستخدام والتكرار التكراري، ويُوظف في المجال الرياضي لتصميم وحدات تدريبية مرنة، قابلة للتعديل والتكرار استنادًا إلى التغذية الراجعة من الأداء (قادر، 2021).

وفي ظل التحول العالمي نحو مفاهيم التنمية المستدامة، برز النموذج الهولندي الدائري بوصفه أحد الأطر الابتكارية التي يمكن توظيفها في المجالات المختلفة، ومنها المجال الرياضي. ويُقصد بهذا النموذج في سياق التدريب الرياضي، أنه إطار تدريبي تكاملي مستمد من فلسفة الاقتصاد الدائري، يهدف إلى إعادة توظيف الموارد التدريبية البدنية والمهارية والمعرفية بشكل تكراري وديناميكي، بما يُسهم في تحقيق تطور مستدام في الأداء الرياضي للناشئين، من خلال تصميم برامج مرنة تستند إلى التغذية الراجعة والتحليل الدوري والتطوير المستمر (Kirchherr et al., 2017؛ Clemente et al., 2021).

وتقوم فلسفة هذا النموذج في السياق الرياضي على توظيف وحدات تدريبية دائرية تتكرر ضمن دورات منظمة، مع دمج تقييمات مرحلية لتحسينها، مما يسهم في تحقيق تطور مستدام ومتكامل في القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين (Briegas, 2022).

إن استخدام أسلوب التدريب الدائري - وهو الشكل العملي للنموذج الدائري في التدريب الرياضي - يسهم في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مثل التمرير والتسديد والمراوغة، إلى جانب تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي، كما يساعد في رفع الكفاءة التدريبية وتقليل الهدر الزمني والبدني أثناء وحدات التدريب (عمرون، 2020).

وفي هذا الشأن أشار (أحمد وآخرون، 2021) للدور الكبير لطريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية، حيث يستعمل أغلب المدربين هذه الطريقة التي تساعدهم في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم؛ لارتباطها بصحة الرياضيين وبمستواهم وإنجازاتهم الرياضية، حيث تكمن فعالية هذا النموذج في اعتماده على مبادئ التكرار التكيفي (Adaptive Repetition)، والتحسين المستمر للأداء (Continuous Improvement)، مما يجعله مناسبًا لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، وفيه يُعاد تصميم الوحدات التدريبية بانتظام بناءً على نتائج التقييم، وتُستخدم التمارين الفعالة في سياقات جديدة لتحقيق أعلى قدر من الإفادة (Carvalho et al., 2021).

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن استخدام هذا النوع من النماذج يسهم في رفع كفاءة التدريب، وتقليل الفاقد في الوقت والجهد، وتحقيق تنمية شاملة ومتكاملة للاعبين، سواء على الصعيد البدني أو المهاري أو الذهني. إذ يعتمد الاقتصاد الدائري على مبادئ التكرار والتكيف وإعادة الاستخدام، وهي مفاهيم قابلة للتطبيق مباشرة في التدريب الرياضي، من خلال (موهوبي وبوكتير، 2021):

- إعادة تصميم البرامج التدريبية لتحقيق كفاءة أكبر بأقل تكلفة وجهد.

- التركيز على التطوير المستدام للأداء وليس على النتائج الفورية فقط.
- استخدام التقييم الدوري والتغذية الراجعة لتحديث المحتوى التدريبي.

يؤكد علم التدريب الرياضي أن البرامج القائمة على التكرار التكيفي (Adaptive Periodization) تحقق نتائج أفضل في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الناشئين، وهو ما يتوافق مع المبادئ الدائرية. كما يرتبط النموذج الدائري أيضاً بنظرية التحسين المستمر (Kaizen) في السياق الرياضي، والتي تؤكد على التطوير المستدام طويل المدى في القدرات الحركية والبدنية، من خلال تدخلات متكررة وقابلة التكيف (Kirchherrm et al., 2017).

ويرى الباحث أن برامج (GAG) و (SSG) والنموذج الدائري تشكل منظومة تكاملية فعالة في تطوير ناشئي كرة القدم، حيث يركز GAG على دمج الفهم والتحليل مع اللعب، ويقدم SSG بيئة واقعية ومحفزة للتعلم المهاري، بينما يدعم النموذج الدائري الاستمرارية والتحسين المستدام في الأداء. ومن خلال الدمج بين هذه النماذج، يمكن تحقيق تطوير شامل في المتغيرات البدنية والمهارية والفنية للاعبين الناشئين، بصورة علمية منهجية تعتمد على التغذية الراجعة والتفاعل المستمر بين اللاعب والمدرّب.

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات العربية:

كتب (شاخوان وآخرون، 2025) بحثاً بعنوان "تأثير نظام تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة المراوغة لناشئي كرة القدم".

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير نظام تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية (الرشاقة، التوازن المتحرك، مرونة الجذع، قوة عضلات الرجلين المتحركة، قوة وثبات المركز، زمن رد الفعل)، ومستوى أداء مهارة المراوغة لناشئي كرة القدم. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي أربيل الرياضي تحت 12 سنة للموسم التدريبي 2024/2023م، وبلغ عدد عينة البحث الفعلي (15) ناشئي كرة قدم. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي. وتراوحت نسب التحسن ما بين (7.43%) لاختبار الرشاقة إلى (36.36%) لقوة وثبات عضلات المركز، ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية، وذلك لصالح القياس البعدي، وبلغت نسب

التحسن (18.92%) لاختبار الجري بالكرة (∞) إلى (23.63%) لاختبار الجري الزجراجي بالكرة.

وكتب (بلخير وقطوش، 2024) بحثاً بعنوان "التكنولوجيا الحديثة ودورها في تعليم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين".

هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الأساسي والإيجابي الذي تؤدي التكنولوجيا الحديثة في الوسط الرياضي وبخاصة في ميدان التدريب، واستخداماتها قصد تعليم المهارات الأساسية لكرة القدم من وجهة نظر المدربين. وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 24 مدرب لكرة القدم، باستخدام المنهج الوصفي الاستنباطي مع الاستعانة باستبانة معدة سابقاً كأداة لجمع البيانات. حيث أظهرت النتائج وجود دور إيجابي ومهم للتكنولوجيا الحديثة في تعليم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. واقترحت الدراسة تشجيع المدربين على استخدام الأليات والأساليب التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب والتعليم مع توفيرها في الوسط الرياضي.

وكتب (طه، 2024) بحثاً بعنوان "تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم".

هدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات للتعرف على تحسين بعض القدرات المهارية المفردة وبعض القدرات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة موسم 2021/2022. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي للعينة المختارة لملاءمته لطبيعة الدراسة وإجراءاتها، وبلغت عينة البحث (20) لاعباً من فريق تحت (15) سنة لنادي انبي الرياضي، وقد تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من فريق تحت (15) سنة لنادي الغابة الرياضي - لمشاركته في بطولة منطقة القاهرة، وقام الباحث بتطبيق أسلوب التدريب المتقاطع بالأنشطة التدريبية المختلفة وتقنين الحمل التدريبي بطريقة علمية مناسبة للمرحلة العمرية، وطبق البرنامج على مدى 8 أسابيع تدريبية بمعدل 32 وحدة تدريبية داخل ملاعب نادي انبي الرياضي. وقد أسفرت نتائج البحث عن نسب تحسن متباينة وتطوير في مستوى أداء المهارات المفردة (دقة التمرير - دقة التصويب - القدرة على الجري بالكرة - القدرة على المراوغة والتحكم بالكرة - السيطرة على الكرة). ونسب تحسن متباينة وتطور في مستوى أداء المهارات المركبة (الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم التصويب - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب).

وكتب (البهادلي، 2024) بحثاً بعنوان "تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين منتخب تربية ميسان بكرة القدم".

هدفت الدراسة إلى إعداد منهجاً تدريبياً والتعرف على تأثيره وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين تربية ميسان بكرة القدم. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ مجتمع البحث 35 لاعباً، تم اختيار 30 لاعباً منهم كعينة للدراسة. حيث أظهرت النتائج أن تنوع التمرينات في المنهج التدريبي المعد وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط أثرت إيجاباً في تطوير القدرات البدنية والمهارية، وأوصى الباحث بتدريب لاعبي كرة القدم على أساليب تدريبية مشابهة للعب.

وكتب (عمر، 2024) بحثاً بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرجات (S.A.Q) على بعض القدرات البدنية".

هدف إلى التعرف على تأثير مفردات البرنامج التدريبي باستخدام تدرجات (S.A.Q) في بعض القدرات البدنية. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وقد تمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي دربندخان الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين للموسم الرياضي (2023/2022) والبالغ عددهم (24) لاعباً، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكانت (18) لاعباً، وقُسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة. وقد استنتج الباحث عدة استنتاجات، منها أن التمرينات التدريبية المقترحة بأسلوب الساكوي (S.A.Q) أثرت بصورة إيجابية في القدرات البدنية قيد الدراسة، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات عدد من المتغيرات البدنية، قابلهما تطور في متغيرات بدنية أخرى أثرت إيجاباً عليها، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث من حيث تطور القدرات البدنية، وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة التمرينات التدريبية المقترحة على تحقيق الهدف المرجو منها، وأن استخدام الاختبارات البدنية يعدّ مؤشراً صحيحاً ودقيقاً لتقييم الجانب البدني والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء.

وكتب (طالب، 2023) بحثاً بعنوان "تأثير تداخل أساليب تدريب مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم".

أجري حول أهمية استخدام أساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، لتوفير المعلومات الكمية العلمية الدقيقة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، من أجل توضيحها وبيانها لإفادة العاملين في مجال كرة القدم وصولاً إلى الأداء الأفضل. وهدفت إلى إعداد تمارين بأساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على تأثير التمارين بأساليب تدريبية في تطوير بعض المتغيرات البدنية

والمهارية قيد الدراسة لدى أفراد العينة. لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبى نادي كفري الرياضي بكرة القدم فئة المتقدمين والبالغ عددهم (22) لاعباً، وتم اختيار العينة عشوائياً بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (81.82%) من مجتمع الدراسة، وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة. وكان من نتائج الدراسة أن التمارين التدريبية بكلا الأسلوبين أثرت بشكل كبير في تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة؛ وذلك لاحتوائها على الشدة المناسبة وبتكرار مناسب أدى إلى هذا التطور، وأن التمارين التدريبية بكلا الأسلوبين أثرت بشكل كبير في تطوير المتغيرات المهارية قيد الدراسة، الذي عكس نتيجة ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية أدى إلى هذا التطور، وأن تطور المتغيرات البدنية لأفراد المجموعتين التجريبيتين قابلهما ارتفاع ملحوظ في مستوى الأداء المهاري بالنسبة للمتغيرات المهارية المبحوثة.

وكتب (حميد، 2023) بحثاً بعنوان "تأثير استخدام تمارين مركبة بأسلوب الاستحواذ على الكرة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبى كرة القدم الشباب".

هدف إلى إعداد تمارين مركبة بأسلوب الاستحواذ على الكرة لتطوير القدرات البدنية في بناء الهجمة بكرة القدم، والتعرف على تأثير هذه التمارين. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) مع الاختبارين القبلي والبعدي. وقد تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي شباب نادي الحي بكرة القدم في محافظة واسط، وبلغت العينة 26 لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين. وقد أظهرت النتائج أن التمارين المعدة أثرت في تطوير بعض القدرات البدنية لعينة البحث، وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على استعمال تدريبات الاستحواذ على الكرة المعدة.

وكتب (أبو شهاب والمدانات، 2023) بحثاً بعنوان "أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب البليومتري على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى ناشئي كرة القدم".

هدف التعرف إلى أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب البليومتري على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى ناشئي كرة القدم. وقد تكونت العينة من (28) من ناشئي كرة القدم في أكاديمية السوبر هاترك لتدريب كرة القدم فئة تحت (16) سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية، وضابطة)، وبواقع (14) لاعباً في كل مجموعة وبالقياسين القبلي والبعدي، وكانت مدة البرنامج (8) أسابيع، حيث تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات الدراسة، ووفقاً لكل مجموعة من مجموعات الدراسة، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياس البعدي. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج المقترح باستخدام التدريب البليومتري (المجموعة التجريبية) على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى ناشئي كرة القدم ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحثان بضرورة تطبيق البرامج التدريبية البليومترية وسيلة للارتقاء في القدرات البدنية والحركية لجميع الفئات العمرية في كرة القدم.

وكتب (خلف وآخرون، 2023) بحثاً بعنوان "تأثير التمارين البدنية المركبة (البدنية - المهارية) في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في أكاديميات محافظة السلیمانية".

هدف إلى معرفة تأثير التمارين المركبة (البدنية - والمهارية) في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في أكاديميات محافظة السلیمانية. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة. وتم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأكاديميات كرة القدم في محافظة السلیمانية والبالغ عددهم (39) أكاديمية، وتم اختيار أكاديمية رابرين التابع لنادي رانية الرياضي بشكل عشوائي عن طريق القرعة، لأعمار (14-16)، حيث بلغت عينة البحث (38) لاعباً، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة). وقام الباحثون بتطبيق برنامج تدريبي معد على مجموعتين، ثم قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث، وبعد الحصول على النتائج استخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتتم معالجة البيانات. وقد أظهرت النتائج أن التمرينات المركبة أثرت إيجاباً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث، وأوصى الباحثون بالاهتمام بالتمرينات المركبة عند وضع المناهج التدريبية.

وكتب (كنعان، 2023) بحثاً بعنوان "فاعلية استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين".

هدف التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات الجانبية المصغرة على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في فلسطين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (48) ناشئاً من ناشئي مركز شباب طولكرم ونادي ثقافي طولكرم. قُسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، تجريبية تدربت باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة، وضابطة تدربت بالطريقة الاعتيادية، لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، زمن كل وحدة تدريبية من (90-120) دقيقة. حيث أظهرت نتائج الاختبارات البدنية المستخدمة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي

ولصالح المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام التدريبات الجانبية المصغرة لتحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم. وكتب (أحمد، 2023) بحثاً بعنوان "تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف (U15)- دراسة ميدانية على لاعبي نادي نجم الهنشير صنف الأصاغر".

هدف التعرف إلى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم U15. ولتحقيق ذلك استعمل الباحث خلال الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 11 لاعباً من فئة الأصاغر لنادي نجم الهنشير كعينة تجريبية و11 لاعباً من الفريق ذاته كعينة شاهدة، وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية الذي كانت مدته 4 أسابيع. قبل تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بقياسات قبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء قياسات بعدية للمجموعتين بوساطة اختبارات مهاراتي دقة التمرير واستقبال الكرة. وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة تم جمع نتائج الاختبارات وعرضها وتحليلها ومناقشتها بواسطة أسلوب علمي وموضوعي. حيث توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة أثر إيجاباً على مهارة دقة التمرير واستقبال الكرة بدلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. واتضح من هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي النادي الرياضي نجم الهنشير صنف الأصاغر.

وكتب (عبد المنعم وآخرون، 2022) بحثاً بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم".

هدف إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية وتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعة واحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (20) ناشئاً من ناشئي كرة القدم تحت (14) سنة بنادي الدلتا الرياضي، والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الغربية لكرة القدم في الموسم الرياضي 2021/2022م. وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً بدلالة إحصائية وبنسبة تحسن في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

وكتب (علي، 2022) بحثاً بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم".

هدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تعديل بعض خطط اللعب في المباريات المصغرة (SSG) عن طريق اللاعبين الفلوتر (Floaters)، واستخدام طريقة التدريب الشامل المجرأ الشامل (GAG) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لناشئي كرة القدم. وقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي بنها الرياضي تحت 15 عاماً، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (18) لاعباً. واستخدم الباحث في القياسات القبلية والبعدية ساعة بولار (Polar Electro Oy) لقياس معدل النبض وجهاز (Gerathem Devices) لناشئي كرة القدم بنادي بنها الرياضي، وتم تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة شهور بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع، وبواقع 48 وحدة تدريبية. وفي ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تعديل بعض خطط اللعب في المباريات المصغرة (SSG) عن طريق اللاعبين الفلوتر (Floaters) واستخدام طريقة التدريب الشامل المجرأ الشامل (GAG) له تأثير إيجابي على بعض التغيرات الوظيفية للقلب لناشئي كرة القدم.

وكتب (قادر، 2021) بحثاً بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بالألعاب الصغيرة (SSG) لتطوير بعض الأداءات مهارية المركبة لدى لاعبي الناشئين تحت 16 سنة بكرة القدم".

هدف إلى إعداد برنامجاً تدريبياً لتطوير بعض الأداءات مهارية المركبة عن طريق الألعاب الصغيرة (SSG)، والتعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي لتطوير بعض الأداءات مهارية المركبة للمجموعة التجريبية، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكوّن مجتمع الدراسة من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لأندية محافظة السليمانية بكرة القدم والبالغ عددهم (3) أندية وبلغ عدد اللاعبين (75) لاعباً، أما عينة البحث فقد قام الباحث باختيار لاعبي نادي آشتي بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (23) لاعباً، وتم توزيع المجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وقد تم استبعاد (3) لاعبين وهم حراس المرمى، أما وسائل جمع المعلومات والبيانات تم الاعتماد على المصادر والمراجع لتحديد المهارات المركبة والاختبارات الخاصة بهذه المهارات، وتم التعامل مع البيانات باعتماد الحقيبة الإحصائية (SPSS).

وكتب (إسماعيل وآخرون، 2022) بحثاً بعنوان "تأثير التقسيمات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئات كرة القدم".

هدف التعرف إلى تأثير التقسيمات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئات كرة القدم. وقد اعتمد المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين، إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج المقترح باستخدام التقسيمات المصغرة، والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي. حيث تم اختيار عينة قوامها (62) ناشئة كرة قدم بالطريقة العمدية من ناشئات كرة القدم بنادي بدر الرياضي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقوام كل منها (31) ناشئة. تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام التقسيمات المصغرة لمدة 8 أسابيع. وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيري السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً في متغيري معدل النبض في الراحة وبعُد الجهود. ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير قدرة القدمين.

وكتب (حسان وإسماعيل، 2021) بحثاً بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة (دراسة ميدانية على بعض فرق أم البواقي)".

هدف التعرف إلى تأثير إعداد برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال 17-18 سنة. ولتحقيق هذا الهدف أجري البحث على عينة تكونت من 32 لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عددها 16 لاعباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، ثم قام بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، حتى لا تعزى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات بدنية تقيس الجانب البدني للاعب كرة القدم بالملعب البلدي بولاية أم البواقي والتي امتدت من (07/02/2017) إلى غاية (21/02/2017)، وتكون مناسبة للفئات العمرية (17-18 سنة)، والتي تم عرضها ومناقشتها بصفة عامة. ثم أوصى الباحث بضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

وهدفت دراسة (موهوبي وبوكتير، 2021) التعرف إلى أثر الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم. وشمل مجتمع الدراسة جميع فرق ولاية خنشلة، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، بلغ عدد أفرادها (24) لاعباً من لاعبي جمعية شباب قايس ولاية خنشلة موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية، ضمت كل واحدة منهما 12 لاعباً، واستخدما المنهج التجريبي، وتم تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية لمدة 5 أسابيع، بواقع ثلاث حصص في الأسبوع، واستخدما الاختبارات المهارية لقياس كل من (مهارة التمرير والمراوغة والتسديد). وبعد جمع النتائج وتحليلها إحصائياً أظهرت النتائج أن الوحدات التدريبية أثرت بشكل إيجابي على تحسين مهارة التمرير والمراوغة والتسديد لدى ناشئى كرة القدم 13.

وكتب (رفعت وآخرون، 2021) بحثاً بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم".

هدف إلى تصميم برنامجاً تدريبياً للقدرات التوافقية والتعرف إلى تأثيره في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي كفر الشيخ الرياضي، وبلغت العينة 15 لاعباً. وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القدرات التوافقية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية، وأوصى الباحثون باستخدام مثل هذه البرامج التدريبية.

وكتب (عمرون، 2020) بحثاً بعنوان "أثر استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم".

هدف إلى معرفة مدى تأثير الأسلوب الدائري في تحسين مهارات: (التسديد في المرمى، والتماس، والتمرير الطويل). وقد استخدم منهج وصفي تحليلي، وشمل مجتمع وعينة الدراسة لاعبي كرة القدم - وفاق المسيلة، واعتمدت الدراسة على استمارة لجمع البيانات والمعلومات. حيث بيّنت النتائج أن استخدام الأسلوب الدائري يؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

كتب (سليم وكاظم، 2020) بحثاً بعنوان "تأثير استخدام تمارين بدنية بمقاومات مختلفة في السرعة والقوة بنوعها الانفجاري والمميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم تحت (19) سنة".

هدف إلى إعداد تمارين بأسلوب مقاومات مختلفة للاعبي كرة القدم تحت (19) سنة؛ والتعرف إلى تأثير أسلوب المقاومات المختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم تحت (19) سنة. وقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذات مجموعتين متكافئتين الضابطة والتجريبية لملاءمته

مشكلة البحث، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) لاعباً، بطول بلغ (174.58) سم، وبكتلة (69.58) كغم، وبعمر زمني (17.20) سنة، وبعمر تدريبي (4.54) سنة. وقام الباحثان بإجراء اختبارات القدرات البدنية قبلياً، ومن ثم إجراء التجربة الرئيسية (تمرينات بأسلوب مقاومات مختلفة) وتضمنت تمارين (البلايومترك والحبال المطاطية والتمرين على الأرض الرملية)، بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية مع مراعاة الشروط ذاتها التي جرت في الاختبارات القبليّة. واستعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على البيانات ليتم معالجتها. حيث أظهرت النتائج فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في السرعة والقوة الانفجارية، ولم تظهر الفروق في القوة المميزة بالسرعة، إذ استنتج الباحثان فاعلية التمرينات بأسلوب المقاومات المختلفة لدى عينة البحث، وأوصى الباحثان باستعمال التمرينات المعدة من قبلهم مع لاعبي كرة القدم بفئات عمرية أخرى، كذلك إجراء دراسة مشابهة على قدرات بدنية أخرى ومهارات أساسية ومتغيرات فسيولوجية وبفعاليات وألعاب رياضية أخرى.

وكتب (حجاب، 2019) بحثاً بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة".

هدف التعرف إلى الأسباب الرئيسة والجوهرية التي أدت إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، والتعرف إلى مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى هذه الفئة. ولمعرفة أسباب ذلك أجرى الباحث دراسة أولى، وهي دراسة مسحية على مدربي لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة التابعين للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي 2017-2018 تضم (54) فريقاً مقسمين على (5) أفواج، حيث شملت عينة الدراسة فريق خضراوي أحمد سدراته (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق اتحاد سدراته (20) لاعباً (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي يليه تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على (16) حصة تدريبية، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي، كما اعتمد على الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية كأدوات لقياس متغيرات البحث. وقد تبين أن الأسباب الرئيسة والجوهرية في ضعف المستوى البدني والمهاري راجع إلى محدودية المدربين في ثقافتهم التدريبية، وأن أهداف البرامج التدريبية غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة وخصائص المرحلة العمرية، والإمكانات المادية والبشرية غير مساعدة على تطبيق البرامج التدريبية بشكل دقيق، وغياب التكوين القاعدي على مستوى الفئات العمرية الصغرى، وتبين أيضاً أن البرنامج

التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يسهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، ويسهم بشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

وكتب (أحمد وآخرون، 2019) بحثاً بعنوان "تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم".

هدف إلى إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب المرتفع الشدة في تطوير القوة والانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم، والكشف عن تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة والتهديف بكرة القدم. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاعمته طبيعة المشكلة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وهم لاعبي نادي كركوك الرياضي في كركوك للناشئين بأعمار (15-17 سنة) المشاركون في دوري المحافظة والعراق لسنة 2017-2018 وعددهم (26) لاعباً، واستخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات البدنية وتشمل (اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثوانٍ، واختبار القوة الانفجارية) والاختبارات المهارية وتشمل (اختبار دقة المناولة، واختبار دقة التهديف) أما الوسائل الإحصائية فقد قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS). واتضح من النتائج الدراسة أنه قد أثر المنهج التدريبي باستخدام تمارين لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية، وأثر المنهج التدريبي تطوراً في المهارات قيد البحث (دقة المناولة والتهديف) للمجموعة التجريبية، واتضح وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وإن للمنهج التدريبي أثراً فعالاً في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم. وكان من التوصيات: الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية للاعبين؛ والتأكيد على المدربين على ضرورة الاهتمام بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.

وكتب (مراعبة، 2019) بحثاً بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخططية على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قفيلية".

هدف التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القواعد الخططية على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قفيلية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاعمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي ناشئي كرة القدم لفريق إسلامي قفيلية، ووزعت عمداً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ مثلت المجموعتان التجريبية والضابطة من ناشئي إسلامي قفيلية والبالغ عددهم (15) لاعباً لكل

مجموعة، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. حيث كان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) 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 ضرورة تطبيق مثل هذه البرامج التدريبية المقننة التي تهتم بالجانب البدني والخططي على أندية الاحتراف في فلسطين.

وكتب (محمد، 2019) بحثاً بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغيير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي".

هدف التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغيير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) لاعباً ناشئاً من نادي طوباس الرياضي لكرة القدم بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياسات المتكررة أو (تصميم الحلقات) وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة. وتم استخدام اختبارات بدنية (التحمل 1500م، السرعة 30م، الرشاقة اختبار بارو، المرونة ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل)، واختبارات مهارية (السيطرة على الكرة، دقة التمرير، دقة التصويب، الجري بالكرة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح، وبعد الانتهاء من جمع البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتحليل النتائج. فقد توصلت الدراسة إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على جميع الاختبارات البدنية، حيث وصلت نسبة التحسن في اختبار التحمل 1500م (7.74%)، وفي اختبار السرعة (30م) وصلت إلى (10.88%)، وفي اختبار المرونة ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس بلغت (60.90%)، وفي اختبار بارو للرشاقة بلغت (9.32%). وكان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على جميع الاختبارات المهارية، حيث وصلت النسبة المئوية للتحسن في اختبار الجري المتعرج بالكرة إلى (8.64%)، واختبار دقة التمرير (188.97%)، واختبار دقة التصويب (200%). كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية، حيث بلغت في متغير المرونة أعلى نسبة تحسن وصلت إلى (60.90%) في المتغيرات البدنية، وفي المتغيرات المهارية بلغت أعلى نسبة تحسن في متغير دقة التصويب بلغت (200%). وقد أوصى الباحث بعدة توصيات، أهمها ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح في الأندية والمدارس الكروية في فئة الناشئين لما له من أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارية.

2.2.2 الدراسات الأجنبية:

كتب إيرسلان وآخرون (Eraslan et al., 2025) بحثاً حول "تأثير التدريب الحسي الحركي على المهارات الفنية في كرة القدم لدى الناشئين".

هدف إلى تقييم تأثير برنامج تدريب حسي حركي لمدة 12 أسبوعاً على اللياقة البدنية والمهارات الفنية الخاصة بكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على 28 لاعباً ناشئاً. حيث أظهرت النتائج تحسناً في اللياقة البدنية والمهارات الفنية بعد تطبيق برنامج التدريب الحسي الحركي. وأوصت الدراسة باستخدام التدريب الحسي الحركي لتحسين الأداء الفني والوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

وكتب أحمد وآخرون (Ahmad et al., 2024) بحثاً حول "تأثير الألعاب المصغرة على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الفنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين".

هدف إلى تقييم فعالية تدريب الألعاب المصغرة (SSG) على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الفنية بعد برنامج تدريبي لمدة ستة أسابيع. وقد شملت الدراسة ستين لاعباً (العمر = 19.98 عاماً؛ الانحراف المعياري = 0.97) وقُسموا إلى مجموعتين: مجموعة تدخل الألعاب الصغيرة (IG)، عدد اللاعبين = 30) ومجموعة ضابطة (CG، عدد اللاعبين = 30). حيث أُجريت اختبارات خفة الحركة والسرعة والتحمل القلبي الوعائي والتمرير والمراوغة قبل وبعد ستة أسابيع من التدريب. وقد أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية في السرعة والتمرير والمراوغة وVO2max في الاختبار اللاحق بين مجموعة الألعاب الصغيرة. بالمقارنة مع مجموعة الألعاب الصغيرة، وأظهرت مجموعة الألعاب الصغيرة أداءً أفضل في السرعة والمراوغة وVO2max. وأظهرت هذه الاختبارات فرقاً كبيراً بين المجموعتين. واتضح أنه يُمكن لأسلوب تدريب SSG تحسين السرعة والتمرير والمراوغة واستهلاك الأوكسجين الأقصى (VO2max). لذا أوصى الباحث بتطبيق تدريب SSG على لاعبي كرة القدم الشباب.

وكتب ميخايلديس (Michailidis, 2022) بحثاً حول "فعالية أساليب تدريب مختلفة في كرة القدم على القدرة على التكرار السريع للركض".

هدف إلى مراجعة منهجية للأدبيات حول تأثير برامج التمرين على أداء القدرة على التكرار السريع للركض (RSA) لدى لاعبي كرة القدم. تم تحليل 21 دراسة شملت 530 مشاركاً بمتوسط عمر 16.5 سنة. وقد أظهرت النتائج أن للبرامج المختلفة تأثيرات مفيدة تتراوح من بسيطة إلى كبيرة، مع كون التدريبات التي تشمل الركض المتكرر والألعاب المصغرة أكثر فعالية. وقد أوصت الدراسة باستخدام مجموعة متنوعة من المحفزات لتحسين أداء RSA لدى لاعبي كرة القدم.

وكتب دفلينانتو وآخرون (Defliyanto et al., 2022) بحثاً حول "تأثير أسلوب تدريب المراوغة على مهارات التصويب في مباريات كرة القدم للطلاب اللامنهجين في مدرسة SMAN 03 بمدينة بنجكولو".

استخدم هذا البحث تصميم بحث تجريبي قبلي، وهو أسلوب تطويري من تجريبي واقعي، إذ لا يحتوي هذا التصميم على مجموعة ضابطة. وكان هدف البحث تحديد وجود تأثير بين المتغيرات المستقلة على المتغير التابع، والمجتمع في هذه الدراسة هو الطلاب الذين يأخذون كرة القدم اللامنهجية، ويبلغ مجموعهم 30 طالباً والعينة المستخدمة هي العينة الكلية لكامل مجتمع الدراسة. استخدمت تقنية جمع البيانات في هذه الدراسة اختبار التصويب على الكرة، وهو اختبار ركل الكرة من مكان معين وبقدم معينة بهدف محدد مسبقاً. وقد أظهرت النتائج أن إسهام ممارسة المراوغة في القدرة على التصويب هي 96.04%، وهذا يعني أن هناك تأثيراً كبيراً لممارسة المراوغة على القدرة على التصويب.

وكتب كلمنت وآخرون (Clemente, et al., 2021) بحثاً حول "الألعاب الصغيرة: مراجعة شاملة للمراجعات المنهجية والتحليلات التلوية".

بهدف تلخيص الأدلة وتقييم الجودة المنهجية لدراسات التقييم الذاتي (SR) وتقييم الأداء الرياضي (SRMA) المنشورة حول الألعاب الصغيرة في رياضات الكرة الجماعية. فقد أجريت مراجعة منهجية لقواعد بيانات Web of Science و PubMed ومكتبة Cochrane و Scopus و SPORT Discus وفقاً لإرشادات عناصر التقارير المفضلة للمراجعات المنهجية والتحليلات التلوية (PRISMA). وقد توصلت إلى النتائج الآتية: من بين 176 دراسة تم تحديدها في البداية، تمت مراجعة 12 دراسة (ثمانية منها تقييم ذاتي وأربعة منها تقييم ذاتي) بشكل كامل، وتم استخراج مقاييس نتائجها وتحليلها. كشفت الجودة المنهجية (باستخدام AMSTAR-2) أن سبع مراجعات كانت ذات جودة منخفضة وخمس مراجعات كانت ذات جودة منخفضة للغاية. لوحظ نوعان رئيسيان من آثار SSGs: (1) الآثار الحادة قصيرة المدى و(2) التكيفات طويلة المدى. وكشف البحث عن أربعة أبعاد رئيسية للتحليل: (1) المتطلبات الفسيولوجية (الحمل الداخلي)؛ (2) المتطلبات البدنية (الحمل الخارجي) أو حالة اللياقة البدنية؛ (ثالثاً) الإجراءات الفنية؛ و(رابعاً) السلوك التكتيكي والتنظيم الجماعي. وأظهرت النتائج أن التدريبات التكتيكية العضلية تُقدم تأثيرات إيجابية في تحسين القدرة الهوائية والسلوكيات التكتيكية/التقنية، بينما تُقدم التكيفات العصبية العضلية نتائج أكثر تنوعاً، كما تُحدد عوامل مثل الجنس والفئة العمرية والخبرة ومستوى المهارة وحالة اللياقة البدنية بعض التأثيرات والتكيفات الحادة.

وكتب بورا وبهترا (Putra & Bahtra, 2020) بحثاً حول "فعالية نموذج التدريب GAG في تحسين المهارات الفنية الأساسية لتميرير كرة القدم".

هدف إلى تحديد فعالية نموذج تدريب GAG في تحسين مهارات التميرير بكرة القدم. وقد اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي. وشملت عينة الدراسة لاعبي (SSB PSTS) الذين تتراوح أعمارهم بين (6 و9) سنوات. حيث جُمعت البيانات بإجراء اختبارات باستخدام أدوات مهارات تقنية التميرير الأساسية. وأظهرت النتائج أن قيمة sig (ذات الذيلين - أعلى وأقل قيمة من كل طرف) كانت ($0.05 > 0.000$). وخلص البحث إلى أن نموذج تدريب GAG فعال في تحسين مهارات التميرير لدى لاعبي SSB الذين تتراوح أعمارهم بين (6 و9) سنوات.

وكتب هليفا وميكل (Haleva & Meckel, 2020) بحثاً حول "تأثير التدريب الفني الأساسي على قدرات الأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب".

هدف إلى بحث إدراج التمارين التقنية الأساسية في تدريب كرة القدم المنتظم على قدرات الأداء لدى اللاعبين الشباب. تم تعيين ثمانية وعشرين لاعباً شاباً (12-14 عاماً) كمجموعة تدريب كرة قدم تؤدي تدريباً محددًا (SG)، ومجموعة تجمع بين كرة القدم والتدريب التقني الأساسي (TG). أكملت المجموعتان المتشابهتان الاختبارات قبل وبعد تسعة أسابيع من التدريب، ولم يكن لأيٍّ من برامج التدريب تأثيرٌ ملحوظ على اختبار قوة الوثب الطويل. لذا اتضح من النتائج تعقيد كرة القدم ومتطلباتها المتنوعة، مما يشير إلى أن برنامج التدريب الفني للاعبين الشباب قد يكون أكثر فاعليةً إذا تم تطبيقه مع تمارين المقاومة والتحمل، وذلك لتلبية جميع متطلبات اللعبة.

وكتب أغوسمان (Agusman, 2019) بحثاً حول "تأثير طرق التدريب والتنسيق على مهارات كرة القدم للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 10-12".

هدف إلى التحقيق في تأثير التدريب المتغير في تعلم مهارة الرأس في كرة القدم، لذا تم تقسيم تسعة وثلاثين رياضياً ناشئاً تتراوح أعمارهم بين 10 و 12 عاماً في (SSB Baturetno) ولديهم خبرة تدريبية لمدة عامين بشكل عشوائي إلى مجموعتين. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد غير محدد من اللاعبين؛ إذ اتبعت المجموعة التجريبية الأولى (VPG، $n = 20$) برنامجاً تدريبياً مخططاً ومنظماً بطريقة تدريب متغيرة، واتبعت المجموعة التجريبية الثانية (SPG، $n = 19$) طريقة تدريب ثابتة / ثابتة. تهدف الطريقتان إلى تعلم مهارة الرأس. وكانت مدة التدخل ثمانية أسابيع؛ بواقع ثلاث مرات في الأسبوع، لمدة 20 دقيقة. وتم قياس المشاركين في المجموعتين قبل التدخل (اختبار ما قبل التدخل)، وبعد ثمانية أسابيع من التدخل (اختبار ما بعد التدخل)، وأسبوع واحد بعد الاختبار النهائي دون ممارسة مهارة الرأس على الإطلاق (اختبار الاحتفاظ) لتقييم مهارة

الضربة الرأسية. وقد تبين وجود تأثير كبير للمجموعة التجريبية، وليس للمجموعة الضابطة في مهارة الضربة الرأسية، واستفاد لاعبو المجموعة الضابطة من التدريب المتغير، وأسهم في تشكيل المخطط الحركي لمهارة الضربة الرأسية. وقد أوصت الدراسة باستخدام طرق تدريب وتنسيق متنوعة لتحسين مهارات كرة القدم لدى اللاعبين الناشئين.

وكتب بافلي وكوش (Bavly & KOç, 2018) بحثاً حول "تأثير تمارين التدريب الأساسي على بعض القدرات البدنية والمهارات الفنية في كرة القدم للناشئين".

هدف إلى تحديد تأثير تمارين التدريب الأساسي على بعض القدرات البدنية والمهارات الفنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي على 18 لاعباً ناشئاً، وقد أظهرت النتائج تحسناً في القدرات البدنية والمهارات الفنية بعد تطبيق تمارين التدريب الأساسي. وأوصت الدراسة باستخدام تمارين التدريب الأساسي لتطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

3.2 تعقيب على الدراسات السابقة

استعرضت الدراسات السابقة - العربية والأجنبية - جملةً من الموضوعات، تناولت أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، وقد اتفقت معظم هذه الدراسات مثل دراسة (Ahmad et al., 2024; Pavli & Koç, 2018) على أن استخدام الأساليب التدريبية الحديثة، وبخاصة التدريب بالألعاب المصغرة (SSG) أو التدريب الأساسي (Core Training)، يسهم بشكل فاعل في تطوير مهارات اللاعبين وقدراتهم البدنية. كما أن بعضها ركز على جانب محدد؛ مثل تحسين القدرة الهوائية أو رفع كفاءة الأداء المهاري والفني، كما في دراسة (Haliva & Meckel, 2020).

ولوحظ أن عدداً من هذه الدراسات استخدم عينات صغيرة أو ركز على متغير واحد أو مهارة واحدة، في حين أن بعض الدراسات مثل (Michaelidis et al., 2022) كانت مراجعات منهجية لمجموعة من الأبحاث دون تطبيق ميداني مباشر.

أما الدراسات العربية، فقد ركزت معظمها على بيئات تدريبية تقليدية في الأندية أو المدارس، ولم تأخذ بعين الاعتبار التفاعل الديناميكي بين أكثر من أسلوب تدريبي وتأثيره على أكثر من بُعد (بدني ومهاري)، كما أن غالبيتها افتقر إلى تصميم تجريبي دقيق يمكن تعميم نتائجه.

تتميز الدراسة الحالية بعدة نواحٍ تجعلها تُشكل إضافة نوعية للمجال العلمي والرياضي، منها:

1. الدمج المنهجي بين أكثر من أسلوب تدريبي حديث مثل (نموذج GAG، ونموذج SSG، والألعاب المصغرة، والنموذج الدائري)، مما يمنح الدراسة بُعداً تطبيقياً متقدماً ومتكاملاً.

2. التركيز على فئة الناشئين في بيئة عربية محلية فلسطينية، الأمر الذي يُسهم في سد فجوة معرفية لعدم وجود أبحاث كافية تتناول هذه الفئة بتصميم تجريبي صارم في فلسطين.
3. شمولية المتغيرات المدروسة، حيث لا تقتصر الدراسة على متغير بدني أو مهاري واحد، بل تبحث في التأثير المركب للأساليب التدريبية على جوانب متعددة من أداء اللاعب.
4. استخدام أدوات قياس موضوعية وتحليل علمي دقيق مبني على نتائج كمية قابلة للتعميم.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة جوانب، أبرزها:

- التعرف إلى فعالية بعض الأساليب التدريبية المحددة في تطوير المهارات البدنية والفنية.
- الاستفادة من تصاميم الدراسات وأدوات القياس المستخدمة لتقييم النتائج.
- فهم التحديات المنهجية التي واجهت بعض الباحثين السابقين، مثل صغر حجم العينة أو محدودية المتغيرات، ما دفع الباحث لتجاوز هذه التحديات في دراسته.
- تبني أساليب تدريبية ثبت نجاحها سابقاً، مع تطويرها وتكييفها لتلائم البيئة المستهدفة في الدراسة الحالية.
- اختياره لعينة الدراسة بدقة، وبناء برنامج تدريبي مبني على رؤية تطبيقية محلية مستندة إلى أسس علمية عالمية.

يؤمن الباحث بأن الأساليب التدريبية الحديثة لم تعد مجرد "خيارات بديلة"، بل أصبحت ضرورة في ظل التغيرات المتسارعة في الأداء الرياضي على المستوى العالمي، وأن تطوير اللاعبين الناشئين يحتاج إلى برامج تدريبية شاملة ومتجددة تراعي احتياجات المرحلة العمرية والبيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها اللاعب. ومن هذا المنطلق، فقد سعى الباحث إلى الدمج الواعي بين التجريب والملاحظة العلمية الدقيقة، مع الحرص على إبراز الجانبين المهاري والبدني سوياً، وليس الفصل بينهما كما تفعل كثير من الدراسات.

الفصل الثالث:

المنهجية والإجراءات

1.3 مقدمة

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات المتعلقة بموضوع الدراسة، كمنهج الدراسة والمجتمع والعينة التي ستخضع للبرنامج التدريبي المعتمد على استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، وفق نماذج (GAG، SSG، الدائري الهولندي) وكيفية اختيارها، وإجراءات الدراسة، وعرض أدوات الدراسة التي تم استخدامها والخصائص السيكومترية لتلك الأدوات، إضافة لعرض خطوات الدراسة التجريبية والتي تشمل مرحلة الاختبار القبلي، ومرحلة تطبيق البرنامج التعليمي على أفراد المجموعات التجريبية، ومرحلة الاختبار البعدي، وأساليب المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة الفروض. وفيما يلي بيان لذلك:

2.3 منهج الدراسة

يعد المنهج مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، ويمثل مجموعة الخطوات التي يتبعها الباحث لتحقيق أهداف دراسته، والتحقق من أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها والتحقق من فرضياتها، وقد استخدم المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على القياسين القبلي والبعدي لثلاث مجموعات مستقلة من المتدربين، فقدتم اختبار المجموعات الثلاث قبل تطبيق البرامج التدريبية عليها، ومن ثم اختبار المجموعات الثلاث بعد تطبيق البرامج التدريبية عليها وفق نماذج (GAG، SSG، الدائري الهولندي)؛ نظراً لملاءمتها لطبيعة الدراسة الحالية، حيث يتميز

المنهج شبه التجريبي بأن عملية جمع البيانات تجري تحت ضبط مقنن، وتشمل التحكم الموجه للظروف التي قد تؤدي إلى تغيرات أو واقع، وتقنين عمليات المشاهدة والتفسير لهذه التغيرات الوظيفية الأساسية للبحث التجريبي (سليمان، 2018؛ تركزات، 2017)، وهي معالجة أحد المتغيرات الذي يشار إليه بالمتغير المستقل، أو التجريبي المتمثل في الأساليب التدريبية المختلفة وملاحظة أثره المحتمل في متغير آخر يشار إليه بالمتغير التابع المتمثلة في المتغيرات الناتجة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم والتي تقاس بأدوات الدراسة الحالية:

البرامج التدريبية وفق نماذج (GAG، SSG، الدائري الهولندي) حيث تم استخدام الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعات الثلاث؛ لفحص فاعلية هذه البرنامج على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم. وبدقة أكثر، فقد تم استخدام التصميم شبه التجريبي التالي:

التصميم التجريبي داخل المجموعات: والذي يعني القياسين القبلي والبعدي، للمجموعات نفسها.

وطبقاً لهذا التصميم فقد تم إجراء القياسات الآتية للمجموعات التجريبية:

- القياس القبلي للمجموعات التجريبية، أي قبل تطبيق البرامج التدريبية.

- القياس البعدي للمجموعات التجريبية، أي بعد الانتهاء من تطبيق البرامج التدريبية.

3.3 مجتمع الدراسة

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين لكرة القدم لدى أكاديمية العروّب الكروية، من الفئة العمرية من (14-17) عاماً خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (2024/2025) والبالغ عددهم (39) ناشئ.

4.3 عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من (39) لاعباً ناشئاً اختيرت بالطريقة القصدية من اللاعبين الناشئين لكرة القدم لدى أكاديمية العروّب الكروية من سن (14-17) سنة بنسبة (100%) من مجتمع الدراسة؛ ووزعت عشوائياً بالتساوي بطريقة القرعة على ثلاث مجموعات، عدد أفراد كل مجموعة (13) لاعباً ناشئاً. وهي: الأولى: نموذج GAG؛ الثانية: نموذج SSG؛ الثالثة: النموذج الدائري وذلك لملاءمتها لطبيعة الدراسة.

وقبل تطبيق البرامج التدريبية على عينة الدراسة، تم فحص التكافؤ بين المجموعات التجريبية الثلاث في الخصائص الديموغرافية. الجدول (1.3) يبين نتائج هذا الاختيار.

جدول (1.3): تكافؤ أفراد عينة الدراسة من حيث متغيرات العمر والطول وكتلة الجسم (ن=39)

المتغير	وحدة القياس	أفيمية الدنيا	أفيمية العظمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	14	16	14.84	0.85	0.307
الطول	سم	152	170	160.54	10.16	-0.742
كتلة الجسم	كغم	33	66	66.38	7.94	-0.002

يتضح من نتائج اختبار التكافؤ في الجدول (1.3) أن معامل الالتواء للمتغيرات الثلاثة تراوح بين (0.307 - 0.742 -)، أي أن جميع قراءات المتغيرات التصنيفية للمجموعات التجريبية تقع ضمن انحراف معياري واحد (1 -، 1) عن الوسط الحسابي لكل منها، وهذا يشير إلى تجانس قياسات العمر والطول وكتلة الجسم لدى أفراد العينة قبل إجراء التجربة.

ولقياس التكافؤ بين المجموعات التجريبية الثلاث في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية، تم تطبيق فحص تحليل التباين الأحادي لمتوسطات تقييم أداء اللاعبين في الاختبارات البدنية والمهارية. والجدول (2.3) يوضح نتائج هذا الفحص على نتائج الاختبارات البدنية القبليّة.

جدول (2.3-أ): نتائج فحص التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات البدنية القبليّة (ن=39)

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	.030 .918 .948	2 36 38	.015 .077	.193	.827
الجلوس من الرقود	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	794.836 1176.966 1971.802	2 36 38	397.418 98.080	.827	0.193
جري 1500 م	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	9.279 38.644 47.924	2 36 38	4.640 3.220	.045	4.052
5 X اختبار جري (30 م مرات تكرار)	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	212.910 1809.709 2022.619	2 36 38	106.455 150.809	.275	1.441

جدول (2.3-ب): نتائج فحص التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات البدنية القبلية (ن=39)

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
اختبار عدو 30 م من الوقوف	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.726 4.586 7.312	2 36 38	1.363 .382	.513	0.706
اختبار الجري الزجاجي (بارو)	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	.389 3.743 4.132	2 36 38	.194 .312	.061	3.567
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	214.529 3448.894 3663.423	2 36 38	107.265 287.408	.553	0.623

يتبين من جدول (2.3) أن مستوى المعنوية في كافة الاختبارات البدنية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة (GAG، SSG، الدائري الهولندي) في الاختبارات البدنية القبلية مما يدل على التكافؤ البدني بين تلك المجموعات. والجدول (3.3) يبين فحص الفروقات بين المجموعات الثلاث في الاختبارات المهارية القبلية.

جدول (3.3-أ): نتائج اختبار التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات المهارية القبلية (ن=39)

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
اختبار دقة التمرير القصير	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	4.545 31.792 36.337	2 36 38	1.404 .827	.858	.449
اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.808 9.925 12.733	2 36 38	1.678 .645	1.698	.224

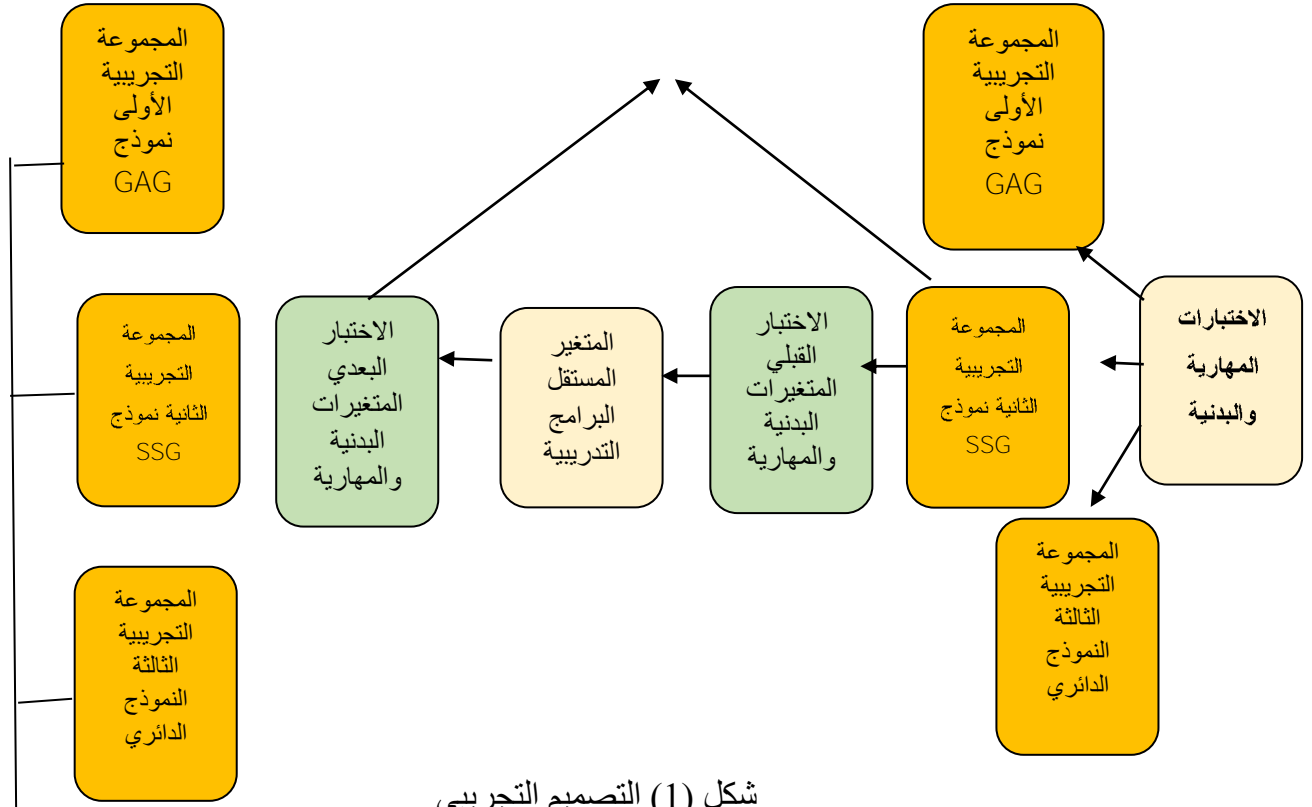
جدول (3.3-ب): نتائج اختبار التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات المهارية
القبلية (ن=39)

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقسام	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.355 7.734 11.090	2 36 38	1.404 .827	2.603	.115
اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	154.133 2251.100 2405.233	2 36 38	77.067 187.592	.411	.671
مهارة رمية التماس	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.658 39.425 41.083	2 36 38	.829 3.285	.252	.781
مهارة ضرب الكرة بالراس	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	.118 .221 .339	2 36 38	.059 .018	3.192	.077

يتبين من جدول (3.3) أن مستوى المعنوية في كافة الاختبارات المهارية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعات التجريبية الثلاث (GAG، SSG، الدائري الهولندي) في الاختبارات المهارية القبلية، مما يدل على التكافؤ المهاري بين تلك المجموعات قبل البدء بتطبيق البرامج التدريبية.

5.3 التصميم التجريبي

يقصد بالتصميم التجريبي كافة الإجراءات المستخدمة في البحث والتحقق من صحة الفروض التي يضعها الباحث، إذ يختار التصميم الذي يتناسب مع دراسته ويكون قادراً على اختبار النتائج المبنية على الفروض، بناءً على ما سبق استخدم الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة بالقياسات القبلية والبعديّة المتلائمة مع أهداف البحث وإجراءاته الميدانية كما في الشكل (1):



شكل (1) التصميم التجريبي

6.3 إجراءات الدراسة التطبيقية

التجارب الاستطلاعية:

هي استكشاف كافة الظروف حول الظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها، ومعرفة حلقات الغموض؛ وهي دراسة مصغرة شبه تجريبية أولية للإجراءات الميدانية قبل البدء في التجربة الرئيسية؛ ولتحقيق ذلك أجرى الباحث ثلاث تجارب استطلاعية على ثلاث عينات، تكونت كل منها من خمسة لاعبين، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي (GAG) على المجموعة الأولى؛ وتم تطبيق البرنامج الدائري (SSM) المجموعة الثانية؛ في حين تم تطبيق البرنامج التدريبي الهولندي على المجموعة الاستطلاعية الثالثة للتأكد من إجراءات التطبيق العملية وأخذ القياس الأول لنتائج التدريب في كل برنامج. ثم أعاد الباحث أخذ القياسات لهذه العينة الاستطلاعية بعد أسبوعين على القياس الأول، وذلك لفحص صدق الاختبارات وثباتها.

الاختبار القبلي لعينة الدراسة:

قام الباحث بأخذ القياسات الديموغرافية للعينة الرئيسية في الدراسة، وذلك للتأكد من تجانس وتكافؤ أفراد العينة من حيث الخصائص الشخصية قبل تطبيق البرامج التدريبية الثلاث. كما قام بتطبيق

الاختبارات البدنية والمهارية على المجموعات التجريبية الثلاث، وذلك للتأكد من تكافؤ المهارات البدنية والمهارية للمجموعات التجريبية الثلاث قبل تنفيذ البرامج التدريبية.

تطبيق البرامج التدريبية:

قام الباحث بوضع برنامج للتدريب للمجموعات الثلاث وأبلغ اللاعبين به، ثم قام بتنفيذ التدريب حسب ما تم التخطيط له، وأخذ المدرب القراءات القبلية للمجموعات الثلاث على كل من الاختبارات البدنية والمهارية لكل لاعب في البرنامج الذي يتدرب عليه.

7.3 أدوات الدراسة

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات التي لزمته لإجراء الدراسة وتتناسب مع طبيعتها، وجاء اختيار هذه الأدوات بعد مراجعة أدبيات سابقة ومشابهة لموضوع الدراسة مثل: (شاخوان وآخرون، 2025؛ علي، 2022؛ قادر، 2021؛ عمرون، 2020؛ Putra & Bahtra, 2020)، وهذه الأدوات هي:

- البرامج التدريبية الثلاث: (نموذج التدريب الشامل المجرأ (GAG)، ونموذج الألعاب المصغرة (SSG)، النموذج الهولندي الدائري، (أنظر الملاحق 3.9.5؛ 4.9.5؛ 5.9.5).
- الاختبارات المهارية والبدنية: قام الباحث بتصميم الاختبارات المهارية والبدنية لتقيس قدرات اللاعبين في المرحلتين القبلية والبعديّة، معتمداً على الدراسات والمراجع السابقة.
- ملعب كرة القدم.
- كرات قدم.
- ميزان طبي لقياس أوزان اللاعبين.
- شريط متري لقياس الأطوال.
- صافرة.
- فلاشه.
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول "بالسنتميتز".
- ميزان طبي لقياس الوزن "بالكيلوجرام".
- ساعة إيقاف.

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الشبكة العنكبوتية (الانترنت).
- استمارات التسجيل والتقويم.
- الاختبارات والمقاييس.
- المقابلات الشخصية.

8.3 العينة الاستطلاعية والدراسة الاستطلاعية

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية للبرنامج التدريبي، وترتيب الاجراءات، ونفاذي التحديات الممكنة عند التطبيق الرسمي، تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (15) ناشئ من أكاديمية المحترفين في مدينة بيت لحم من خارج مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها. وتم تطبيق البرامج التدريبية الثلاث على هذه المجموعة وذلك بهدف:

1. تحديد فترة الإحماء اللازمة لكل اختبار.
2. تحديد كيفية ترتيب خطوات أداء كل اختبار.
3. التعرف على مدى جاهزية مكان الاختبارات.
4. تحديد فترة الراحة اللازمة بين التمرينات .
5. التأكد من عوامل الأمن والسلامة في مكان التدريب، وأثناء اجراءه.
6. تقدير الوقت الذي يستغرقه تطبيق كل اختبار.
7. التحقق من امكانية تطبيق استمارات جمع البيانات أثناء التدريب.

8.3 الخصائص السيكومترية للأدوات التطبيقية:

1.8.3 صدق البرامج التدريبية:

من أجل إعداد البرامج التدريبية، قام الباحث بوضع مفردات البرامج التدريبية الثلاث (التدريب الشامل المجرأ (GAG)؛ ونموذج الالعب المصغرة (SSG)؛ النموذج الهولندي الدائري)، بالاعتماد على الدراسات السابقة والمثابهة والمرتبطة والعديد من المراجع العلمية والأبحاث: (طه، 2024؛ البهادلي، 2024؛ أبو زيد، 2022؛ طالب، 2023؛ حميد، 2023؛ موهوبي وبوكتير، 2021؛ رفعت وآخرون، 2021؛ أحمد وآخرون، 2019؛ محمد، 2019؛ عبد الرازق، 2019؛ حاتم

وعبدالكريم، 2019؛ Putra & Haleva & Meckel, 2020; Defliyanto et al., 2022; Bahtra, 2020) واستناداً لأسس تدريب اللاعبين الناشئين من الفئة العمرية تحت (15) سنة، ثم عُرضت البرامج على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب في الجامعات الفلسطينية (أنظر ملحق 6.9.5)، لغرض التأكد من صدق البرامج وصلاحيّة تنفيذها من خلال الاطلاع بأرائهم عن الآتي:

- مدى ملاءمة البرامج التدريبية لما يرجو تحقيقه.
 - وضوح الأهداف العامة والفرعية لجلسات البرامج التدريبية.
 - صحة المادة العلمية لمحتوى البرامج وملاءمتها له.
 - مدى مناسبة النشاطات والإجراءات والأساليب التي تقترح البرامج استخدامها في كل نشاط.
- وبحسب آرائهم ومقترحاتهم، قام الباحث بإجراء التعديلات الضرورية، والمتمثلة فيما يأتي:
1. وافق المحكمون على أن تصميم البرامج التدريبية المقترحة ملائمة للمتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
 2. أجمعت آراء المحكمين على الترتيب المنطقي للأنشطة، وشمول أهداف البرامج على الجوانب البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
 3. ملاءمة أنشطة البرنامج على نمو الجوانب البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
 4. تم تعديل بعض العبارات المستخدمة في بعض الأنشطة.
 5. إعادة ترتيب بعض الأنشطة.
 6. معرفة إمكانية تطبيق البرامج التدريبية بحسب الإمكانيات المتوفرة.
 7. مدى ملاءمة أنشطة البرامج التدريبية للقدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
 8. ملاءمة الزمن المحدد لكل نشاط تدريبي في البرامج التدريبية.

2.8.3 ثبات البرامج التدريبية المهارية والبدنية:

أولاً: ثبات الاختبارات المهارية:

لقياس ثبات الاختبارات باستخدام أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق، بفارق زمني أسبوعين، على مجموعة استطلاعية مكونة من (15) ناشئاً من أكاديمية المحترفين في مدينة بيت لحم من خارج مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها. وتم تقسيم العينة الاستطلاعية إلى ثلاثة مجموعات خماسية لقياس معامل ارتباط بيرسون بين القياسين القبلي والبعدي لأداء اللاعبين الناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية. والجدول (4.3) يوضح نتائج اختبار معامل الارتباط بين القياسين القبلي

والقياس البعدي للاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية (1) الأولى لقياس ثبات البرنامج التدريبي (GAG).

جدول (4.3): معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (1) للبرنامج التدريبي (GAG)

قيمة معامل بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية (ن = 5)
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.935**	1.62	1.01	0.98	1.53	اختبار دقة التمرير القصير
.84*	32.33	1.25	1.23	20	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
.88*	7.75	1.46	2.14	12.57	اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع
.91*	36.17	1.25	1.20	38.43	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد
.85*	6.37	1.23	1.45	6.83	مهارة رمية التماس
.623	6.66	1.04	1.07	9.23	مهارة ضرب الكرة بالراس

يتضح من الجدول (4.3) أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعينة الاستطلاعية للبرنامج (GAG) لكل المهارات المستهدفة في الدراسة مرتفعاً، حيث تراوحت قيمته في المهارات المختلفة بين (.623 - .935). مما يعني أن الاختبارات المهارية تتسم بالثبات، ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

الجدول (5.3) يبين نتائج معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية (2) الثانية لقياس ثبات البرنامج التدريبي (SSG).

جدول (5.3): معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية (2) للبرنامج التدريبي (SSG)

قيمة معامل بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية (ن = 5)
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.943*	1.56	5.4	1.14	3.4	اختبار دقة التمرير القصير
.761*	.35	3.5	1.15	1.8	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
.911*	.37	11.39	.54	12.47	اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع
.840*	12.64	44.80	15.6	43	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد
.947*	1.74	9.60	1.75	6.80	مهارة رمية التماس
.795*	.13	1.99	.14	2.29	مهارة ضرب الكرة بالراس

يتضح من الجدول (5.3) أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعينة الاستطلاعية للبرنامج (SSG) لكل المهارات المستهدفة في الدراسة مرتفعاً، حيث تراوحت قيمته في المهارات المختلفة بين (.761 - .947). مما يعني أن الاختبارات المهارية للمجموعة الثانية تنسم بالثبات، ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

جدول (6.3): معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية (3) للبرنامج التدريبي الهولندي الدائري

قيمة معامل بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار البدني (ن = 5)
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.96*	1.01	5.1	1.23	5.5	اختبار دقة التمرير القصير
0.95*	1.05	3.7	1.35	3.3	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
0.85*	1.52	12.7	3.1	11.8	اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع
0.84*	0.97	40.21	1.91	36.67	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد
0.84*	1.23	67.1	2.01	53.5	مهارة رمية التماس
0.86*	0.84	8.1	1.02	9.3	مهارة ضرب الكرة بالراس

يتضح من الجدول (6.3) أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعيونة الاستطلاعية للبرنامج الهولندي لكل المهارات المستهدفة في الدراسة مرتفعاً، حيث تراوحت قيمته في المهارات المختلفة بين (84. - 96.). مما يعني أن الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية الثالثة تتسم بالثبات، ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية:

تم قياس ثبات الاختبارات باستخدام أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق، بفارق زمني أسبوعين، على 3 مجموعات استطلاعية، كل مجموعة مكونة من 15 لاعباً، من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها. وتم قياس معامل ارتباط بيرسون بين القياسين القبلي والبعدي لأداء اللاعبين في كل مهارة. الجداول (7.3) (8.3) (9.3) توضح نتائج هذا الاختبار على كل مجموعة استطلاعية للبرامج التدريبية الثلاثة.

جدول (7.3): معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية

(1) النموذج التدريبي (GAG)

الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل بيرسون
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة الوثب العريض من الثبات	1.79	0.05	2.02	0.18	.663*
مهارة الجلوس من الرقود	47.27	3.18	62.80	4.51	.867*
اختبار الجري 1500 م	7.18	0.38	6.22	0.60	.907*
اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)	33.82	1.03	30.38	5.03	.833*
اختبار عدو 30 م من الوقوف	5.60	0.64	5.30	0.77	.995**
اختبار الجري الزجاجي (بارو)	7.79	0.13	7.56	0.30	.858*
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	-2.00	3.36	0.80	1.82	.982**

يتضح من الجدول رقم (7.3) أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي لكل المهارات المستهدفة في الدراسة على البرنامج التدريبي الأول (GAG)، مرتفع ودال إحصائياً، حيث تراوحت قيمته في المهارات المختلفة بين (.663 - .995). مما يعني أن الاختبارات البدنية تتسم بالثبات، ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

جدول (8.3): معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (2) النموذج التدريبي (SSG)

قيمة معامل بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.812*	0.27	1.94	0.29	1.90	مهارة الوثب العريض من الثبات
.645	13.66	50.47	14.27	37.46	مهارة الجلوس من الرقود
.767*	0.93	6.39	2.05	8.26	اختبار الجري 1500 م
.881*	25.37	42.57	21.08	42.74	اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)
.705*	0.52	5.18	0.51	5.28	اختبار عدو 30 م من الوقوف
.965**	0.52	5.18	0.43	8.04	اختبار الجري الزجراجي (بارو)
.718*	3.43	2.07	4.32	-1.34	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف

يتضح من الجدول رقم (8.3) أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي لكل المهارات المستهدفة في الدراسة مرتفع، ودال إحصائياً، حيث تراوحت قيمته في المهارات المختلفة بين (.645 - .965). مما يعني أن الاختبارات البدنية تتسم بالثبات، ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

جدول (9.3): معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (3) النموذج الهولندي

الاختبار	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
	قيمة معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
مهارة الوثب العريض من الثبات	0.51	1.97	0.87	1.86
مهارة الجلوس من الرقود	0.84	28.9	1.01	29.47
اختبار الجري 1500 م	0.69	9.70	0.84	9.11
اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)	0.7	36.4	0.81	36.22
اختبار عدو 30 م من الوقوف	0.40	6.60	0.45	6.30
اختبار الجري الزجاجي (بارو)	0.32	9.02	0.41	8.18
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	1.01	-4.81	1.2	-4.67

يتضح من الجدول رقم (9.3) أن معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي لكل المهارات المستهدفة في الدراسة عالي، ودال احصائياً، حيث تراوحت قيمته في المهارات المختلفة بين (0.78 - 0.95). مما يعني أن الاختبارات البدنية تتسم بالثبات، ويمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

9.3 متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة في الدراسة هي:

1. البرنامج التدريبي، ويتكون من ثلاث فئات هي:
 - نموذج التدريب الشامل الجزأ الشامل (GAG).
 - النموذج الهولندي الدائري.
 - نموذج الالعب المصغرة (SSG).
2. الخصائص البارومترية للاعبين الناشئين في المجموعات التدريبية الثلاث وهي (العمر والطول وكتلة الجسم)

المتغيرات التابعة في الدراسة:

1. نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية على عينة الدراسة.
2. نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات مهارية على عينة الدراسة.

10.3 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي

بعد الأخذ بأراء المتخصصين في المجال التدريبي الرياضي؛ تم اعتماد الآلية الآتية لتنفيذ البرامج التدريبية:

- احتوى البرنامج التدريبي على (8) وحدات تدريبية لكل مجموعة من المجموعات التجريبية الثلاثة؛ إذ تُطبق لكل مجموعة برنامج تدريبي وبنفس الظروف على كل المجموعات التجريبية.
- امتد تطبيق البرنامج التدريبي مدة (8) أسابيع بواقع وحدة تدريبية واحدة لكل مجموعة تجريبية اسبوعياً.
- بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة تضمنت (15) دقيقة للقسم التحضيري ويضم (3) دقائق للأعمال الإدارية و(12) دقيقة للإحماء العام والخاص ورفع الكفاءة الفسيولوجية للناشئين، و(70) دقيقة للقسم الرئيسي يتضمن (25) دقيقة للجزء التقني للتنمية البدنية والمهارية للناشئين، و(25) دقيقة للجزء التقني المركب؛ لربط الجوانب البدنية والمهارية للناشئين، يتداخل مع (20) دقيقة للجزء التطبيقي للعبة بتقسيم الناشئين للتطبيق على الملعب، يلي ذلك الجزء الختامي (5) دقائق من تمارين التهدئة والاسترخاء لعودة الجسم للحالة الطبيعية وعمل التغذية الراجعة.
- والملاحق (5.9.5؛ 4.9.5؛ 3.9.5) توضح البرامج التدريبية وتوزيعها الزمني على التمارين والانشطة.

11.3 إجراءات الدراسة الميدانية

التجارب الاستطلاعية:

هي استكشاف كافة الظروف حول الظاهرة التي يرغب الباحث دراستها، ومعرفة حلقات الغموض، وهي دراسة مصغرة تجريبية أولية للإجراءات الميدانية قبل البدء في التجربة الرئيسية، ولتحقيق ذلك أجرى الباحث تجارب استطلاعية على عينة مكونة من (15) ناشئاً بحسب الآتي:

التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى والخاصة باختبار الأساليب التدريبية لتصنيف العينة، وذلك يوم الأحد الموافق 2025/2/16 الساعة العاشرة صباحاً في ملعب أكاديمية المحترفين في بيت لحم، وذلك لمعرفة ما يأتي:

- وضوح فقرات الاختبار .
 - مناسبة الاختبار لعينة البحث.
 - معرفة زمن الإجابة على فقرات الاختبار .
- التجربة الاستطلاعية الثانية:**

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية وذلك لتطبيق وحدة تدريبية من وحدات البرامج التدريبية المقترحة والمعتمد على النماذج التدريبية الثلاث (GAG، SSG، الدائري الهولندي)، يوم الأحد 2025/2/23 في أكاديمية العروب الكروية في محافظة الخليل لمعرفة ما يأتي:

- التأكد من جاهزية الملعب.
- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.
- التعرف إلى المعوقات التي قد تحدث لتجنب الأخطاء أثناء الاختبارين القبلي والبعدي.

الاختبار القبلي لعينة البحث:

بعد انتهاء التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل، أجرى الباحث القياس القبلي لمجموعات الدراسة التجريبية الثلاث يوم الأحد الموافق 2025/3/2 في أكاديمية العروب الكروية في محافظة الخليل، حيث قام فريق العمل المساعد بتوزيع المقاييس التدريبية وبعمل الاختبارات القبلي وفق استمارة تقويم الأداء البدني والمهاري لدى ناشئي كرة القدم.

التجربة الرئيسية:

بعد انتهاء التجارب الاستطلاعية، وعمل القياسات القبلي ذات العلاقة بالبرامج التدريبية التي تم ذكرها سابقاً؛ بدأ الباحث بتنفيذ البرامج التدريبية على عينة البحث، والمتمثلة في المجموعات التجريبية الثلاث في ملعب أكاديمية العروب الكروية في محافظة الخليل، وذلك يوم الأحد الموافق 2025/3/9 ولغاية يوم 2025/5/4 بواقع وحدة تدريبية واحدة أسبوعياً لكل مجموعة تجريبية، إذ كانت الوحدات التدريبية وما تحتويها من تدريبات وأنشطة متسلسلة ومتشابهة للمجموعات التجريبية الثلاث وباستخدام الأدوات المناسبة، وقد قام الباحث وبالتعاون مع فريق العمل بعمل جدول زمني أسبوعي لإجراء التدريبات وذلك حسب الجدول الأسبوعي الآتي:

جدول (10.3): يمثل الجدول الأسبوعي لتنفيذ التجربة

الوقت	المجموعة	اليوم	الأسبوع
2:30-1	المجموعة التجريبية الأولى (نموذج GAG)	الأحد	الأول
2:30-1	المجموعة التجريبية الثانية (نموذج SSG)	الاثنين	
2:30-1	المجموعة التجريبية الثالثة (الدائري الهولندي)	الثلاثاء	

الاختبار البعدي:

خضعت المجموعات التجريبية الثلاث بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية للبرامج التدريبية المقترحة إلى الاختبار البعدي في مقياس البرامج التدريبية وتقويم الأداء البدني والمهاري، وذلك لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية في محافظة الخليل يوم الأحد الموافق 2025/5/11 في ملعب أكاديمية العروب الكروية في محافظة الخليل، وفق استمارة تقويم الأداء البدني والمهاري لدى ناشئي كرة القدم، وذلك بوساطة فريق العمل المساعد.

12.3 المعالجات الإحصائية

لمعالجة البيانات وفحص صحة فرضيات الدراسة استخدم الباحث حزمة التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة (25) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية اللازمة.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيجاد تكافؤ مجموعات الدراسة.

- اختباراً (Test - Retest) لحساب معامل ثبات البرنامج التدريبي قيد الدراسة.

- اختبارات للأزواج (Paired-Sample- T-test) لدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعات التجريبية الثلاث (GAG، النموذج الهولندي، SSG).

- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للمقارنة بين متوسطات القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعات التجريبية الثلاث، ولتحديد لصالح مَنْ تكون الفروق تم استخدام (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات.

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

1.4 مقدمة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي هدفت إلى استقصاء فاعلية استخدام نموذج (GAG، SSG) الألعاب المصغرة، النموذج الدائري الهولندي) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية. وفيما يأتي عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لأسئلتها وفرضياتها:

تحليل النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة وفرضياتها:

2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

"ما أثر استخدام نموذج GAG على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟"

للإجابة عن السؤال الأول، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \leq \alpha)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي."

ولفحص الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي

المهارات	المقياس القبلي		المقياس البعدي		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مهارة الوثب العريض من الثبات	1.87	0.166	2.02	0.133	6.158	12	0.000
مهارة الجلوس من الرقود	47.74	10.653	62.56	11.894	17.064	12	0.000
اختبار جري 1500 م	7.35	0.845	6.30	0.936	12.845	12	0.000
اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)	33.55	1.605	31.19	3.316	3.224	12	0.007
اختبار عدو 30 م من الوقوف	5.41	0.770	5.13	0.811	7.956	12	0.000
اختبار الجري الزججزي (بارو)	7.91	0.220	7.74	0.324	3.982	12	0.002
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	-1.62	4.599	1.23	3.659	8.136	12	0.000

يتضح من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الوثب العريض من الثبات للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.02) وانحراف معياري (0.133)، كما تبين بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الوثب العريض من الثبات للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (1.87) وانحراف معياري (0.166). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الجلوس من الرقود للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (62.56) وانحراف معياري (11.894)، كما تبين بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الجلوس من الرقود للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (47.74) وانحراف معياري (10.653). وتبين أيضاً من الجدول

السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (6.30) وانحراف معياري (0.936)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.35) وانحراف معياري (0.845). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 30 م \times 5 مرات تكرار) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (31.19) وانحراف معياري (3.316)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار جري 30 م \times 5 مرات تكرار) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (33.55) وانحراف معياري (1.605). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار عدو 30 م من الوقوف) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (5.13) وانحراف معياري (0.811)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار عدو 30 م من الوقوف) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (5.41) وانحراف معياري (0.770). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (7.74) وانحراف معياري (0.324)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.91) وانحراف معياري (0.220). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (1.23) وانحراف معياري (3.659)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (-1.62) وانحراف معياري (4.599).

ويلاحظ من الجدول (1.4) أن قيم "ت" ومستوى الدلالة للدرجات الكلية لقراءات جميع الاختبارات كانت دالة إحصائية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لدرجات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين المقياس القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق لصالح المقياس البعدي، ولجميع المهارات.

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين المقياس القبلي والبعدي".

ولفحص الفرضية الثانية، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (2.4) يوضح ذلك:

جدول (2.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المقياس البعدي		المقياس القبلي		المهارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	12	16.979	1.547	5.54	1.586	4.35	اختبار دقة التمرير القصير
0.000	12	7.186	0.656	3.33	0.899	2.15	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
0.000	12	6.625	0.419	12.23	0.558	12.73	اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع
0.000	12	5.752	22.444	43.87	17.513	33.26	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد
0.000	12	12.796	1.791	8.99	1.607	7.56	مهارة رمية التماس
0.006	12	3.369	0.315	1.86	0.100	2.21	مهارة ضرب الكرة بالراس

يتضح من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار دقة التمرير القصير) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (5.54) وانحراف معياري (1.547)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار دقة التمرير القصير) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (4.35) وانحراف معياري (1.586). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.15) وانحراف معياري (0.899). وتبين أيضاً السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (12.23) وانحراف معياري (0.419)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين

الأقماع) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (12.73) وانحراف معياري (0.558). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (43.87) وانحراف معياري (22.444)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (33.26) وانحراف معياري (17.513). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة رمية التماس للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (8.99) وانحراف معياري (1.791)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة رمية التماس للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.56) وانحراف معياري (1.607). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة ضرب الكرة بالراس للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (1.86) وانحراف معياري (0.315)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة ضرب الكرة بالراس للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (2.21) وانحراف معياري (0.100).

ويلاحظ من الجدول (2.4) أن قيم "ت" ومستوى الدلالة للدرجات الكلية لقراءات جميع الاختبارات كانت دالة 'حصائياً، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لدرجات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي، ولجميع المهارات.

3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

"ما أثر استخدام نموذج الألعاب المصغرة (SSG) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟".

للإجابة عن السؤال الثاني، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

ولفحص الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (3.4) يوضح ذلك:

جدول (3.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة
الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية
بين القياس القبلي والبعدي

المهارات	المقياس القبلي		المقياس البعدي		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مهارة الوثب العريض من الثبات	1.91	0.223	2.07	0.221	8.291	12	0.000
مهارة الجلوس من الرقود	37.41	10.622	50.80	13.576	9.795	12	0.000
اختبار جري 1500 م	7.78	1.433	6.18	1.043	11.420	12	0.000
اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)	33.94	2.340	35.95	15.674	0.525	12	0.609
اختبار عدو 30 م من الوقوف	5.25	0.394	4.99	0.430	13.121	12	0.000
اختبار الجري الزجاجي (بارو)	7.95	0.316	7.83	0.303	6.063	12	0.000
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	-0.436	4.191	2.95	3.341	10.656	12	0.000

يتضح من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الوثب العريض من الثبات للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.07) وانحراف معياري (0.221)، كما تبين بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الوثب العريض من الثبات للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (1.91) وانحراف معياري (0.223). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الجلوس من الرقود للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (50.80) وانحراف معياري (13.576)، كما تبين بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الجلوس من الرقود للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (37.41) وانحراف معياري (10.622). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (6.18) وانحراف معياري (1.043)، كما تبين بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.78) وانحراف معياري (1.433). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 30 م X 5 مرات

تكرار)) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (35.95) وانحراف معياري (15.674)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات لمهارة (اختبار جري (30 م 5 مرات تكرار)) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (33.94) وانحراف معياري (2.340). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار عدو 30 م من الوقوف) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (4.99) وانحراف معياري (0.430)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار عدو 30 م من الوقوف) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (5.25) وانحراف معياري (0.394). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (7.83) وانحراف معياري (0.303)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.95) وانحراف معياري (0.316). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.95) وانحراف معياري (3.341)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (-0.436) وانحراف معياري (4.191).

ويلاحظ من الجدول (3.4) أن قيم "ت" ومستوى الدلالة للدرجات الكلية لقراءات جميع الاختبارات كانت دالة إحصائياً، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لدرجات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي ولجميع المهارات، ما عدا مهارة (اختبار جري (30 م 5 مرات تكرار)).

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

ولفحص الفرضية الثانية، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (4.4) يوضح ذلك:

جدول (4.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة
الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب
الكروية بين القياس القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المقياس البعدي		المقياس القبلي		المهارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	12	8.351	1.711	5.97	1.891	4.08	اختبار دقة التمرير القصير
0.000	12	8.314	0.857	3.73	1.121	1.88	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
0.000	12	11.622	0.653	11.28	0.590	12.61	اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع
0.001	12	4.337	30.535	62.58	16.572	42.64	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد
0.000	12	24.165	1.722	10.36	1.629	7.87	مهارة رمية التماس
0.000	12	8.072	0.100	1.98	0.130	2.26	مهارة ضرب الكرة بالراس

يتضح من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار دقة التمرير القصير) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (5.97) وانحراف معياري (1.711)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار دقة التمرير القصير) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (4.08) وانحراف معياري (1.891). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي معياري (1.121). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي معياري (0.653)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي معياري (12.61) وانحراف معياري (0.590). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي معياري (62.58) وانحراف معياري (30.535)، كما تبين بأن

الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (42.64) وانحراف معياري (16.572). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة رمية التماس للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (10.36) وانحراف معياري (1.722)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة رمية التماس للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.87) وانحراف معياري (1.629). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة ضرب الكرة بالراس للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (1.98) وانحراف معياري (0.100)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة ضرب الكرة بالراس للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (2.26) وانحراف معياري (0.130).

ويلاحظ من الجدول (4.4) أن قيم "ت" ومستوى الدلالة للدرجات الكلية لقراءات جميع الاختبارات كانت دالة إحصائياً، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لدرجات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي ولجميع المهارات.

4.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

"ما أثر استخدام النموذج الدائرة الهولندي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟"

للإجابة عن السؤال الثالث، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

ولفحص الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (5.4) يوضح ذلك:

جدول (5.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة
الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية
بين القياس القبلي والبعدي

المهارات	المقياس القبلي		المقياس البعدي		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
مهارة الوثب العريض من الثبات	0.261	1.93	0.248	2.03	2.696	12	0.019
مهارة الجلوس من الرقود	8.214	31.95	11.427	43.69	8.798	12	0.000
اختبار جري 1500 م	1.597	8.47	1.529	6.98	10.514	12	0.000
اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)	2.462	35.20	2.342	33.35	15.708	12	0.000
اختبار عدو 30 م من الوقوف	0.677	5.99	0.651	5.63	11.085	12	0.000
اختبار الجري الزجاجي (بارو)	0.744	7.85	4.175	6.94	0.762	12	0.460
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	4.089	-4.18	3.610	-0.18	17.909	12	0.000

يتضح من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الوثب العريض من الثبات للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.03) وانحراف معياري (0.248)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة الوثب العريض من الثبات للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (1.93) وانحراف معياري (0.261). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة الجلوس من الرقود للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (43.69) وانحراف معياري (11.427)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة الجلوس من الرقود للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (31.95) وانحراف معياري (8.214). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (8.47) وانحراف معياري (1.597). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (6.98) وانحراف معياري (1.529)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار جري 1500 م) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (8.47) وانحراف معياري (1.597). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار جري (30 م X 5 مرات تكرار)) للمقياس البعدي

حصلت على متوسط حسابي (33.35) وانحراف معياري (2.342)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار جري (30 م 5 مرات تكرار)) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (35.20) وانحراف معياري (2.462). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار عدو 30 م من الوقوف) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (5.63) وانحراف معياري (0.651)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار عدو 30 م من الوقوف) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (5.99) وانحراف معياري (0.677). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (6.94) وانحراف معياري (4.175)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.85) وانحراف معياري (0.744). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (-0.18) وانحراف معياري (3.610)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (-4.18) وانحراف معياري (4.089).

ويلاحظ من الجدول (5.4) أن قيم "ت" ومستوى الدلالة للدرجات الكلية لقراءات جميع الاختبارات كانت دالة لإحصائياً، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لدرجات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي ولجميع المهارات، ما عدا مهارة (اختبار الجري الزجاجي (بارو)).

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

ولفحص الفرضية الثانية، تم استخدام اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، والجدول (6.4) يوضح ذلك:

جدول (6.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة
الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب
الكروية بين القياس القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	المقياس البعدي		المقياس القبلي		المهارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	12	7.407	1.596	4.62	1.451	3.69	اختبار دقة التمرير القصير
0.000	12	11.433	0.875	2.85	0.712	1.62	اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
0.000	12	6.558	0.874	12.28	0.889	12.85	اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع
0.000	12	9.738	13.567	49.35	11.128	39.92	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد
0.003	12	3.733	1.427	9.14	1.507	7.92	مهارة رمية التماس
0.000	12	7.271	0.158	2.05	0.109	2.41	مهارة ضرب الكرة بالراس

يتضح من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار دقة التمرير القصير) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (4.62) وانحراف معياري (1.596)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار دقة التمرير القصير) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.451). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.85) وانحراف معياري (0.875)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (1.62) وانحراف معياري (0.712). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (12.28) وانحراف معياري (0.874)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (12.85) وانحراف معياري (0.889). وتبين أيضاً الدرجة الكلية لدرجات مهارة (اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد) للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (49.35) وانحراف معياري (13.567)، كما تبين بأن

الدرجة الكلية للدرجات مهارة (اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد) للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (39.92) وانحراف معياري (11.128). وتبين أيضاً بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة رمية التماس للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (9.14) وانحراف معياري (1.427)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة رمية التماس للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (7.92) وانحراف معياري (1.507). وتبين أيضاً من الجدول السابق بأن الدرجة الكلية لدرجات مهارة ضرب الكرة بالراس للمقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (2.05) وانحراف معياري (0.185)، كما تبين بأن الدرجة الكلية للدرجات مهارة ضرب الكرة بالراس للمقياس القبلي حصلت على متوسط حسابي (2.41) وانحراف معياري (0.109).

ويلاحظ من الجدول (6.4) أن قيم "ت" ومستوى الدلالة للدرجات الكلية لقراءات جميع الاختبارات كانت دالة إحصائياً، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لدرجات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي ولجميع المهارات.

الفصل الخامس:

تفسير النتائج ومناقشتها:

1.5 مقدمة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة "أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم". وللتحقق من هذا الهدف، جمعت نتائج الفرضيات التي تم طرحها وعرضها في جزئيات هذا البحث السابقة على "أثر استخدام أساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم"، الذين طبق عليهم برامج تدريبية (GAG)، SSG (الألعاب المصغرة، النموذج الدائري الهولندي) بمختلف أنشطتها وإجراءاتها وأدواتها وتقنياتها، والتي أدت إلى تطوير الأداء الرياضي لدى الناشئين، وذلك بمقارنة أدائهم على مختلف الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسة قبل التطبيق وبعده، وبمقارنة أدائهم مع اللاعبين الناشئين الذين لم تطبق عليهم جلسات البرنامج إضافة إلى مقارنة أدائهم في القياس البعدي. وفيما يلي عرضاً لتفسير ومناقشة نتائج الدراسة وفقاً لأسئلتها وفرضياتها:

1.5 تفسير نتائج التساؤل الأول ومناقشتها

والذي تنص على: "ما أثر استخدام نموذج GAG على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟".

للإجابة عن التساؤل الأول، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى للسؤال الأول:

أظهرت نتائج جدول (1.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية المقاسة لصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، مما يدل على فاعلية نموذج (GAG) في تحسين القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم. ويعود هذا التحسن إلى طبيعة النموذج القائمة على دمج الجانب البدني في مواقف تدريبية تشبه سياقات اللعب الفعلية، ما يعزز من التفاعل الحركي والانخراط النشط للاعبين.

فقد ارتفعت المتوسطات الحسابية للمقياس البعدي مقارنةً بالقبلي في كل من:

- مهارة الوثب العريض من الثبات (من 1.87 إلى 2.02).

- مهارة الجلوس من الرقود (من 47.74 إلى 62.56).

- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف (من 1.62 إلى 1.23).

في حين انخفضت القيم الزمنية (وهو مؤشر تحسن في الأداء البدني) في:

- اختبار جري 1500 م (من 7.35 إلى 6.30).

- اختبار جري 30 م \times 5 مرات (من 33.55 إلى 31.19).

- اختبار عدو 30 م من الوقوف (من 5.41 إلى 5.13).

- اختبار الجري الزجراجي (بارو) (من 7.91 إلى 7.74).

وقد تراوحت قيم "ت" ما بين (3.224) و(17.064)، وكانت جميع قيم الدلالة الإحصائية (Sig.) أقل من 0.05، مما يشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

وعليه، يتم رفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، ويتم قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية استخدام الأساليب التدريبية المختلفة في تحسين المتغيرات البدنية لدى الناشئين.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات: (طالب، 2023؛ علي، 2022؛ مراعبة، 2019؛ Putra & Bahtra, 2020) إلى أن البرامج التدريبية المصممة خصيصًا للفئات العمرية الصغيرة، والتي تراعي التدرج في الحمل، وتركز على تطوير القدرات البدنية الأساسية، تسهم بشكل فعال في تحسين مؤشرات الأداء البدني. وقد بينت نتائج الدراسة أن تطبيق منهج تدريبي علمي ساعد على تحقيق فروق دالة إحصائية في معظم المهارات البدنية، وأن التنوع في الأساليب التدريبية أدى إلى تحسين القدرات البدنية بشكل كبير لدى اللاعبين الناشئين، مؤكدة أهمية التخطيط والتجديد في الأساليب المستخدمة بما يتلاءم مع متطلبات كل فئة عمرية.

يرى الباحث أن الفروق الدالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تعود إلى فاعلية الأساليب التدريبية المختلفة التي تم تطبيقها، والتي اعتمدت على مبدأ التدرج في الحمل، والتنوع في طبيعة التمارين بما يحفز أجهزة الجسم المختلفة ويمنع حالة التكيف السلبي. وقد أسهمت هذه الأساليب في تطوير العناصر البدنية لدى الناشئين بصورة شاملة، خاصة القوة الانفجارية والسرعة والمرونة والتحمل. كما أن انتظام الوحدات التدريبية والتزام اللاعبين ببرنامج منظم، إلى جانب استخدام التغذية الراجعة والتقييم المستمر، كان له دور فاعل في تعزيز الإفادة من البرنامج التدريبي، مما أدى إلى التحسن الملموس في النتائج البعدية لجميع المتغيرات.

ويعزو الباحث هذه النتيجة كذلك إلى كون البرامج التدريبية صُممت بما يتوافق مع الخصائص النمائية والبدنية للاعبين في هذه المرحلة العمرية الحساسة، مما جعلها أكثر تأثيرًا وفعالية، إذ أن نموذج GAG يركز على تطوير القدرات البدنية من خلال أنشطة مركبة تربط المهارات الحركية بالمواقف التكتيكية، ما يزيد من دافعية اللاعب ويسرع اكتساب اللياقة البدنية الوظيفية. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن إدماج اللاعبين في مواقف لعب حقيقية يحسن التحمل والسرعة والقوة الانفجارية، أكثر من التدريبات التقليدية (علي، 2021).

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للسؤال الأول:

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

تشير نتائج جدول (2.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية المقاسة، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، مما يدل على تحسن ملحوظ في الأداء المهاري بعد تطبيق نموذج (GAG) لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، وهذا يشير إلى فاعلية نموذج (GAG) في تحسين القدرات

الفنية المهارية لدى ناشئي كرة القدم، مثل: دقة التمرير والتصويب والمراوغة وتنطيط الكرة. هذا التحسن يعكس فعالية الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير الأداء المهاري للاعبين، ويعود هذا التحسن إلى طبيعة النموذج القائمة على دمج الجانب المهاري في مواقف تدريبية تشبه سياقات اللعب الفعلية، مما يعزز من التفاعل الحركي والانخراط النشط للاعبين، فقد ارتفعت المتوسطات الحسابية للمقياس البعدي مقارنةً بالقبلي في كل من:

- اختبار دقة التمرير القصير: ارتفع المتوسط الحسابي من (4.35) إلى (5.54)، مما يشير إلى تحسين في دقة التمرير القصير.
- اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم: تحسن المتوسط من (2.15) إلى (3.33)، مما يدل على زيادة في دقة التصويب.
- اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع: انخفض الزمن من (12.73) إلى (12.23) ثانية، مما يعكس تحسناً في التحكم بالكرة أثناء الجري.
- اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد: زاد المتوسط من (33.26) إلى (43.87)، مما يشير إلى تحسين في التنسيق الحركي والسيطرة على الكرة.
- مهارة رمية التماس: ارتفع المتوسط من (7.56) إلى (8.99)، مما يدل على تحسن في قوة ودقة الرمية.
- مهارة ضرب الكرة بالرأس: انخفض الزمن من (2.21) إلى (1.86) ثانية، مما يعكس تحسناً في التوقيت والدقة في ضربات الرأس.

كشفت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية، مثل دقة التمرير القصير، ودقة التصويب، وتنطيط الكرة، وضرب الكرة بالرأس. يعزى ذلك إلى فاعلية نموذج (GAG) في تحسين الأداء المهاري من خلال خلق بيئة تدريبية قائمة على التكرار الواقعي للمواقف الفنية داخل المعب المصغر. كما يسمح نموذج (GAG) للاعبين بالتعلم عن طريق "اللعب الموجه"، مما يعزز اتخاذ القرار ويُطوّر المهارات في ظل الضغوط الزمنية والمكانية. كما يوفر فرصاً غنية للتغذية الراجعة والتفاعل الجماعي، مما يُنمّي المهارات بطريقة أسرع وأكثر فاعلية. وقد أكدت دراسات مثل دراسة أبو زيد (2022) فاعلية هذا النموذج في تطوير المهارات الأساسية لدى اللاعبين، وخاصة عند تطبيقه في مراحل الناشئين.

وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة: (طه، 2024؛ البهادلي، 2024؛ أبو زيد، 2022؛ طالب، 2023؛ حميد، 2023؛ موهوبي وبوكثير، 2021؛ رفعت وآخرون، 2021؛ أحمد وآخرون، 2019؛ محمد، 2019؛ عبد الرازق، 2019؛ حاتم وعبدالكريم، 2019؛ Defliyanto et al., 2022; Haleva & Meckel, 2020; Putra & Bahtra, 2020)

أكدت فعالية نموذج (GAG) في تحسين المهارات الفنية لدى اللاعبين الشباب، التي أوضحت أن التدريب على التمير المراوغة له تأثير كبير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، مما يؤكد أهمية التدريب الفني المتخصص في تطوير المهارات الهجومية، كما أشارت إلى أن التدخلات التدريبية التي تركز على اتخاذ القرار تحسن السلوك التكتيكي والتنفيذ الفني لدى لاعبي الفرق الشبابية، مما يعزز الأداء المهاري.

يرى الباحث أن التحسن الملحوظ في المهارات الفنية لدى ناشئي كرة القدم يعود إلى عدة عوامل:

1. التكامل بين التدريب الفني والتكتيكي: استخدام تمارين تجمع بين المهارات الفنية واتخاذ القرار ساعد اللاعبين على تطبيق المهارات في سياقات مشابهة للمباريات، مما عزز من فاعلية التدريب.

2. التحفيز الذهني والتنوع في التمارين: تنوع التمارين واستخدام أساليب تدريبية مختلفة حفز اللاعبين ذهنيًا، مما أدى إلى تحسين التركيز والانتباه أثناء الأداء المهاري.

3. البيئة التدريبية المشجعة: توفر بيئة تدريبية داعمة ومشجعة ساعد اللاعبين على التعلم من الأخطاء وتطوير مهاراتهم بثقة.

4. المتابعة والتقييم المستمر: الاعتماد على التقييم المستمر وتقديم التغذية الراجعة الفورية مكن اللاعبين من تصحيح أخطائهم وتحسين أدائهم بشكل مستمر.

وعليه، من المستحسن تطبيق برامج تدريبية متكاملة تجمع بين الجوانب الفنية والتكتيكية، مع التركيز على التقييم المستمر والتغذية الراجعة، لضمان تطوير المهارات الفنية لدى اللاعبين الناشئين بشكل فعال.

2.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

والذي ينص على: "ما أثر استخدام نموذج الألعاب المصغرة (SSG) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟"

للإجابة عن السؤال الثاني، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للسؤال الثاني:

أظهرت نتائج جدول (3.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في معظم المتغيرات البدنية المدروسة لصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية باستخدام نموذج الألعاب المصغرة (SSG)، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)، مما يدل على فاعلية نموذج (SSG) في تحسين القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم، باستثناء متغير اختبار جري (30 م × 5 مرات تكرار) الذي لم يظهر فيه تحسن دال إحصائياً، وهو ما قد يعود إلى تأثيرات فردية أو طبيعة الاختبار.

ويتضح من الجدول (3.4) أن:

- مهارة الوثب العريض من الثبات: ارتفع المتوسط الحسابي من (1.91) إلى (2.07)، مع انخفاض طفيف في الانحراف المعياري من (0.223) إلى (0.221)، وكانت قيمة "ت" (8.291) دالة إحصائياً عند مستوى (0.000)، مما يشير إلى تحسن في القوة الانفجارية للساقين.
- مهارة الجلوس من الرقود: ارتفع المتوسط الحسابي من (37.41) إلى (50.80)، مع ارتفاع في الانحراف المعياري من (10.622) إلى (13.576)، وقيمة "ت" (9.795) دالة إحصائياً، مما يدل على تحسن في قوة وتحمل عضلات البطن.
- اختبار جري 1500 م: انخفض المتوسط الحسابي من (7.78) إلى (6.18)، مما يدل على تحسن في القدرة الهوائية والتحمل، وقيمة "ت" (11.420) دالة إحصائياً.
- اختبار جري (30 م × 5 مرات تكرار): ارتفع المتوسط الحسابي من (33.94) إلى (35.95)، لكن قيمة "ت" (0.525) لم تكن دالة إحصائياً ($p = 0.609$)، مما يشير إلى عدم وجود تحسن ملحوظ في هذا المتغير تحديداً.
- اختبار عدو 30 م من الوقوف: انخفض المتوسط الحسابي من (5.25) إلى (4.99)، مع دلالة إحصائية مرتفعة لقيمة "ت" (13.121)، مما يشير إلى تحسن في السرعة القصوى.
- اختبار الجري الزجراجي (بارو): انخفض المتوسط الحسابي من (7.95) إلى (7.83)، وقيمة "ت" (6.063) دالة إحصائياً، مما يشير إلى تحسن في الرشاقة والقدرة على تغيير الاتجاه.
- ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف: ارتفع المتوسط من (-0.436) إلى (2.95)، وقيمة "ت" (10.656) دالة إحصائياً، مما يشير إلى تحسن في مرونة عضلات أسفل الظهر والخلفية الفخذية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: (كنعان، 2023؛ إسماعيل وآخرون، 2022؛ قادر، 2021؛ حجاب، 2019؛ Clemente, et al., 2021 Ahmad et al., 2024) حيث أظهرت

الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية المدروسة، وأثرت إيجاباً بدلالة إحصائية في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

يمكن تفسير التحسن الملحوظ في معظم المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بعد تطبيق البرنامج التدريبي للألعاب المصغرة (SSG) إلى عوامل عدة، وهي:

1. تنوع الأساليب التدريبية: استخدام أساليب تدريبية متنوعة مثل التدريب البليومتري والبالستي أسهم في تحسين القوة العضلية والسرعة والتحمل.
2. التركيز على التدرج في الشدة: تطبيق تدريبات متدرجة الشدة ساعد في تحسين القدرات البدنية دون التسبب في إجهاد مفرط.
3. الاهتمام بالمرونة والرشاقة: تضمين تمارين خاصة بالمرونة والرشاقة أدى إلى تحسين الأداء في اختبارات مثل الجري الزجاجي وثني الجذع.

أما بالنسبة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار جري (30 م × 5 مرات تكرار)، فقد يُعزى ذلك إلى طبيعة هذا الاختبار التي تتطلب تحمل السرعة والقدرة على التكرار، مما قد يحتاج إلى مدة تدريبية أطول أو برامج تدريبية أكثر تخصصاً لتحسينه بشكل ملحوظ. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هليفا وميكل (Haleva & Meckel, 2020) التي أظهرت تعقيد كرة القدم ومتطلباتها المتنوعة، مما يشير إلى أن برنامج التدريب البدني للاعبين الشباب قد يكون أكثر فاعلية إذا تم تطبيقه مع تمارين المقاومة والتحمل، وذلك لتلبية جميع متطلبات اللعبة.

تفسير ومناقشة الفرضية الثانية للسؤال الثاني:

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

تشير نتائج جدول (4.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية المقاسة، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)، مما يدل على تحسن ملحوظ في الأداء المهاري بعد تطبيق نموذج الألعاب المصغرة (SSG) لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، وهذا يشير إلى فاعلية نموذج الألعاب المصغرة (SSG) في تحسين القدرات الفنية المهارية لدى ناشئي كرة القدم، مثل: دقة التمرير والتصويب والمراوغة وتنطيط الكرة. هذا التحسن يعكس فعالية الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير الأداء المهاري للاعبين، ويعود هذا التحسن إلى طبيعة النموذج القائمة على دمج الجانب

المهاري في مواقف تدريبية تشبه سياقات اللعب الفعلية من خلال الألعاب الصغيرة، مما يعزز من التفاعل الحركي والانخراط النشط للاعبين.

فقد ارتفعت المتوسطات الحسابية للمقياس البعدي مقارنةً بالقبلي في كل من الآتي:

- حصلت مهارة اختبار دقة التمرير القصير في المقياس البعدي على متوسط حسابي (5.97) مقابل (4.08) في المقياس القبلي.
- حصلت مهارة اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم في المقياس البعدي على متوسط (3.73) مقابل (1.88) في القبلي.
- حصلت مهارة اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع فقد في المقياس البعدي على متوسط (11.28) مقابل (12.61) في المقياس القبلي، وهو تحسن ملحوظ، حيث إن انخفاض الزمن يدل على أداء أفضل.
- كما أظهرت مهارة اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد تحسناً من متوسط (42.64) في القياس القبلي إلى (62.58) في البعدي.
- وفي مهارة رمية التماس ارتفع المتوسط من (7.87) إلى (10.36).
- أما مهارة ضرب الكرة بالرأس فقد انخفضت من (2.26) إلى (1.98)، ما يُشير إلى تحسُّن في الأداء، إذا كانت القيمة الأقل دالة على جودة أعلى حسب طبيعة الاختبار.

تشير نتائج الجدول (4.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسين القبلي والبعدي لجميع المتغيرات المهارية، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي. وهذا يؤكد بوضوح أن استخدام نموذج الألعاب المصغرة (SSG) له أثر إيجابي وفعال في تحسين مجموعة من المهارات الكروية الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، حيث أدى إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الاختبارات التي خضعت لها عينة الدراسة، وهو ما يتضح من فروق المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: (أحمد، 2023؛ كنعان، 2023؛ عبد المنعم وآخرون، 2022؛ إسماعيل وآخرون، 2022؛ قادر، 2021؛ حجاب، 2019؛ Clemente, et al., 2021؛ Ahmad et al., 2024)، فقد أظهرت نتائجها أثر برنامج تدريبي قائم على الألعاب المصغرة مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية (منها: التمرير، والتصويب، والتحكم بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، وهو ما يتوافق مع نتائج الدراسة الحالية. وأشارت إلى أن التدريب القائم على التكرار والبيئة التفاعلية يزيد من تحسين دقة التمرير والتصويب، وهي المهارات ذاتها التي شهدت تحسناً في الدراسة الحالية.

وأن التدريب القائم على المهارات الفنية الأساسية أدى إلى تحسين ملحوظ في: أداء التمرير، والجري بالكرة، والتصويب لدى لاعبي شباب؛ وأن البرامج التدريبية المهارية المنتظمة تؤدي إلى تطوير كبير في دقة التمرير وسرعة اتخاذ القرار، مما يدعم النتائج الحالية.

وبينت الدراسات أيضاً أن الألعاب المصغرة، خاصة تلك التي تُلعب بثلاثة لاعبين مقابل ثلاثة آخرين، توفر بيئة تدريبية تحفز اللاعبين على أداء عدد أكبر من التمريرات القصيرة والتصويبات والمراوغات، مما يسهم في تحسين المهارات الفنية بشكل عام.

وأوضحت مراجعة منهجية لهذه الدراسات أن برامج التدريب باستخدام الألعاب المصغرة تؤدي إلى تحسينات صغيرة إلى متوسطة في التنفيذ الفني لدى اللاعبين الشباب، مما يدعم فعالية هذا النموذج في تطوير المهارات الفنية.

وعليه، يمكن القول إن استخدام نموذج الألعاب المصغرة (SSG) له تأثير إيجابي كبير على تطوير المهارات الفنية لدى ناشئي كرة القدم، مما يجعله أداة تدريبية فعالة في برامج إعداد اللاعبين الشباب.

ويمكن تفسير النتائج المحققة في الدراسة الحالية بفعالية البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة (SSG) المستخدم في تطوير المهارات الفنية من خلال ما يلي:

1. التركيز على التكرار النوعي وليس الكمي: تم اعتماد تدريبات مركزة تُعنى بتحسين الجودة والدقة في الأداء (كالتمرير والتصويب)، مما ساعد اللاعبين على تطوير الأداء المهاري بشكل ملحوظ.

2. استخدام التدرج في تعقيد المهارات: تدريبات المهارات صممت بأسلوب تدريجي يبدأ من السهل إلى الصعب، ما ساعد على تعزيز التحكم الحركي والدقة مع مرور الوقت.

3. تحفيز البيئة التنافسية: تضمنت الوحدات التدريبية أنشطة تنافسية تشبه ظروف المباريات الحقيقية، مما أسهم في تحسين أداء اللاعبين في المهارات المهارية تحت الضغط.

4. الدمج بين الجانب الفني والذهني: تم الجمع بين تدريب المهارة والعمل على اتخاذ القرار السريع، وهو ما عزز الفعالية في تنفيذ المهارات مثل دقة التصويب تحت ظروف متغيرة.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى الأثر الإيجابي للبرامج التدريبية المنظمة والمبنية على أسس علمية في تحسين المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم. وتتسق هذه النتائج مع ما أكدته دراسات عربية وأجنبية حديثة، مما يعزز مصداقية وأهمية تصميم البرامج التدريبية المعتمدة على أساليب حديثة ومتنوعة في تطوير الأداء المهاري للرياضيين الناشئين.

3.5 تفسير نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها

والذي ينص على: "ما أثر استخدام النموذج الدائرة الهولندي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية؟"

للإجابة عن التساؤل الثالث، تم تحويله للفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى للتساؤل الثالث:

أظهرت نتائج جدول (5.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في معظم المتغيرات البدنية المدروسة لصالح القياس البعدي لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بعد تطبيق نموذج الدائرة الهولندي، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، مما يدل على فاعلية نموذج الدائرة الهولندي في تحسين القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم، باستثناء متغير (اختبار الجري الزجراجي (بارو)) الذي لم يظهر فيه تحسن دال إحصائياً، وهو ما قد يعود إلى تأثيرات فردية أو طبيعة الاختبار. واستناداً إلى نتائج الفرضية الأولى للتساؤل الثالث، بين جدول (5.4) ما يأتي:

- حصلت مهارة الوثب العريض من الثبات في المقياس البعدي على متوسط حسابي (2.03) مقابل (1.93) في المقياس القبلي، وهو ما يعكس تحسناً في القدرة العضلية.
- تحسنت مهارة الجلوس من الرقود من متوسط (31.95) إلى (43.69) بعد التطبيق.
- انخفض زمن اختبار جري 1500 م من (8.47) إلى (6.98)، وهو تحسن في التحمل الهوائي.
- تحسن أداء اللاعبين في اختبار جري (30 م × 5 مرات تكرار) بانخفاض الزمن من (35.20) إلى (33.35)، ما يدل على تطور في السرعة المتقطعة.
- انخفض الزمن في اختبار عدو 30 م من الوقوف من (5.99) إلى (5.63)، وهو مؤشر على تحسن السرعة الانفجارية.
- أما اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف فقد أظهر تحسناً ملحوظاً بارتفاع المتوسط من (-4.18) إلى (-0.18)، مما يعكس زيادة في مرونة الجذع.
- وفي المقابل، أظهرت مهارة اختبار الجري الزجراجي (بارو) نتائج غير دالة إحصائياً (قيمة ت = 0.762، ومستوى الدلالة = 0.460)، ما يشير إلى عدم وجود فرق ذي دلالة بين

القياسين القبلي والبعدي في هذه المهارة تحديداً، على الرغم من انخفاض المتوسط من (7.85) إلى (6.94)؛ مما يشير إلى أن هذا المتغير لم يتأثر بشكل كبير بالبرنامج التدريبي خلال الفترة الزمنية المعتمدة.

تشير النتائج بشكل عام إلى وجود أثر إيجابي لاستخدام نموذج الدائرة الهولندي في تطوير معظم المهارات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، حيث أظهرت البيانات وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع المهارات البدنية باستثناء اختبار الجري الزجاجي (بارو). مما يدل على فعالية هذا النموذج التدريبي في تحسين الجوانب البدنية المختلفة المرتبطة بالأداء الكروي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من: (شاخوان وآخرون، 2025؛ عمر، 2024؛ عبد السلام وأولمي، 2022؛ موهوبي وبوكتير، 2021؛ حسان وإسماعيل، 2021؛ عمرون، 2020؛ سليم وكاظم، 2020؛ مراعبة، 2019؛ BAVLI، 2019؛ Haleva & Meckel, 2020; Agusman, 2019; & KOÇ, 2018)، حيث أوضحت أن استخدام أساليب التدريب الدائري والتدريب التبادلي أدى إلى تحسينات واضحة في عناصر القوة العضلية والسرعة والتحمل العام لدى لاعبي كرة القدم الناشئين بعد فترة تدريبية منظمة. وأوصت بضرورة الاعتماد على البرامج المتنوعة في تدريب الفئات العمرية الصغيرة لزيادة الاستجابة الفسيولوجية والتقدم البدني، كما أظهرت هذه الدراسات أن تطوير المرونة والرشاقة يتطلب فترات تدريب أطول وموجهة، خاصة في فئات الناشئين، وقد يُفسر هذا سبب عدم وجود فروق معنوية في اختبار الجري الزجاجي (بارو).

وتُعزى نتائج التحسن في معظم المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي بعد تطبيق نموذج الدائرة الهولندي إلى ما يأتي:

1. التحكم في كثافة التدريب وتدرجه الزمني: تم تصميم البرنامج التدريبي بحيث يتدرج من البسيط إلى المعقد، ويجمع بين الحمل التدريبي المناسب وفترات الاستشفاء.
2. الاعتماد على التدريبات التخصصية: ركز البرنامج على أنشطة بدنية تحاكي متطلبات مباريات كرة القدم، مثل الجري المتقطع وتقوية العضلات العاملة في القفز والتصويب.
3. تنوع الأساليب التدريبية: استخدام التدريب الدائري والتكراري أسهم في تنمية عناصر متعددة من اللياقة البدنية في وقت واحد، مما أدى إلى تحسن عام في الأداء.
4. المدة الزمنية المحدودة وتأثيرها على بعض المهارات: قد لا تكون فترة البرنامج كافية لتحسين مهارات معقدة مثل الرشاقة الحركية الدقيقة (كما في اختبار بارو)، والتي تتطلب تدريبات نوعية لفترة أطول.

ويرى الباحث أن النتائج تدل على فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير معظم القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم، وهو ما يتفق مع الأدبيات الحديثة التي تؤكد أهمية بناء برامج تدريبية متكاملة ومتدرجة في الفئات السنية الصغيرة. ويوصى بتخصيص مزيداً من الوقت والتمارين النوعية لتحسين الرشاقة والقدرة على تغيير الاتجاه، خاصة في مهارات مثل الجري الزجراجي.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للتساؤل الثالث:

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات قراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي".

فيما يأتي تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للتساؤل الثالث حول المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم:

تشير نتائج جدول (6.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية المقاسة، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، مما يدل على تحسن ملحوظ في الأداء المهاري بعد تطبيق نموذج الدائرة الهولندي لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، وهذا يشير إلى فاعلية نموذج الدائرة الهولندي في تحسين القدرات الفنية المهارية لدى ناشئي كرة القدم مثل: دقة التميرير القصير، ودقة التصويب على المرمى، والجري بالكرة بين الأقماع (المراوغة)، وتنطيط الكرة بأجزاء الجسم، ورمية التماس، وضرب الكرة بالرأس (مع ملاحظة انخفاض الزمن، مما يدل على تحسن الأداء في المهارات ذات الزمن المعكوس). هذا التحسن يعكس فاعلية الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير الأداء المهاري للاعبين، ويعود هذا التحسن إلى طبيعة النموذج القائمة على دمج الجانب المهاري في مواقف تدريبية تشبه سياقات اللعب الفعلية، مما يعزز من التفاعل الحركي والانخراط النشط للاعبين.

فقد ارتفعت المتوسطات الحسابية للمقياس البعدي مقارنةً بالقبلي في كل مما يأتي:

- يتضح أن الدرجة الكلية لمهارة اختبار دقة التميرير القصير في المقياس البعدي حصلت على متوسط حسابي (4.62) وانحراف معياري (1.596)، مقارنةً بالمقياس القبلي الذي حصل فيه على متوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.451).
- أظهرت نتائج اختبار دقة التصويب على المرمى المقسم أن المتوسط الحسابي ارتفع من (1.62) في القياس القبلي إلى (2.85) في القياس البعدي، مع انخفاض مستوى الخطأ المعياري.

- وفيما يخص اختبار الجري بالكرة من خط متعرج بين الأقماع، فقد تبين وجود تحسن في الأداء، حيث انخفض الزمن من متوسط حسابي (12.85) في القياس القبلي إلى (12.28) في القياس البعدي، مما يدل على تحسن السرعة والدقة في الأداء المهاري.
- كما أظهرت نتائج اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد ارتفاعاً في المتوسط الحسابي من (39.92) إلى (49.35)، وهو ما يدل على تطور التحكم بالكرة.
- أما بالنسبة لمهارة رمية التماس، فقد ارتفع المتوسط الحسابي من (7.92) في القياس القبلي إلى (9.14) في القياس البعدي، مما يعكس تحسن في القوة والدقة.
- وفيما يخص مهارة ضرب الكرة بالرأس، فقد لوحظ انخفاض في المتوسط الحسابي من (2.41) إلى (2.05)، وهو ما يُفسَّر بأن الدرجة الأقل تشير إلى أداء أفضل في هذا النوع من الاختبارات التي قد تعتمد على عدد الأخطاء أو الزمن أو المسافة.

ويُلاحظ من الجدول (6.4) أن جميع قيم "ت" ومستويات الدلالة الإحصائية لكل المهارات كانت دالة إحصائياً ($p < 0.05$)، وهو ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المهارات المدروسة لصالح القياس البعدي. وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية والقبول بوجود أثر إيجابي لاستخدام النموذج الدائري الهولندي في تحسين المتغيرات مهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية.

تدل النتائج السابقة بوضوح على أن تطبيق النموذج الدائري الهولندي في تدريب ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية قد أسهم بشكل فعّال في تطوير المهارات الأساسية لديهم، حيث انعكس ذلك من خلال التحسن الإيجابي والملحوظ في القياسات البعدية مقارنة بالقياسات القبليّة، في جميع المهارات المدروسة.

ويمكن تفسير هذه الفروقات لصالح القياس البعدي بأن النموذج الدائري الهولندي يعتمد على مبدأ: التحفيز المستمر، والتدريب التفاعلي، والتدرج في تنمية القدرات مهارية والبدنية، مما يسهم في تحسين أداء اللاعبين الصغار بطريقة منهجية ومترابطة. كما أن هذا النموذج يُراعي خصائص الفئة العمرية المستهدفة من حيث: تنمية التركيز، والتنسيق الحركي، وسرعة رد الفعل، واللعب الجماعي، وهي عناصر أساسية في صقل المهارات الكروية.

وتُعدّ التحسينات التي طرأت على اختبارات مثل دقة التمرير والتصويب وتنطيط الكرة مؤشراً واضحاً على تطور الجوانب مهارية المرتبطة بالتحكم بالكرة، أما التحسن في مهارات رمية التماس وضرب الكرة بالرأس، فيشير إلى تطور في المهارات التي تتطلب قوة عضلية ودقة في الأداء الحركي. كذلك فإن التحسن في اختبار الجري بالكرة بين الأقماع يعكس تطوراً في التنسيق بين المهارة البدنية والذهنية للاعب.

بناءً على ذلك، يمكن القول أن استخدام النموذج الدائري الهولندي له أثر إيجابي ودال إحصائياً في تحسين المهارات الكروية الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية، الأمر الذي يؤكد أهمية تبني هذا النموذج في البرامج التدريبية الموجهة للناشئين، لما له من أثر فعال في تطوير الأداء المهاري بشكل متكامل ومتوازن.

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من: (شاخوان وآخرون، 2025؛ عمر، 2024؛ العامري، 2023؛ عبد السلام وأولمي، 2022؛ موهوبي وبوكتير، 2021؛ حسان وإسماعيل، 2021؛ عمرون، 2020؛ سليم وكاظم، 2020؛ مراعية، 2019؛ Haleva & Meckel, 2020؛ Agusman, 2019؛ BAVLI & KOÇ, 2018) حيث أظهرت نتائجها أن البرامج التدريبية التي تدمج بين الإعداد البدني والمهاري تؤدي إلى تحسين ملحوظ في دقة التمرير والتصويب والمهارات الحركية المركبة للاعبين كرة القدم الناشئين.

وأكدت الدراسة الحالية على أن استخدام التمارين النوعية لتحسين التمرير والتصويب أسهم في تحسين دقة الأداء وتقليل الزمن المستغرق في تنفيذ المهارات، خاصة في مهارات الجري بالكرة، وبينت أن التدريب الموجه للمهارات الفردية وبرامج التدريب القصير المكثف (مثل التمرير، والتصويب، والمراوغة) أسهم في تحسين دقة الأداء الفني وتقليل الأخطاء بنسبة ملحوظة.

يُعزى التحسن في أداء اللاعبين المهاري إلى عدة عوامل، من أبرزها:

1. التركيز على المهارات الأساسية في البرنامج التدريبي: تم تصميم وحدات تدريبية تستهدف المهارات الفردية مثل التمرير والتصويب والمراوغة، مما عزز دقة الأداء والتناسق الحركي.
2. الدمج بين الجوانب البدنية والمهارية: أسهم تحسين اللياقة البدنية الأساسية - كما ثبت في الفرضية الأولى - في دعم المهارات الفنية، مثل التوازن أثناء المراوغة أو الدقة في التمرير تحت الضغط.
3. استخدام التغذية الراجعة الفورية: خلال التدريبات تلقى اللاعبون ملاحظات فورية، مما ساعدهم على تصحيح الأخطاء وتحسين الكفاءة الحركية.
4. الاعتماد على التكرار الهادف واللعب المصغر: وفر بيئة مناسبة لتكرار المهارات في مواقف تشبه اللعبة الحقيقية، مما زاد من دقة التمرير والتصويب والمرونة في تنفيذ المهارات.

يرى الباحث أن نتائج الفرضية الثانية تؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين جميع المهارات الفنية لدى ناشئي كرة القدم، حيث لوحظ تطور في الأداء المهاري كماً ونوعاً، بما يتماشى مع الدراسات المحلية والدولية التي أكدت على أهمية تصميم برامج موجهة تدمج بين الجانبين المهاري

والبدني. ويوصى باستمرار استخدام هذه البرامج وتطويرها لمراحل عمرية مختلفة، مع التركيز على مهارات اللعب الجماعي والمهارات تحت الضغط.

تُعد النماذج التدريبية (GAG، SSG)، والنموذج الدائري الهولندي) من أهم الأساليب المستخدمة في تدريب الناشئين بكرة القدم، وقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية فروقاً في فاعلية هذه النماذج على المتغيرات البدنية والمهارية. وفيما يلي مقارنة تفصيلية بين النماذج الثلاثة بناءً على نتائج الدراسة:

جدول (1.5): مقارنة بين النماذج التدريبية الثلاثة (SSG، GAG، النموذج الدائري الهولندي)

بناءً على نتائج الدراسة

المجال	نموذج GAG	نموذج SSG	النموذج الدائري الهولندي
الأداء البدني	أظهرت فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، خاصة في اختبارات السرعة والقدرة والتحمل.	تحسّن ملحوظ في معظم المتغيرات البدنية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، مع فاعلية خاصة في اختبار التحمل.	سجّلت تحسّناً معنوياً في كافة المتغيرات البدنية باستثناء الجري الجزاجي، مما يدل على فاعلية عالية للنموذج.
الأداء المهاري	تحسّن في دقة التمرير والتصويب، وتطبيق الكرة، مع فروق معنوية لصالح القياس البعدي في جميع المهارات.	لوحظ تطور جيد في مهارات التمرير والتصويب، وخصوصاً في التمرير القصير وتطبيق الكرة.	حقق نتائج متميزة في جميع المهارات دون استثناء، مما يدل على تكامله في تطوير الجانب المهاري.
الشمولية والفاعلية التدريبية	يركز على دمج اللعب بالمواقف التدريبية، ويساعد في تنمية الفهم الخططي والبدني معاً.	يُعد من النماذج التفاعلية القائمة على اللعب المصغر، ويُشجّع على التكرار والاحتكاك.	يتصف بالشمولية، ويركّز على الدوائر التدريبية المتكاملة، مما يساهم في تطوير كل من اللياقة والمهارة ضمن بيئة محفزة.

بناءً على ما سبق، يُمكن الاستنتاج بأن جميع النماذج لها تأثير إيجابي على تطوير القدرات البدنية والمهارية للناشئين، لكن النموذج الدائري الهولندي أظهر فاعلية أعلى نسبياً في شمولية التأثير وتحقيق نتائج متميزة في الجانبين البدني والمهاري للفئات الناشئة، مع إمكانية دمجها مع عناصر من نموذج GAG لتطوير القدرات الخططية والتفاعلية، ونموذج SSG لزيادة المتعة والحافزية ضمن بيئة اللعب المصغر.

5.5 الاستنتاجات

1. أثر البرنامج التدريبي المستخدم بشكل إيجابي على تحسين مستوى القوة العضلية لدى الناشئين.
2. أسهم التدريب في تطوير القدرة على التحمل البدني بشكل ملحوظ في القياسات البعيدة.
3. أظهر اللاعبون تحسناً واضحاً في سرعة الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
4. انعكس التدريب إيجاباً على زيادة المرونة الجسدية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
5. أسهم البرنامج التدريبي في تحسين دقة التمرير القصير لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
6. أدى التدريب إلى تطور ملحوظ في مهارة دقة التصويب على المرمى المقسم.
7. تحقق تحسن واضح في مهارة الجري بالكرة بين الأقسام بعد تنفيذ البرنامج.
8. ساعد التدريب المنتظم على رفع عدد مرات تنطيط الكرة بأجزاء الجسم لدى اللاعبين.
9. ارتفع أداء اللاعبين في تنفيذ رمية التماس بدقة وقوة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
10. تحسنت قدرة اللاعبين على توجيه ضربات رأس دقيقة بفضل التدريبات المهارية.
11. ظهرت الفروق الإحصائية لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات البدنية والمهارية.
12. لم يظهر تحسن دال إحصائياً في مهارة الجري الزجاجي (بارو) مقارنة بباقي المهارات.
13. تؤكد النتائج فاعلية استخدام أساليب تدريبية متنوعة في تطوير أداء لاعبي الناشئين.
14. تدعم الدراسة أهمية إعداد برامج تدريبية علمية وفق خصائص الفئة العمرية المستهدفة.
15. تشير النتائج إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج التدريبي في أكاديميات كروية أخرى لتحقيق نتائج مشابهة.

6.5 التوصيات والمقترحات

1.6.5 التوصيات:

- اعتماد أساليب تدريبية متنوعة لتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
- تصميم برامج تدريبية تستند إلى أسس علمية تتناسب مع الخصائص النمائية للفئة العمرية المستهدفة.
- إعطاء أهمية كبرى لتنمية عناصر اللياقة البدنية ضمن الخطط التدريبية للناشئين.
- الاستفادة من النتائج في بناء مناهج تدريبية فعّالة داخل الأكاديميات الكروية.
- استخدام الاختبارات القبلية والبعديّة كأدوات لتقييم مدى تطور أداء اللاعبين.
- دمج التمارين المهارية مع التمارين البدنية لتحقيق تحسين شامل في الأداء الرياضي.
- توفير بيئة تدريبية مناسبة ومحفزة لتطبيق البرامج التدريبية المقترحة.
- تأهيل المدربين في مجال استخدام الأساليب التدريبية المتنوعة والحديثة.
- تطبيق البرنامج التدريبي المجرب في الأكاديميات الرياضية المشابهة.
- تكثيف الجهود لتطوير مهارة الجري الزجاجي (بارو) التي لم تتحسن بشكل دال.

2.6.5 المقترحات:

1. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة للتحقق من فاعلية البرامج التدريبية.
2. توسيع نطاق العينة لتشمل أكاديميات كروية أخرى بهدف تعميم النتائج.
3. دراسة تأثير الأساليب التدريبية على الجوانب النفسية والانفعالية للناشئين.
4. استخدام تقنيات حديثة لمراقبة وتقييم تطور المهارات أثناء التدريب.
5. مقارنة البرامج التدريبية التقليدية مع تلك التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي.
6. دراسة دور التغذية الرياضية المصاحبة للبرامج التدريبية في تحسين الأداء.
7. تقييم فاعلية البرامج التدريبية على مدار موسم رياضي كامل.
8. توسيع قائمة الاختبارات لتشمل مهارات لم يتم تناولها في هذه الدراسة.
9. فحص العلاقة بين الأداء الأكاديمي والتحسين البدني والمهاري لدى الناشئين.
10. إعداد برنامج تدريبي خاص لتحسين مهارة الجري الزجاجي (بارو) بشكل مستهدف.

7.5 الخاتمة

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فقد اتضح أن الأساليب التدريبية المتنوعة لها دور فعال ومؤثر في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية. وقد أثبتت النتائج أن الأداء البعدي تفوق بشكل ملحوظ على الأداء القبلي في معظم المهارات والقدرات، مما يشير إلى فاعلية البرامج التدريبية المستخدمة.

ويرى الباحث أن التنوع في أساليب التدريب، خاصة تلك المبنية على أسس علمية وتربوية حديثة، يُعد من أهم العوامل التي تسهم في صقل قدرات الناشئين وتطوير أدائهم بشكل شامل.

كما أن دمج الجوانب البدنية والمهارية في البرنامج التدريبي يخلق توازناً ضرورياً ينعكس إيجاباً على مستوى اللاعبين من حيث اللياقة البدنية، والتحكم بالكرة، والدقة في التمرير والتصويب.

كما يعتقد الباحث أن المدربين الذين يمتلكون فهماً عميقاً لخصائص الفئة العمرية المستهدفة، ويطبقون برامج تدريبية قائمة على التحليل والقياس الدوري للأداء، سيتمكنون من تحقيق نتائج ملموسة وأكثر استدامة.

لذا فإن استمرار الأبحاث التطبيقية والتجريبية في هذا المجال يظل ضرورة ملحة لدعم تقدم وتطور القطاع الرياضي، خاصة في الفئات العمرية الصغيرة التي تشكل الأساس لمستقبل كرة القدم.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو زيد، علاء الدين محمد. (2022). تأثير استخدام نموذج GAG على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 8(2)، 102-120.

2. أبو شهاب، عصام ناجح، والمدانات، أمجد نجيب. (2023). أثر برنامج مقترح باستخدام التدريب البليومتري على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى ناشئي كرة القدم. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، 38(3)، 1414.

<https://ejournal.mutah.edu.jo/index.php/hsss/article/view/1414>

3. أبو عبده، حسن والفاضي، عادل، وكنعان، مصطفى. (2022). أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تحسين الأداء المهاري المنتهي بالتمرير لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين. *مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث*، 7 (1).

4. أحمد، مجرالي. (2023). تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف (u15) - دراسة ميدانية على لاعبي نادي نجم الهنشير صنف الأصاغر. *مجلة التحدي*، 15(1)، 112-125.

5. <https://asjp.cerist.dz/en/article/213642>

6. أحمد، مروان والطيب، فيرم وميسوم، حميدات. (2021). أسلوب التدريب الدائري وأثره في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة المحترف*، 8(3)، 409-423.

<https://asjp.cerist.dz/en/article/163171>

7. أحمد، عاطف عبد الخالق وزهمر، عدي محمود وبدر، أمجد حامد. (2019). تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. *مجلة علوم الرياضة*، 11(36)، 219-235.

<https://pessj.uodiyala.edu.iq/index.php/1/article/view/262>

8. إسماعيل، محمد سعد ومصيلحي، محمد محمود وحسنين، ساره محمد. (2022). تأثير التقسيمات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئات كرة القدم - جامعة بنها - كلية التربية الرياضية - *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة*، 27(6)، 139-164.

https://sjes.journals.ekb.eg/article_262272_014c549a29b8c334679dee9e08d26bb2.pdf

9. بلخير، عبدالقادر وقطوش عبدالصمد.(2024). التكنولوجيا الحديثة ودورها في تعليم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين. *مجلة الإبداع الرياضي*، 15(1)، 126-152.

<https://asjp.cerist.dz/en/article/245528>

10. البهادلي، حسن جاسم. (2024). تأثير برنامج تدريبي وفقاً لأسلوب التدريب الضاغط في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين منتخب تربية ميسان بكرة القدم. *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية*، 29(2)، 255-268.

<https://www.uomisan.edu.iq/jsport/index.php/jsport/article/view/281>

11. تزكرات، عبدالناصر. (2017). فعالية العلاج باللعب في خفض أعراض قصور الانتباه وفرط النشاط الحركي لدى تلاميذ الحركة الابتدائية، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف، الجزائر.

12. حاتم، تحسين علي و عبدالكريم، مصطفى حسن. (2019). إعداد تمارين مركبة، وأثرها في تحمل بعض قدرات المهارة الخاصة باللاعبين الناشئين، في كرة اليد. *مجلة التربية الرياضية*، 26(4)، 82-96.

DOI: [10.37359/JOPE.V26\(4\)2014.555](https://doi.org/10.37359/JOPE.V26(4)2014.555)

13. حجاب، عصام. (2019). فاعلية برنامج تدريبي مبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3، كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

<https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/3442>

14. حسان، برواق وإسماعيل، مفران. (2021). أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة (دراسة ميدانية على بعض فرق أم البواقي). *مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 13(2)، 55-70.

15. حميد، سلام. (2023). تأثير استخدام تمارين مركبة بأسلوب الاستحواذ على الكرة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم الشباب. *مجلة واسط للعلوم الرياضية*، 15(2)، 225-263.

<https://doi.org/10.31185/wjoss.2>

<https://wjoss.uowasit.edu.iq/index.php/wjoss/article/view/252>

16. خلف، بهزاد شفيق وميرزا، طارق أحمد وحسن، عادل تركي. (2023). تأثير التمارين البدنية المركبة (البدنية – المهارية) في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم في أكاديميات محافظة السليمانية. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، 23(2)، 48-58.
<https://spojou.qu.edu.iq/index.php/qjpes/article/view/39>
17. رفعت، محمد محمد ومصيلحي، محمد محمود ومصيلحي، محمد سعيد ومحمد، بهاء فكري. (2021). تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. 27(4)، 46-70.
https://journals.ekb.eg/article_262249.html
18. سعد الفتاح، فاطمة وعبدالمعزم، هاني سعيد، والمغربي، محمد منصور، وعبد العظيم، محمد شبل. (2024). تأثير برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية والمهارية في ضوء المؤشرات الجينية (ACE) للاعبين كرة القدم. *المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية*، 33(6)، 20-48.
 Doi: 10.21608/amps.2024.381228 .1
https://amps.journals.ekb.eg/article_381228.html
19. سليمان، ميسون أحمد مصطفى. (2018). فاعلية برنامج يستند إلى الإرشاد باللعب في خفض النشاط الحركي الزائد لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
20. السيد، عبد العزيز محمد. (2023). أساليب التدريب الحديثة وتأثيرها على المهارات الأساسية في كرة القدم. *مجلة التربية الرياضية*، جامعة بغداد، 35(2)، 115-130.
21. السيد، محمود. (2019). تأثير تعديل طريقة وخطط اللعب في المباريات المصغرة على بعض التغيرات الوظيفية للقلب لناشئي كرة القدم. *مجلة علوم الرياضة*، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 32(12)، 95 - 117.
22. شاخوان، عارف محمد وئيه فين، محمد عزيز ونامانج، قادر رسول. (2025). تأثير نظام تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة المراوغة لناشئي كرة القدم. *المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي - وزارة الشباب والرياضة*، 7(1)، 220-233.
23. طالب، نهبرد محمد. (2023). تأثير تداخل أساليب تدريب مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة واسط للعلوم الرياضية*، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط، 14(2)، 458-487.
<https://wjoss.uowasit.edu.iq/index.php/wjoss/article/view/246>

24. طه، أحمد طه أبو الفتوح. (2024). تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع خلال فترة المنافسات على بعض القدرات المهارية المفردة والمركبة لناشئي كرة القدم. مجلة التربية، الأزهر، 48(198)، 44-485.

https://jsrep.journals.ekb.eg/article_297842.html

25. العامري، أحمد محمد احمد. (2023). تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب الدائري في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه صنعاء.

26. عبد المنعم، هاني سعيد والمغربي، منصور محمد وابوليلة، حسين احمد حسين. (2020). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، 28(28)، 303-327.

https://amps.journals.ekb.eg/article_271967.html

27. علي، علاء على السيد. (2022). تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 28(7)، 100-126.

https://journals.ekb.eg/article_262845.html

28. عمر، صلاح محمود. (2024). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S.A.O) على بعض القدرات البدنية. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 7(1)، 495. DOI: [10.31185/wjoss.495](https://doi.org/10.31185/wjoss.495)

29. عمرو، محمد صلاح الدين. (2020). أثر استخدام الأسلوب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المسيلة.

[https://repository.univ-msila.dz/items/b823fd4b-9f31-4c5a-85dc-](https://repository.univ-msila.dz/items/b823fd4b-9f31-4c5a-85dc-5d7deb37f95b)

[5d7deb37f95b](https://repository.univ-msila.dz/items/b823fd4b-9f31-4c5a-85dc-5d7deb37f95b)

30. سليم، محمد و كاظم، محمد. (2020). تأثير استخدام تمارين بدنية بمقاومات مختلفة في السرعة والقوة بنوعها الانفجاري والمميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم تحت (19) سنة. مجلة التربية الرياضية، 32(3)، 77-85.

<https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1022>

31. كنعان، مصطفى. (2023). فاعلية استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 11(1)، 16-31.

<https://rj.ptuk.edu.ps/index.php/pturj/article/view/259>

32. قادر، ياسين عبدالمناف. (2021). تأثير برنامج تدريبي بالألعاب الصغيرة (SSG) لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الناشئين تحت 16 سنة بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة حلوان، 14(1)، 54-85.

<https://search.mandumah.com/Record/1244872>

33. مراعبة، س. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

34. محمد، سمير محمد عبد الرازق. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير لبعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

<https://repository.najah.edu/items/0563cd56-937b-4090-b154-118c1205777c>

35. موهوبي، عيسى وبوكتير، نور الإسلام. (2021). أثر الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الدائري في

36. تحسين بعض المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم أقل من 13 سنة. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4(1)، 137-151.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1434860>

37. نجم، علي عبدالعزيز. (2022). اليقظة الذهنية وعلاقتها بدقة الاستقبال لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة. مجلة ثقافة الرياضة، 13(1)، 164-175.

<https://cphe.tu.edu.iq/images/journal/13.1/13.1.2.pdf>

ثانياً: المراجع الأجنبية:

38. Adu, N., Aboagye, E., & Addae, S. (2023). DOPING AMONG MINNOWS IN GHANA: IS ELIGIBILITY THE MAIN ISSUE? *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(4).
Doi: <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v9i4.4701>
<https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/4701>
39. Ahmad, M. F.; Low, J. F. L.; & Nadzalan, A. M. (2024). The Effects of Small-Sided Games on Fitness Components and Technical Abilities among Youth Soccer Players. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 1(45), 83-93.
<https://doi.org/10.18276/cej.2024.1-07>
<https://wnus.usz.edu.pl/cejssm/en/issue/1359/article/19603>

40. Agusman, Ricki. (2019). The Effect of Training Methods and Coordination on Football Skill of 14 – 15 Year Old SSB Baturetno's Players. **Eleni Zetou et al. / Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 152, 824 – 829.
<https://www.academia.edu/115159118>
41. Anderson, L., Drust, B., Close, G. L., & Morton, J. P. (2022). Physical loading in professional soccer players: Implications for contemporary guidelines to encompass carbohydrate periodization. **Journal of Sports Sciences**, 40(9), 1000–1019.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2044135>
42. Apriantono, T. et al. (2024). Soccer training load research mapping and trends: a bibliometric analysis Mapeo y tendencias de la investigación sobre la carga de trabajo en el fútbol: análisis bibliométrico. **Retos**, 60, 990-1001.
<file:///C:/Users/ML/Downloads/Dialnet-SoccerTrainingLoadResearchMappingAndTrends-9735708.pdf>
43. BAVLI, Özhan; KOÇ, Caner Batuhan. (2018). Effect of Different Core Exercises Applied During the Season on Strength and Technical Skills of Young Footballers. **Journal of Education and Training Studies**, [S.l.], v. 6(5), 72-76. Available at: <<https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/3101/3319>>. Date accessed: 04 may 2025. doi:<http://dx.doi.org/10.11114/jets.v6i5.3101>.
<https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/3101>
44. Bompá, T., & Buzzichelli, C. (2021). **Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)**. Human Kinetics.
https://books.google.ps/books/about/Periodization_6th_Edition.html?id=2f9QDwAAQBAJ&redir_esc=y
45. Briegas, Sonia V. (2022). Effectiveness of the GAG Model in Enhancing Critical Thinking Skills in Secondary Education. **Journal of Educational Research and Practice**, 12(3), 45–60.
<https://doi.org/10.5590/JERAP.2022.12.3.03>
46. Cam M. K.; Michael K.; James D.; & Jonathan M. (2022). An evidence-based approach to assessing the effectiveness of training regimen on athlete performance: Youth soccer as a case study. **PLOS One**, 17(11):e0276762. DOI: [10.1371/journal.pone.0276762](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276762)
47. Carling, Chris & Williams, Mark A. (2021). Applying the GAG Model in Youth Football Training: Enhancing Tactical and Technical Development. **Journal of Sports Coaching and Development**, 9(2), 98–113. <https://doi.org/10.1016/j.jscd.2021.09.004>
48. Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. **PLoS One**, 16(2):e0247067. Doi: 10.1371/journal.pone.0247067. PMID: 33577611; PMCID: PMC7880470.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7880470/>
49. Darrall-Jones, Joshua; Roe, Gregory; Cremen, Eoin; & Jones, Ben. (2022). Can Team-Sport Athletes Accurately Run at Submaximal Sprinting Speeds? Implications for Rehabilitation and Warm-Up Protocols. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 36(8), 2218-2222. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003960
https://journals.lww.com/nscajscr/abstract/2022/08000/can_team_sport_athletes_accurately_run_at.22.aspx
50. Defliyanto, D., Pujianto, D., Insanisty, B., Sugihartono, T., Syafrial, S., Ilahi, B. R., & Kurniawan, W. (2022). Effect of Dribbling Training Method on Shooting Ability Football Games for Extracurricular Students at SMAN 03 Bengkulu City. **Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani**, 6(2), 411–416. DOI: <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.22082>
<https://doaj.org/article/6c7e02a7d74d4ec1942b5a50726501f4>

51. Dellal A, Hill-Haas S, Lago-Penas C, Chamari K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. **J Strength Cond Res.** 25(9):2371-81. DOI: [10.1519/JSC.0b013e3181fb4296](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21869625/)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21869625/>
52. Eraslan, M., Gürkan, A. C., Aydın, S., Şahin, M., Çelik, S., Söyler, M., Altuğ, T., & Mülhim, M. A. (2025). The Effect of Proprioceptive Training on Technical Soccer Skills in Youth Professional Soccer. *Medicina*, 61(2), 252.
<https://doi.org/10.3390/medicina61020252>
<https://www.mdpi.com/1648-9144/61/2/252>
53. Gabbett, T. (2021). The influence of training load on injury risk in elite team sports: A systematic review. **Sports Medicine**, 51(7), 1301-1324.
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01457-7>
54. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2022). **Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (8th ed.)**. Jones & Bartlett Learning.
<https://www.amazon.com/Understanding-Motor-Development-Children-Adolescents/dp/1284174948>
55. Haleva, Y., & Meckel, Y. (2020). The Effect of Basic Technical Training on Performance Capabilities of Young Soccer Players. **Advances in Physical Education**, 10(1), 19-30. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.101003>
https://www.scirp.org/html/3-1600507_97743.htm
56. Hurd, Kweisi A.; Surges, Michael P.; & Farrell, John W. (2023). Use of Exercise Training to Enhance the Power-Duration Curve: A Systematic Review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 37(3), 733-744.
57. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004315
https://journals.lww.com/nscajscr/abstract/2023/03000/use_of_exercise_training_to_enhance_the.24.aspx
58. Karahan M. (2020). Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. **Biol Sport**, 37(3):305-312. doi: 10.5114/biol sport.2020.96319. PMID: 32879553; PMCID: PMC7433329.
59. Kirchherr, J., Reike, D., & Hekkert, M. (2017). Conceptualizing the circular economy: An analysis of 114 definitions. **Resources, Conservation and Recycling**, 127, 221–232.
<https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2017.09.005>
60. Kraemer, W. J., & Häkkinen, K. (2023). **Strength training for sport and athletic performance**. Routledge.
<https://volleyball.ir/wp-content/uploads/2017/11/16-Strength-Training-for-Sport.pdf>
61. Llanos-Lagos, C., Ramirez-Campillo, R., Moran, J. *et al.* (2024). Effect of Strength Training Programs in Middle- and Long-Distance Runners' Economy at Different Running Speeds: A Systematic Review with Meta-analysis. **Sports Med** 54, 895–932.
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01978-y>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01978-y#citeas>
62. Kirchherr, J.; Reike, D.; & Hekkert, M. (2017). Conceptualizing the circular economy: An analysis of 114 definitions, **Resources, Conservation and Recycling**, 127, 221-232.
<https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2017.09.005>
63. Luo, Z., Zhou, J., & Wang, H. (2023). The impact of training volume and intensity on young football players' performance: A meta-analysis. **Journal of Sports Science & Medicine**, 22(3), 263–270. <https://doi.org/10.1080/17509842.2023.1803045>

64. Michailidis, Y. (2022). The Effectiveness of Different Training Methods in Soccer for Repeated Sprint Ability: A Brief Review. **Applied Sciences**, 12(22), 11803. <https://doi.org/10.3390/app122211803>
<https://www.mdpi.com/2076-3417/12/22/11803>
65. Pavli, O., & Koç, K. B. (2018) .Effects of Core Training on Some Physical and Technical Skills of Football Players. **Journal of Education and Training Studies**, 6(6), 101–107. <https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/3101>
66. Putra, Aldo Naza & Bahtra, Ridho. (2020). The Effectiveness of the GAG Training Model in Improving the Basic Technical Skills of Soccer Passing. **Advances in Social Science, Education and Humanities Research**, V(563), 278-281. [file:///C:/Users/ML/Downloads/125958152%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ML/Downloads/125958152%20(1).pdf)
67. Vasquez Bonilla, A. A., Urrutia, S., Bustamante, A., & Romero, J. F. (2023). Training Monitoring With GPS Data and Subjective Measures of Fatigue and Recovery in Honduran Soccer Players During a Preparatory Period for Tokyo 2020/2021 Olympic Games. **MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud**, 20(2), 1-18. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-2.3>
68. Vinetti, G.; Pollastri, L.; Lanfranconi, F.; Bruseghini, P.; Taboni, A.; & Ferretti, G. (2023). Modeling the Power-Duration Relationship in Professional Cyclists During the Giro d'Italia. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 37(4):p 866-871.
69. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004350
https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2023/04000/modeling_the_power_duration_relationship_in.14.aspx
70. Wang, Minjie & Zhang, Jianwei. (2023). EFFECT OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON FOOTBALL PLAYERS' PERFORMANCE. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 29(4). DOI: [10.1590/1517-8692202329012022_0238](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0238)

الملاحق:

ملحق (1.9.5): استطلاع رأي خبراء حول تحديد الإختبارات البدنية والمهارية

كلية الدراسات العليا

جامعة القدس- ابو ديس

استطلاع رأي خبراء حول تحديد الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / زياد محمود يوسف جوابرة

بعنوان

اثر استخدام اساليب تدريبيه مختلفه على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى

ناشئى كرة القدم

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

ولما كان هذا البحث يقتضى التعرف على آراء السادة الخبراء في مجال التدريب فى رياضة كرة القدم ، فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم فى هذه الدراسة .

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي فى اختيار (البدنية والمهارية تتناسب مع الدراسة) حتى يتسنى للباحث عمل التجانس والتكافؤ لعينة البحث لدى ناشئى كرة القدم .

م	بيانات خاصة بالخبير
1	الاسم :
2	الوظيفة:
3	المؤهلات العلمية:
4	الكلية:
5	الجامعة:
6	عدد سنوات الخبرة: - فى مجال التدريس: .. - فى مجال كرة القدم: ..

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

اولاً: الاختبارات البدنية

م	الصفة	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	راى الخبير	
				موافق	غير موافق
1	القوة العضلية	إختبار قوة القبضة	كجم		
		إختبار قوة عضلات الظهر	كجم		
		إختبار قوة عضلات الرجلين	كجم		
2	القدرة	إختبار الوثب العريض من الثبات	سم		
		إختبار الوثب العمودى من الثبات (سارجنت)	سم		
3	تحمل القوة	إختبار الجلوس من الرقود	عدد		
		إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	عدد		
		إختبار رفع الجذع من الإنبطاح	عدد		
4	تحمل دورى تنفسى	إختبار جرى 800 م	دقيقه		
		إختبار الجرى لمدته (12ق) (كوبر)	دقيقه		
		إختبار الجرى المكومى (55 متر X 5 مرات)	دقيقه		
5	تحمل السرعة	إختبار جرى (30م X 5مرات تكرر)	ثانيه		
		إختبار عدو 60/40/20 متر	ثانيه		
6	تحمل الأداء	إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	عدد		
		إختبار تنطيط الكرة بالرأس لمدته دقيقة	عدد		
7	سرعه أداء	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ثانيه		
		إختبار تمرير الكرة على حائط تدريب	ثانيه		
8	سرعة انتقالية	إختبار عدو 30م من الوقوف	ثانيه		
		إختبار عدو 50م من الوقوف	ثانيه		
		إختبار العدو لمدته 6 ثوانى	ثانيه		
9	سرعه إستجابيه	إختبار نيلسون للسرعه الحركية	سم		
		إختبار الكرات المرقمه	ثانيه		
10	الرشاقة	إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	ثانيه		
		إختبار الجرى الزجراجى بين الأقماع	ثانيه		
		إختبار الجرى المتعرج (فليشمان)	ثانيه		
11	المرونة	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم		
		إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	سم		
		إختبار الكوبرى	سم		

ثانيا : الاختبارات المهارية

م	المهارة	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	راى الخبير	
				موافق	غير موافق
1	دقه التمرير	إختبار دقه التمرير القصير	درجه		
		إختبار تمرير الكرة بين حاجزين	درجه		
		إختبار تمرير الكرة على حائط مقسم	درجه		
2	دقة التصويب	إختبار دقه التصويب على المرمى المقسم	درجه		
		إختبار دقه التصويب على مرمى كرة يد داخل المرمى	درجه		
3	الجرى بالكرة	إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (40م)	ثانيه		
		إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج (20م)	ثانيه		
		إختبار الجرى بالكرة حول دائره قطرها (40م)	ثانيه		
4	المراوغة والتحكم بالكرة	إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع	ثانيه		
		إختبار الجرى بالكرة والدوران حول الحواجز	ثانيه		
5	السيطرة على الكرة	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (بالعدد)	عدد		
		إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (60ث)	عدد		
		إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (بالمسافه)	متر		
6	قوة التمرير	إختبار ركل الكرة ثابتته لأبعد مسافه	متر		
		إختبار ركل كرة ساقطه لأبعد مسافه	متر		
7	ضرب الكرة بالرأس	إختبار ضرب الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات	عدد		
		إختبار ضرب الكرة بالرأس أكبر عدد خلال (30ث)	عدد		
8	دقه ضرب الكرة بالرأس	إختبار ضرب الكرة بالرأس على المرمى المقسم	درجه		
		إختبار ضرب الكرة بالرأس على دوائر مرسومه على الأرض	درجه		
9	قوة رمية التماس	إختبار رمى الكرة لأبعد مسافه	متر		
10	دقه رمية التماس	إختبار رمى الكرة على دوائر مرسومه على الأرض	درجه		

مرفق

الاختبارات والقياسات الخاصة بالنمو

الطول الكلى للجسم (ارتفاع القامة)

قياس طول القامة



- اسم الاختبار: Name test
- قياس طول القامة
- الغرض من الاختبار: Test Purpose
- تحديد الطول الكلى للجسم
- الادوات المستخدمة: Tools
- جهاز الرستاميتير : وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة.
- قاعدة خشبية : طولها 250سم مدرج في أحد جوانبه السم، والجانب الآخر بالبوصة ويكون الصفر مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد جزء مثبت أفقيا بحيث يتحرك لأعلى ولأسفل
- الاجراءات: Procedures
- يعد تجهيز الجهاز للقياس يقوم الشخص المختبر بخلع الحذاء .
- مواصفات القياس : Test Instructions
- يقف الشخص المختبر حافى القدمين وظهره مواجه للقائم بحيث يلامس في ثلاث نقاط هي :
- المنطقة الواقعة بين اللوحين
- ابعد نقطة للحوض من الخلف
- ابعد نقطة لسمان الساق
- مع مراعاة أن يشد المختبر جسمة لاعلى والنظر للأمام ثم إنزال الحامل حتى ملامسة الحافة العليا للجسمة.
- التسجيل: Calculating step
- يتم تسجيل الرقم المواجه للحامل بالسنتيمتر

قياس وزن الجسم

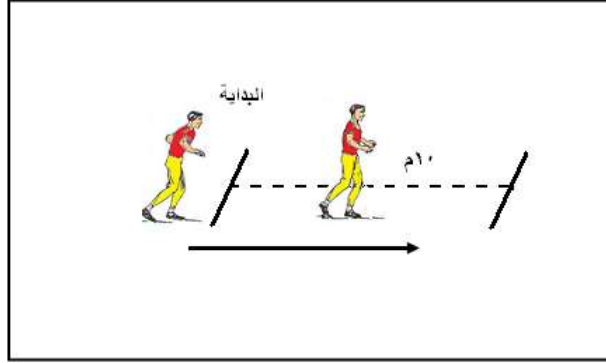


- اسم الاختبار: **Name Test:**
- قياس وزن الجسم .
- الغرض من الاختبار : **Test Purpose :**
- تحديد الوزن الكلى للجسم.
- الادوات المستخدمة: **Tools:**
- ميزان طبي.
- الاجراءات: **Procedures:**
- قبل استخدام الميزان يجب التأكد اولاً من سلامة الجهاز وذلك عن طريق تحميله بأثقال معروفة القيمة وذلك للتأكد من صدق مؤشراتته فى التعبير عن قيمه الأثقال التى وضعت عليه.
- مواصفات القياس: **Test Instructions :**
- يقف الشخص عارياً فى منتصف المساحة (القاعده)
- التسجيل: **Calculating step:**
- بحسب الميزان عن طريق قراءه تدرج الكيلو جرام. (: 105-107)

أحمد محمد الباز عبد الحميد (2016م) :- فاعلية بعض طرق وأساليب تدريب التحمل الهوائى على تطوير مستوى الاداءات المهارية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية علوم الرياضة ، جامعه الزقازيق .

اولا : الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الإختبار الاول : الوثب العريض من الثبات



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

- قياس القدرة العضلية للرجلين للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ارض مستوية بطول 10م وعرض 2م.

- شريط قياس ومقسم لتحديد مسافة البرعم

- تخطيط الأرض بخطوط عريضة

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

- يبدأ اللاعب بمرجة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلاً للأمام ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجة الذراعين للأمام.

* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.

- يجب تجنب اللاعب السقوط للخلف أثناء أداء الاختبار.

- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.

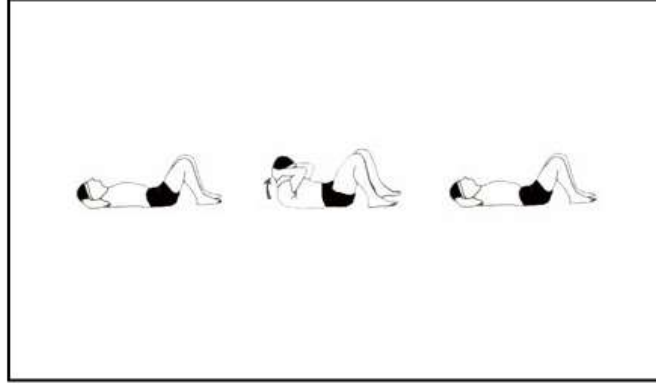
- يجب أن يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معاً وليس قدم واحدة .

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل وتحسب المسافة التي يثبها اللاعب وتكون مقربه لأقرب 5 سم ثم يحتسب

المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب في الاستمارة .

الإختبار الثانى : الجلوس من الرقود



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

- قياس تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

لا يحتاج إلى أدوات

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبه ، وثنى الركبتين والقدمين على الأرض ، يقوم اللاعب بثنى الجذع أماماً أسفل لى يلمس ركبتيه بالتبادل .
- يكرر اللاعب أكبر عدد ممكن من المرات حتى التوقف.

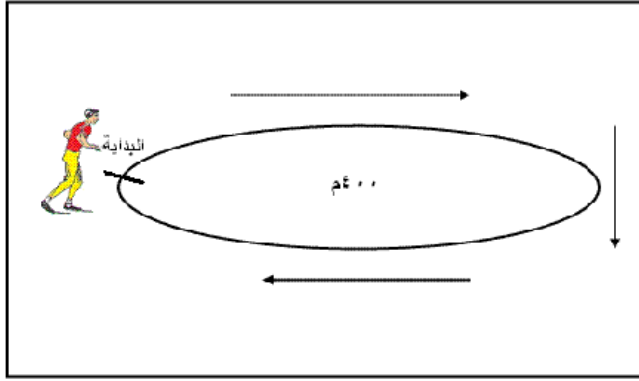
* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.
- يجب عدم توقف اللاعب أثناء أداء الاختبار .
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب عدم ثنى الركبتين أو إحداهما أثناء الأداء.
- يجب الوصول لمستوى عالى بالقرب من الركبتين أو لمسهما بالصدر.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل وتكتب التكرارات ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثالث : إختبار جرى 1500م



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

قياس التحمل الدورى والتنفسى للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم .
- عدد 4 أقماع بلاستيك كبيرة .
- ساعة إيقاف .
- جبر أو شريط بلاستيك .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج .
- مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى بأقصى سرعه لمسافة 1500 م (أى يقطع مضمار ألعاب القوى ثلاثه و 300 متر) حتى خط النهاية .

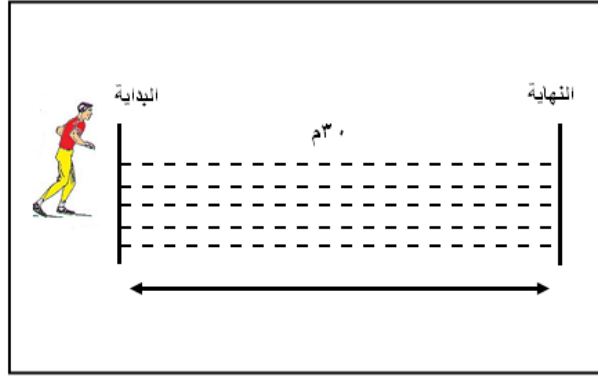
* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات .
- يجب أن يؤدي كل 4 لاعبين معاً الإختبار .
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب .
- يجب أن يوجد أكثر من ميقاتي لحساب الزمن .
- يجب عدم التحايل والخروج من المضمار .

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص باللاعب ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الرابع : إختبار جرى (30 X 5 مرات تكرار)



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس تحمل السرعة للاعبين أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة ..

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم .
- ساعة إيقاف .
- عدد 4 أقماع بلاستيك كبيرة .
- جبر أو شريط بلاستيك .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج .
- مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى بأقصى سرعه لمسافة 30 م حتى خط النهاية ثم الدوران خلف القمع بسرعه ليعود ثانية ويكرر 5 مرات .

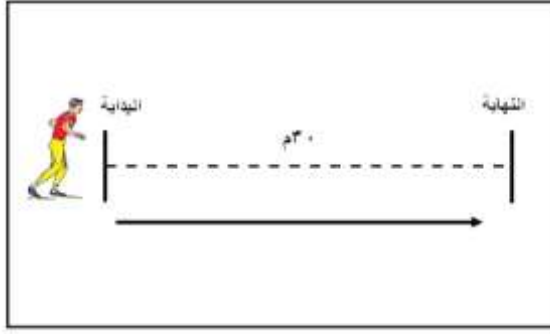
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات .
- يجب أن يؤدي كل لاعب على حده وبدون منافس .
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب .
- يجب دوران اللاعب خلف القمع حتى تحتسب المحاولة صحيحة .

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص باللاعب ثم يحتسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الخامس : إختبار عدو 30م من الوقوف



* الغرض من الاختبار : Test Purpose

- قياس السرعة الإنتقالية للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة ..

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم .
- ساعة إيقاف.
- عدد 4 أقماع بلاستيك كبيرة.
- جبر أو شريط بلاستيك.

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البدايه من الخارج.
- مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى بأقصى سرعه لمسافة 30 م حتى خط النهاية .
- على كل لاعب الجرى فى مكانه وعدم الدخول على الزميل الأخر.

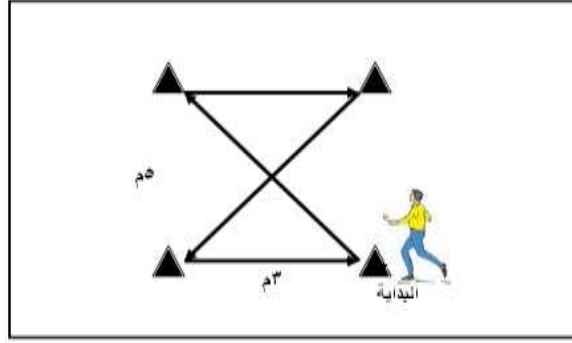
* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.
- يجب أن يؤدي كل برعمان معاً .
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب على اللاعب عدم الدخول على حارة المنافس حتى تحتسب المحاولة صحيحة.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص باللاعب لأقرب جزء من الثانية ثم يحتسب المتوسط الحسابى للثلاث محاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار السادس : إختبار الجرى الزجاجى (بارو)



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

قياس الرشاقة لآعب أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة قدم ومحدد به مستطيل (5 م X 3 م) .
- عدد 5 أعلام كبيرة .
- ساعة إيقاف .
- جير أو شريط بلاستيك .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالى ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج خلف أحد الأعلام .
- مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجرى المتعرج الزجاجى بأقصى سرعه بين القوائم الخمسة على شكل (8) باللغه الإنجليزية ويكرر هذا الأداء ثلاث دورات متتالية دون توقف أو راحة .

* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات .
- يجب أن يؤدى كل لاعب على حده وبدون منافس .
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب .
- يجب دوران اللاعب من خلف الأعلام حتى تحتسب المحاولة صحيحة ويكرر 3 دورات .

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل الثلاث محاولات فى استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص باللاعب الأقرب جزء من الثانية ثم يحتسب المتوسط للثلاث محاولات (9 دورات) وتكتب فى الاستمارة . (: 107-111)

أحمد محمد الباز عبد الحميد (2016م) :- فاعلية بعض طرق وأساليب تدريب التحمل الهوائى على تطوير مستوى الاداءات المهارية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية علوم الرياضة ، جامعه الزقازيق .

الإختبار السابع : ثنى الجذع أماماً من الجلوس الطويل



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس مرونة العمود الفقري للاعبين أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- مسطرة غير مرنة مقسمة من (صفر) إلى (50سم) مثبت افقياً على المقعد بحيث يكون الرقم (صفر) في بداية المقعد *

الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- من وضع الجلوس الطويل والقدمان مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، والإحتفاظ بالركبتين مضمومتين.

- يبدأ اللاعب بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول اللاعب النزول باليدين بأطراف أصابعه لأبعد مسافة ممكنة ثم يثبت على هذه المسافة لمدة 3 ثواني.

* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.

- يجب عدم ثنى الركبتين.

- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

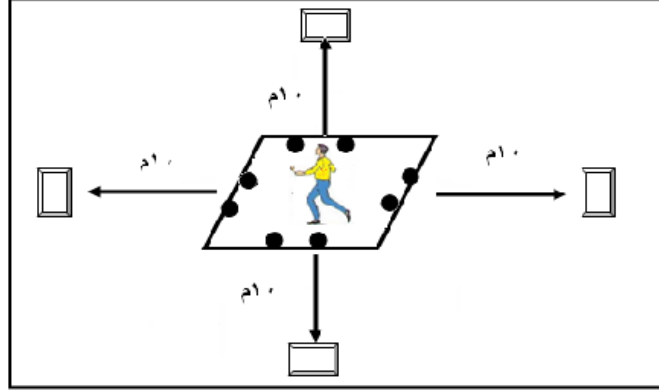
- يجب على اللاعب الثبات لمدة 3 ثواني.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل وتحسب المسافة التي يثبها اللاعبون ثم يحتسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب في الاستمارة .

ثانيا : الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

الإختبار الأول : إختبار دقه التمرير القصير



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس دقه التمرير القصير للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- مربع طول ضلعه 6 متر ، يوضع في مركز المربع قمع كبير ، توضع كرة على بعد 1.5 متر من ركن المربع من كلا جانبيه ، يوضع مرمى أوسعاه 1.20 متر وارتفاعه 1متر وعلى بعد 10 متر من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع - كرة قدم. - صفاره.

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعبى منتصف المربع.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بركل الكرات الموضوعه الـ 8 على أن تكون واحده باليمنى والأخرى باليسرى ويتم حساب درجة اللاعباتى حصل عليها من ركل جميع الكرات.

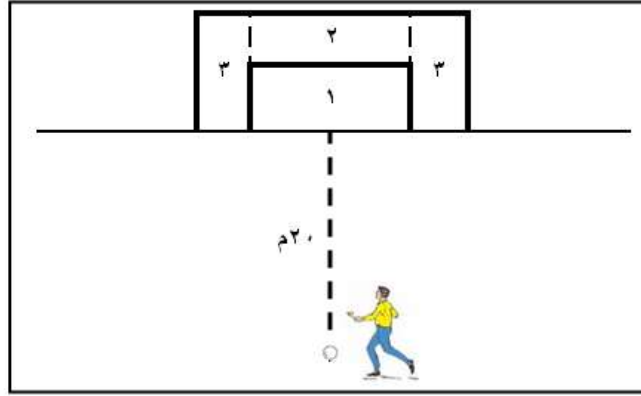
* تعليمات الاختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعبمحاولتين.
- يمنح اللاعب(صفر: للكرة خارج المرمى ، 1 : للكرة داخل المرمى)
- يجب على اللاعبدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل وتحسب درجات اللاعبثم يحتسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثانى : إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس دقة التصويب للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة .
- كرة قدم .
- صفاره .
- جير .
- مرمى كرة قدم + مرمى كرة يد .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب مع كرة خلف خط البدايه على مسافة 20م من المرمى وعلى نقطة محددة.
- يتم وضع مرمى كرة يد داخل مرمى كرة القدم.
- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتصويب الكرة على المرمى.
- يتم حساب درجة اللاعب التي حصل عليها من الثلاث مرات معاً (محاولة).

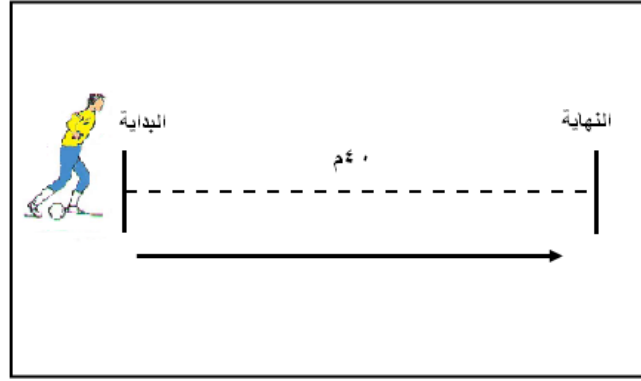
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب محاولتين.
- يمنح اللاعب (صفر: للكرة خارج المرمى أو بالمرمى نفسه ، 1 : للكرة داخل مرمى اليد ، 2 للكرة فى منتصف المرمى وأعلى مرمى كرة اليد ، 3 : للكرة داخل المرمى الكبير وجوار القائمين) .
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل وتحسب درجات اللاعب ثم يحتسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الثالث : إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (40متر)



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس القدرة على التحكم فى الكرة أثناء الجرى فى خط مستقيم للاعب أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة .
- كرة قدم .
- ساعة إيقاف .
- صفارة .
- جير .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعبومعه كرة خلف خط البداية.
- عند سماع الإشارة يقوم اللاعبالجرى بالكرة بأقصى سرعه فى خط مستقيم لمسافة 40 متر وحتى خط النهاية.
- يتم حساب الزمن الذى سجله للاعب حتى لمس خط النهاية.

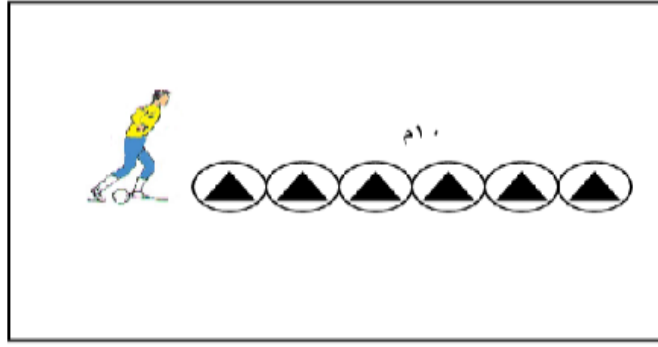
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعبمحاولتين.
- يجب عدم الخروج بالكرة بعيداً عن المكان المحدد.
- عندما تخرج الكرة بعيداً يضاف الزمن الذى إستغرقه اللاعبفى جلب الكرة.
- يجب على اللاعبعدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.
- يحتسب زمن اللاعبالذى سجله فقط.

* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل ويحسب زمن اللاعب ثم يحتسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الرابع : إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس القدرة على التحكم فى الكرة أثناء الجرى للاعبأثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة .
- كرة قدم.
- صفاره .
- 6 أقماع
- جير
- ساعة إيقاف

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعبومعه كرة خلف خط البداية والمسافة بين خط البدايه والقمع الأول متر واحد.
- يتم وضع 6 أقماع بحيث تكون المسافه بين كل قمع والأخر 1.5متر لتكون المسافة الكلية (10متر) 9متر بين الأقماع + متر بين الخط وأول قمع.
- عند إعطاء الإشاره يقوم اللاعببالجرى بالكرة بين الأقماع ثم الدوران وتكرار نفس الأداء ليقطع المسافة ذهاباً وإياباً (20متر) وبأقصى سرعة.
- يتم حساب الزمن الذى سجله اللاعبحتى العوده ولمس خط البداية.

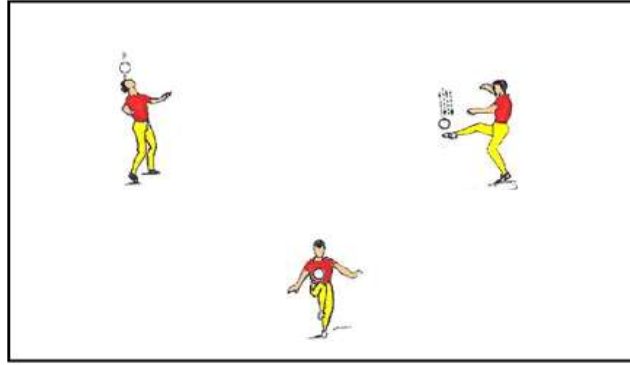
* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعبمحاولتين.
- يجب عدم الخروج بالكرة بعيداً عن الأقماع وبينهم فقط أو لمس القمع.
- عندما تخرج الكرة بعيداً يضاف الزمن الذى إستغرقه اللاعبفى جلب الكرة.
- يجب على اللاعبعدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.
- يحتسب زمن اللاعبالذى سجله فقط.

* حساب الدرجات : Calculating step

يتم التسجيل المحاولتين فى استمارة التسجيل ويحسب زمن اللاعبثم يحتسب المتوسط الحسابى للمحاولات وتكتب فى الاستمارة .

الإختبار الخامس : إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم بالعدد



* الغرض من الإختبار : Test Purpose

- قياس تحمل الأداء للاعب أثناء أداء الإختبار .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools

- ملعب كرة .

- كرة قدم .

- صفاره .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures

- يقف اللاعب معه كرة .

- عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات بكل أجزاء الجسم .

- تلعب الكرة بكل أجزاء الجسم عدا اليدين .

- يتم حساب العدد للاعب حتى لمس الكرة للأرض .

* تعليمات الإختبار : Test Instructions

- يعطى اللاعب محاولتين .

- يجب عدم لمس الكرة باليدين .

- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب .

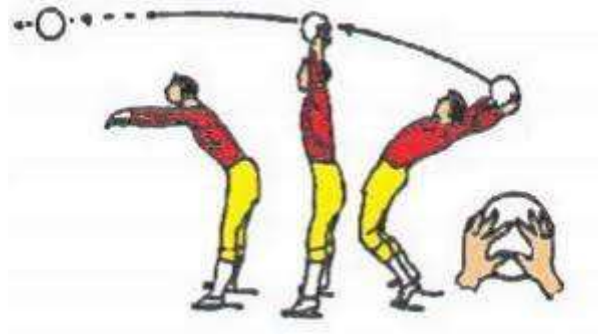
* حساب الدرجات : Calculating step

- يتم التسجيل للمحاولتين في استمارة التسجيل وتحسب تكرارات اللاعب ثم يحتسب المتوسط الحسابي للمحاولات وتكتب في الاستمارة .

(: 121-135)

مصطفى عبد الله عبد المقصود (2015م) : تأثير التدريب التفاعلي على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية علوم الرياضة ، جامعه بنها .

الاختبار السادس :-الاختبار الخاص بقوة ودقة رمية التماس



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose :**

قياس رمية التماس و قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level :**

- ناشئين تحت 17 سنة .

*** الأدوات اللازمة : Tools :**

-كرة قدم. - شريط قياس. - صافرة.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures :**

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمي ممسكاً بالكرة القدم باليدين .
- عندما يعطي المختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك - في حدود المسافة المسموح بها وهي 50 سم - للقيام برمي الكرة في اتجاه منطقة الرمي
- يتم رمي الكرة من منطقة الاقتراب فوق اليد ، بحيث تكون الكرة في مستوي أعلي من مستوي الكتف وفي اتجاه منطقة الرمي

*** تعليمات الاختبار : Test Instructions :**

- التركيز على الاداء القانوني لرمية التماس .
- يعطي كل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

*** حساب الدرجات : Calculating step :**

- درجة المختبر هي المسافة التي يسجلها في أحسن محاولة محسوبة من نقطة هبوط الكرة حتى خط البدء ، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة أن يكون الشريط متعامداً علي خط البدء يحتسب مرة في لاقرب 1 متر .

الاختبار السابع :- الاختبار الخاص بقوة ودقة التمريرة الطولية



* الغرض من الإختبار : Test Purpose :

قياس قوة ودقة التمريرة الطويل .

* مستوى السن والجنس : Age And Gender Level :

- ناشئين تحت 17 سنة .

* الأدوات اللازمة : Tools :

- كرة قدم . - شريط قياس . - صافرة .

* الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة ركل الكرة .
- عندما يعطي المختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك - في حدود المسافة المسموح بها وهي 50 سم - للقيام بركل الكرة في اتجاه المنطقة المحدد
- يتم ركل الكرة من منطقة المحدد بالركل دخل دوائر ، بحيث تكون الكرة في حالة سقوطها داخل الدائرة المحددة بمسافة

* تعليمات الاختبار : Test Instructions :

- يعطي كل مختبر ثلاث محاولات متتالية.

* حساب الدرجات : Calculating step :

- درجة المختبر هي المسافة التي يسجلها في أحسن محاولة محسوبة من نقطة هيوط الكرة حتى خط البدء ، في دائرة محددة ، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة أن يكون الشريط متعامداً علي خط البدء يحتسب مرة في لاقرب 1 متر .

الاختبار الثامن :- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم 50 مرة :



*** الغرض من الإختبار : Test Purpose**

قياس تحمل الأداء التمرير وضرب الكرة بالرأس

*** مستوى السن والجنس : Age And Gender Level**

- ناشئين تحت 17 سنة .

*** الأدوات اللازمة : Tools**

-كرة قدم. - ساعة إيقاف. - صافرة.

*** الإجراءات وكيفية الأداء : Procedures**

- يقف اللاعبان (أ) و(ج) في ملعب كرة القدم والمسافة بينهم 15 م ويقف اللاعب (ب) في منتصف المسافة بينهم .
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عالية إلى اللاعب (ب) لضربها بالرأس وإعادتها ثانية إلى اللاعب (أ) ثم يستدير لتلقى تمريرة من اللاعب (ج) ، ويقوم اللاعب (ب) بردها ثانية.. وهكذا حتى نهاية الزمن.

*** تعليمات الاختبار : Test Instructions**

- لابد من التمرير الصحيح 50 مرة في الاتجاهين.

*** حساب الدرجات : Calculating step**

- تحتسب ضرب الكرة بالرأس والقدم عدة واحدة.
- يحتسب عدد 50 مرة في لاقرب 0.01 ثانية . (: 107 - 115)

أحمد محمد الباز عبد الحميد (2016م) :- فاعلية بعض طرق وأساليب تدريب التحمل الهوائي على تطوير مستوى الاداءات المهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية علوم الرياضة ، جامعه الزقازيق .

ملحق (2.9.5)

استطلاع رأي خبراء حول تحديد الإختبارات البدنية والمهارية

محددات البرنامج التدريبي

اثر استخدام اساليب تدريبية مختلفة على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم (12-15) سنة

البرنامج التعليمي المقترح:

يعتبر البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العملية التعليمية".

محددات البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة :-

وقد قام الباحث محددات البرنامج التدريبي قيد البحث ووضع الاسس الناشئين للمرحلة السنية (12-15) سنة وفقا لارشادات لكل من :-

- الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)
 - الاتحاد الاوربي لكرة القدم (UEFA)
 - الاتحاد العربي لكرة القدم
 - الجمعية الطبية الامريكية للرياضة (AMSSM)
- معايير وضع البرنامج التعليمي والبرمجية التعليمية:

- قيد الدراسة وقد راعى الباحث في تحديد اسس بناء البرنامج التدريبي لاساليب التدريبية الثلاثة (GAG- الدائري - SSG) قيد الدراسة .
- مناسبة محتويات البرنامج المقترح للمرحلة السنية والمستوى البدني والمهارى والخطى للعينه ناشئين قيد الدراسة
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل تحديد لمحتويات البرنامج المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار.
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.

- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد الوحدة.
 - تضمن البرنامج قيد الدراسة ثلاث مجموعة من التدريبات متنوعة ذات الطابع المميز بإستخدام (GAG- الدائرى - SSG) قيد الدراسة .
 - مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج المقترح قيد الدراسة .
 - الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص الدراسة.
 - اتباع الراحة البيئة الكافية بين الحصص التدريبية 20-30دقيقه لكل لكل 30-40 دقيقة
- تخطيط برنامج المقترح قيد البحث :**

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية السابقة لرياضة ناشئين كرة القدم, تمكن الباحث من التوصل إلي :

- محتوى البرنامج المقترح قيد الدراسة من تمرينات بدنية ومهارية وخطوية .
- محتوى البرنامج قيد الدراسة لأساليب بإستخدام (GAG- الدائرى - SSG) تناسب المرحلة السنية
- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة بالتدريبات المقترحة. (الاحماء- الجزء الرئيسي - التهدئة)
- استخدام البرنامج المقترح قيد الدراسة على ثلاث مجموعات تجريبية لكل مجموعة برنامج خاص بها .

جدول (1)

وحدات وزمن البرنامج المقترح قيد البحث

المجموعة الثالثة	المجموعة الثانية	المجموعة الاولى	وحدة القياس	الوحدات
SSG	الدائرى الهولندى	GAG		
90 ق	90 ق	90 ق	دقيقة	زمن الوحدة
3 ايام	3 ايام	3 ايام	اليوم	عدد أيام الأسبوعية
8 اسابيع	8 اسابيع	8 اسابيع	اسبوع	عدد أسابيع البرنامج
24 وحدة	24 وحدة	24 وحدة	وحدة	مدة البرنامج ككل
2160ق	2160 ق	2160 ق	دقيقة	زمن البرنامج ككل

جدول (2)

تقسيم الوحدة التدريبية للبرنامج المقترح قيد البحث
وفقا لإرشادات الاتحادات الدولية لكرة القدم

الغرض من الجزء	معدل النبض	زمن الجزء بالدقيقة	اجزاء الوحدة
الاحماء ورفع الكفاءة الفسيولوجية للناشئين	110-120 نبضة / دقيقة	15 ق	الجزء التمهيدي
تنمية البدنية والمهارية للناشئين	120-180 نبضة/ دقيقة	25 ق	الجزء الرئيسي
ربط الجوانب البدنية والمهارية للناشئين	120-180 نبضة/ دقيقة	25 ق	
تقسيم الناشئين لتطبيق على الملعب	120- أعلى 180 نبضة/ دقيقة	20 ق	
عمل تمارين استرخاء للجسم لعود الجسم للحاله الطبيعيه	عودة النبض لحالته الطبيعيه	5 ق	الجزء الختامي

جدول(3)

تشكيل حمل التديب خلال فترة تطبيق البرنامج قيد الدراسة
لاساليب الثلاثه (GAG - الدائري - SSG)

الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الفترة	درجة الحمل	
2025// إلى 2025//	2025// إلى 2025//	2025// إلى 2025//			
الاربعاء	الاربعاء	الاربعاء		مستوى الحمل	
					أقل من
					أقصى
					عالي
					متوسط

جدول (4)

تشكيل حمل التدبير خلال فترة تطبيق البرنامج قيد الدراسة
 لاساليب الثلاثة (GAG - الدائري - SSG)

الاسبوع السادس			الاسبوع الخامس			الاسبوع الرابع			درجة الحمل	الفترة / مستوى الحمل
2025// إلى 2025			2025// إلى 2025//			2025 // إلى 2025//				
الاربعاء	الاثنين	السبت	الاربعاء	الاثنين	السبت	الاربعاء	الاثنين	السبت	اليوم	
									%90	اقل من
									%85	اقصى
									%80	
									%75	عالي
									%70	
									%65	متوسط

جدول (5)

تشكيل حمل التدبير خلال فترة تطبيق البرنامج قيد الدراسة
 لاساليب الثلاثة (GAG - الدائري - SSG)

معدل النبض	الاسبوع الثامن			الاسبوع السابع			درجة الحمل	الفترة / مستوى الحمل
	2025// إلى 2025//			2025// إلى 2025//				
	الاربعاء	الاثنين	السبت	الاربعاء	الاثنين	السبت	اليوم	
180 نبضة / دقيقة							%90	اقل من اقصى
170 نبضة / دقيقة							%85	
160 نبضة / دقيقة							%80	
150 نبضة / دقيقة							%75	عالي
140 نبضة / دقيقة							%70	
130 نبضة / دقيقة							%65	

ملحق (3.9.5)
البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية اولى
باستخدام أسلوب (GAG)

التدريب باسلوب GAG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل العام والتسليم والتسلم الكرة فى منافسة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%60	90	2025//	1	الاول

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامى فى مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- استلام وتسليم والأدوات: مساحة(20×30م-أقماع-كرات عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في الفريق طريقة اللعب وشروطه : يقف فريق خارج المساحة أكل لاعب معه كرة ويكون الفريق الأخر ب بالدخل بحيث يجري كل لاعبيه إلى الفريق أ لإستلام وتسليمها لكرة ثم الجري لي لاعب أخر وتسليمه الكرة وهكذا تطوير اللعب : يستلم اللاعب الكرة ثم يجري مسافة ويعمل حركة مراوغة ثم يسلمها لنفس اللاعب .-يستلم اللاعب الكرة من لاعب فريق أ ثم يجري بها ويسلمها لأي لاعب فاضي أخر من نفس فريق أ .-لاعبين متلازمين يجري أحدهما ليستلم ويسلم الكرة للاعب والأخر يجري خلفه	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني- (كل لاعبين معا") إستمرار التمرير القصيرة للزميل والتحرك للأمام" ثم للخلف لمدة (11ق) راحة (1.5 ق) بين التدريب	
	12.5 ق	(الجرى حول دائرة) السيطرة على الكرة من الحركة ثم التمرير من الحركة داخل الدائرة لمدة(11) ق راحة (1.5 ق) بين التدريب معدل نبض 120-130 ن / ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم للوصول الى المرمى واحزار الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل العام والتحرك بدون كرة والتمرير والتصويب فى المنافسة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	2	الاول

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- المظاردة الهدف : تنمية التحرك بدون كرة - دقة التصويب . الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة قدم - كرة قدم عدد المشاركين : من 10 - 20 لاعبا طريقة اللعب وشروطه : كل اللاعبين يرتدون فانلات ماعدا لاعبان فقط (أحمر) يبدأ اللعب بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقي اللاعبين واللاعب الذي تلمسه الكرة يقوم بخلع فانلته والانضمام إلى فريق العراة (الاحمر) إلى أن يتمكن فريق العراة من إصابة جميع اللاعبين	الجزء الرئيسى
	12.5 ق 12.5 ق	الثانى :- (كل اربعة لاعبين مع بعض)- تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى بين كونزين صغير للزميل من الثبات تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى ثم خارجى بين كونزين صغير للزميل من الحركة .تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى ثم خارجى بين كونزين صغير للزميل ثم الجرى للوقوف خلف الزميل المقابل على مجموعتين لكل مجموعة (11) ق وراحه (1.5) ق بمعدل نبض 140-150 ن/ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحزاز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص والتحرك واللعب الجماعي في المنافسة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	3	الاول

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقامع واعلام من خلال الجري والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونه للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- الحراسة الصعبة الملعب والأدوت : ملعب مساحته (60×40)م به 4 مرامي - كرة قدم عدد المشاركين :فريقان كل فريق مكون من 8 لاعبين طريقة اللعب وشروطه : تقام مباراة بين الفريقين بحيث يكون لكل فريق مرميين كما بالشكل الفريق الأسود يكون مرمياه مظللين بالاسود وهكذا الفريق الابيض يحاول الفريق التسجيل في أي مرمي من المرميين تحديد الفائز : الفريق الي يحرز اكبر عدد من الاهداف تطوير اللعب : ان يكون إحراز الهدف من خلف المرمي وليس من الامام	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني (كل ثلاث لاعبين مع بعض. . التمريرة القصيرة للزميل بدون منافس من الثبات - التمريرة القصيرة للزميل بدون منافس من الحركة. (كل ثلاث لاعبين مع بعض . التمريرة الطويلة للزميل بدون منافس من الثبات - التمريرة الطويلة للزميل بدون منافس من الحركة- مجموعتين زمن المجموعة 11 ق و 1.5 ق راحه بمعدل نبض 130-140 ن/ ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك واللعب الجماعي للوصول الى المرمي واحزار الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتاخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي


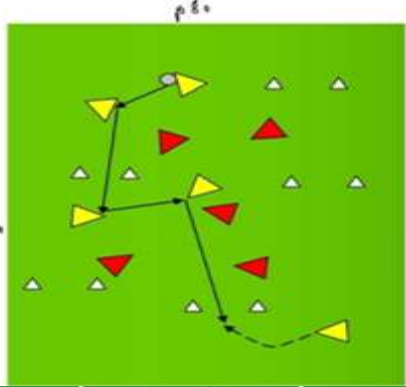
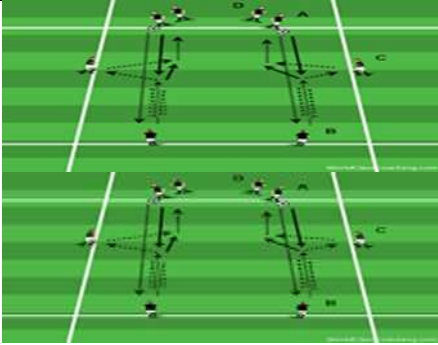

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص والتمرير و التحرك لخلق المساحات في المنافسة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	4	الثاني

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل أطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول:- 8V8التدريب على التمرير او التحرك لخلق المساحات : في مساحة نصف الملعب مع تقسيم اللاعبين الى فريقين 8 ضد 8 مع ضرورة التحرك بدون كرة وخلق مساحات وزاوية للتمرير والالتزام والانتشار داخل مساحة الاداء مع الحفاظ على الكرة باكبر شكل ممكن وعند فقد الكرة ضرورة الضغط بقوة وسرعه لاستخلاص الكرة مره اخرى ويحول الفريق المستحوذ على الكرة للهجوم في حالة فقد الكرة يحول إلى الدفاع	الجزء الرئيسى
	12.5 ق	الثانى :- (كل اربعة لاعبين مع بعض) - التمريرة الطولية الارضية للزميل من الثبات التمريرة الطولية الارضية للزميل من الحركة الطولية الارضية للزميل ثم جرى للوقوف في القطار المقابل (الوقوف في قطار) ضرب الكرة بالرأس من الثبات ثم العودة إلى آخر القطار . زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 130-140 ن/ ق	
	12.5 ق		
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك وخلق المساحات للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب GAG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية التحمل الخاص تنمية والسيطرة والتحكم في الكرة اثناء المنافسة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	5	الثاني

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطالات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول :- الملعب والأدوات : منطقة الجزاء – مجموعة كرات . عدد المشاركين : فريقان من 5 – 8 لاعبين . طريقة اللعبة وشروطه : يكون لكل فريق كرة خاص وفي حالة التمرير الخاطئ من أحد أفراد الفريق يفقد الفريق نقطة أو في حالة خروج الكرة خارج مساحة اللعب المحددة وبعد كل خطأ يبدأ اللعب من النقطة الحادث فيها الخطأ كما أنه يمكن أن يفقد الفريق نقطة في حالة تمرير أحد اللاعبين الكرة لأجل اللاعب الذي مررها له دون أن يلمسها اللاعب الثالث ويتطلب هذا التدريب وجود حكمين لمتابعة الكرتين وتسجيل النقاط الخاصة بكل فريق تطوير اللعب : تحديد اللمسات للاعب - أمر التمرير المباشر بدون إيقاف	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني :- (كل اربعة لاعبين مع بعض)-السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية من الثبات	
	12.5 ق	السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية من الحركة السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية ثم الجرى للوقف خلف الزميل المقابل زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل بنض 130-140 ن / ق	
	20 ق	الثالث : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على السيطرة والتسليم والتسليم تحت ضغط للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص التحكم ودقة التمرير والمساندة في المنافسة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	6	الثاني

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجري وعمل وثبات واطالات ومرونه للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول: . الهدف :- دقة التمرير – المساندة الملعب والأدوات :مساحة(60×40)م-كرة قدم- أقماع عدد المشاركين : فريقين من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق أن يسجل أهداف في كل المرامي الخمسة بشرط بعد تمرير الكرة بين الأقماع يستقبلها لاعب من نفس الفريق خلف الأقماع الفريق الذي يحرز هدف في أي من المرامي الخمس يحصل علي نقطة واحدة	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني :- (الوقوف في قطارين) - رمية التماس القصيرة للزميل ثم الاستلام والتمرير ثم الجري إلى القطار المقابل مناطق (دفاع – وسط – هجوم) . (بدون منافس) رمية التماس الطويلة للزميل ثم الاستلام - والتمرير ثم الجري إلى القطار المقابل مناطق (دفاع – وسط – هجوم) . (وجود منافس) زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 140-150 ن/ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على دقة التمرير والمساندة تحت ضغط للوصول الى المرمي واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
الجرى والمراوغة والتمرير تحت ضغط			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	7	الثالث

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادي وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- الهدف : الإحماء - سرعة الجري - سرعة رد الفعل . الملعب والأدوات : مساحة (40×40)م-كرات-أقماع . عدد المشاركين : فريقين من اللاعبين . طريقة اللعب وشروطه : كل لاعب من المجموعة أو الفريق أ يضع شريط أو يحمل قمع أو قميص داخل الشورت ويترك جزء منه معلق وظاهر للخارج . لاعبي الفريق ب يحاولو داخل الملعب المحدد بسرعة ويقدر الإمكان نشل كل الأشرطة او القمصان من الفريق أ . تبديل الفريقين لمهامهم وواجباتهم . الفريق الفائز هو الذي يحتاج إلي زمن قليل لإنتشال كل القمصان . تعديلات وإضافات : توسيع أو تضيق الملعب داخل حدود الملعب يتم وضع صناديق خشبية أو غيرها بإمكانية للتغطية	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني : (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع الركلة الخادعه للاعب المنافس ثم التمرير . (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع الركلة الخادعه العكسية للاعب المنافس ثم التمرير زمن المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعة بمعدل نبض 130-140 ن / ق	
	20 ق	الثالث : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز للعب والتدريب على سرعه الجرى والمراوغة والتمرير للوصول الي المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية القوة العضلية و الاستحواذ على الكرة والضغط على المدافعين			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	8	الثالث

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل أطلاات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول :- الهدف : تطوير اللعب الجماعي - تحسين القدرة علي اتخاذ المكان المناسب لإستقبال الكرة - الملعب والأدوات : مساحة (40x40م)- أقماع . كرة قدم . عدد المشاركين : فريقان كرة قدم . طريقة اللعبة وشروطه : يقوم الحكم برفع الكرة لأعلي يقوم لاعب من أي فريق ان يمرر الكرة بينهم بالقدمين حتي يصل إلي مرمي الخصم وتحرز الأهداف بالرأس . من يخرج الكرة من الملعب يأخذها الفريق المنافس . تحديد الفائز : يفوز الفريق الأكثر أهداف . تطوير اللعب : استخدام اكثر من كرة - قلة عدد الفريق المستحوذ عن المدافع والعكس - تحديد عدد تمريرات - تحديد شروط أخرى مثل الجري بعد التمرير للمس مكان محدد .	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني :- (انبطاح مائل - كل لاعبين معا") القيام لتمرير الكرة ثم الاستلام للتمرير (رقود على الظهر- كل لاعبين معا") القيام لتمرير الكرة الطولية ثم الاستلام للتمرير زمن المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعة ومع شارة المدرب بمعدل نبض 150-160 ن / ق	الجزء الرئيسي
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب الاتسحواذ والضغط على المدافعين للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الرئيسي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب GAG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القدرات الهجومية للفريق في المنافسة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	9	الثالث

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول:- - الهدف : تنمية التفكير التكتيكي - التركيز . اتخاذ القرار - سرعة التصرف . - الملعب والأدوات: ملعب (30×30)م - كرتان قدم . أقماع . (6 - 11) عدد المشاركين : فريقان - كل فريق من لاعبا . طريقة اللعب وشروطه : يعطي كل فريق كرة ويقوم كل منهما بالهجوم على مرمي الفريق الآخر محاولا تسجيل هدف وإذا تمكن أحد الفريقين من الاستحواذ على كرة الفريق المنافس فإنه يهاجم بكلتا الكرتين على مرمي الخصم - يقوم اللاعبون باتخاذ المراكز الطبيعية في نصف ملعبهم وتبدأ ضربة البداية من نصف ملعب كل فريق ويحرس حارسان للمرمي المرميين ولا تطبق في هذه اللعبة قاعدة التسلل وتحسب الضربات الركنية وعند تسجيل هدف يبدأ حارس المرمي اللعب مرة أخرى ويوم حكمان بتحكيم هذه اللعبة مع ملاحظة ان الكرة تلعب باليد أولاً ثم بالقدم . تحديد الفائز : الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف تطوير اللعب : تحديد نوع المركز - زيادة عدد الكرات للضعف - تحديد مسافة الجري بالكرة	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني :- (كل لاعبين معا") إستمرار التمرير . والاستلام بين لاعبين من الثبات ثم من الحركة (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع إستلام الكرة مع . لف الجذع على احد الجانبين	
	12.5 ق	زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 170-180 ن / ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير الهجوم للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية سرعه الجرى- التمريرة - السيطرة ولعب الجماعى السريع			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%60	90	2025//	10	الرابع

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات وإطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول:- الهدف : تطوير اللعب الجماعى ذو الأداء السريع - الملعب والأدوات : نصف ملعب قانونى بدون مرمى . كرة قدم - أقماع . عدد المشاركين : فريقان كل فريق من 4 - 7 لاعبين . طريقة اللعب وشروطه : يلعب الفريقان في ترتيب رقمى في محاولة لتسجيل النقاط يلعب كل فريق بفانلات مختلفة ومرقمة ترقيماً تسلسلياً يبدأ احد الفريقين باللعب بدءاً من اللاعب رقم 1 وينجح الفريق في إحراز نقطة في حالة نجاح افراده في تمرير الكرة بينهما بالترتيب الصحيح دون أن يتمكن الفريق الأخر من قطعها ويتسلم الفريق المنافس الكرة عندما ينتهى التمرير بالتسلسل او إذا تمكن من قطع الكرة أو في حالة ارتكاب خطأ او خروج الكرة خارج المساحة . الفريق الفانز هو صاحب أكبر عدد من النقاط . التطوير : زيادة عدد لفريق - زيادة عدد الفريق المستحوذ والعكس	الجزء الرئيسى
	12.5 ق 12.5 ق	ثانياً :- (كل لاعبين معاً) إستمرار التمرير . والاستلام بين لاعبين من الثبات ثم من الحركة (كل أربع لاعبين مع بعض) إستمرار التمرير . والتحرك داخل المربع (2 دفاع* 2 هجوم) (الوقوف فى ثلاث قطرات) التمرير فى اتجاه والجرى للوقوف فى أخر القطر فى الاتجاه الأخر زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 120-130 ن / ق	
	20 ق	ثالثاً:- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللب والتدريب على تطوير اللعب الجماعى السريع للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب GAG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تتمية القوة والسرعة الجري - سرعة رد الفعل والمروعة وتطوير التفكير التكتيكي		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	11	الرابع

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقماع واعلام من خلال الجري والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 120-110 ن/ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول :- الهدف :تتمية لعب 1-3(الدوامه)تتمية وتطوير التفكير التكتيكي . الملعب والأدوات : مستطيل(30x51)مقسم إلى ملعبين بخط منتصف عليه مرمي يحدد برائتين المسافة بينهما 3م . عدد المشاركين: 6 أو 8 لاعبين في الفريق طريقة اللعب وشروطه: تبدأ المباراة بأحد اللاعبين ضربة يمررها الفريق ثلاث تمريرات سريعة من لمسة واحدة وأخر لاعب بعد التمريرة الثالثة يردها من خلال المرمي بين العلمين إلى الملعب الآخر ليكرر العمل بشرط -لا بد من أداء ثلاث تمريرات بلمسة واحده . لا يجوز تمرير الكرة بين زميلين أكثر من مرة- . لا يجوز إيقاف الكرة- . احتساب النقاط : تحتسب النقاط علي الفريق الذي يخطئ في التمرير أو عدم دخول الكرة بين العلمين . أو أي شرط آخر . التطوير : بتحديد عدد اللمسات-بتحديد ارتفاع للتمرير - يوضع - بتحديد لاعب يستلم مقعد بين العلمين بوضع مدافع - بشرط ان يلعبها او من يلمسها	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني :- (انبطاح مانل) القيام لإستلام الكرة والتمرير للزميل المقابل والتكرار	
	12.5 ق	(الوقوف في قطارين)الاستلام ثم التمرير للزميل ثم الجرى الجائبي فوق سلم ارضى والوقوف اخر القطار (الوقوف في قطارين) رمى الكرة الى لاعبين بالجرى لاعب من كل قطار للاستحواذ ثم التمرير زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 140-150 ن / ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز للعب والتدريب على تطوير الفكر التكتيكي للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب GAG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القوة العضلية و التمرير في تشكيلات مثلثات ومربعات في المنافسة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
70%	90	2025//	12	الرابع

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل أطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى أسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول : حيازة وتمرير تشكيلات مثلثات ومربعات 7v4 في نصف الملعب مع تقسيم الفريقين 7 ضد 4 لاعبين مساعدين في الخارج مع التركيز على التحرك بدون كرة وخلق مساحه وزاويا للتمرير والالتزام بالانتشار داخل مساحه الاداء ويوجد حد لعدد لمسات اللاعب من ثلاث لمسات ويتم التركيز على انهاء الهجمه بالتوصيب على المرمى وفي حاله فقد الكرة يتم الضغط بقوه لاستخلاص الكرة وبدايه هجمة من جديد النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة . مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من 2- الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير وتبادل 3- المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضي او قطري مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق 4- زوايا التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني :- (انبطاح مائل – الوقف في قطار") القيام لضرب الكرة بالرأس والجري خلف المدرب العوده للوقوف في اخر القطار (الوقوف في قطارين) رمى الكرة الى لاعبين بالجري .لاعب من كل قطار للاستحواذ ثم التمرير زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه . بمعدل نبض 130-140 ن / ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التمرير في تشكيلات مثلثات ومربعات للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى بالكرة والسيطرة والتصويب والتحويل من الدفاع للهجوم		هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية
%70	90	2025//	13
		رقم الاسبوع	الخامس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجرى حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الأول - الهدف : التحول السريع للهجوم-الضغط الدفاعي . تنمية مهارات التصويب - التصويب الملعب والأدوات : مساحة(60×40)م مقسم كما هوا موضح بالشكل الي نصفين و علي بعد 10م من خطي النهاية يرسم خطان آخران ويوضع علي خط النهاية رايات بينهما 5م بين كل راية واخري +كرة واحدة 7 عدد المشاركين : فريقان كل منهما 12-14 في الملعب واحتياطي 6 6 طريقة اللعب وشروطه: يقف اللاعبون الستة من كل فريق عند الرايات كحراس المرمي ويتباري 6:6 في الملعب بين التمرير والتحرك بشرط عدم الدخول في منطقة ال10م ويحاول كل فريق إيجاد فرصة للتصويب من اللاعبين في الملعب علي أي فريق يستحوذ الحراس علي الكرة ويجري اللاعبون في الملعب للخارج في اتجاه الجانب ليخلو مكان الحراس ويتقابل الحراس ليؤدي نفس الدور وهكذا الفاز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف	الجزء الرئيسي
	25 ق	الثاني :- (وقوف) الجرى بالكرة والتوقف والسيطرة . عليها لتغير الاتجاه مع إشارة المدرب (خمس لاعبين على حدود المربع - خمس داخل المربع) تمرير الكرة للزميل داخل المربع مع التحرك لتبادل المراكز داخل المربع في عكس اتجاه عقارب الساعة زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 130-140 ن / ق	
	20 ق	الثالث : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحويل من الدفاع للهجوم للفريق للوصول الي المرمي واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى بالكرة والسيطرة والمراوغة الدفاع والهجوم الفردي والجماعي			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	14	الخامس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول : الهدف : دفاع 1 ضد 1- هجوم 1 ضد 1 - المراوغة . دقة التصويب . الملعب والأدوات : كما هو موضح بالشكل مستطيل مقسم به مجموعة من المرامي تقابله مساحة كل مستطيل مصغر 10×20م - كرة - أقماع - أعلام . عدد المشاركين : عدد زوجي في الفريقين طريقة اللعب وشروطه : يبدأ اللعب يتبارى كل لاعبين في مستطيل في محاولة إحراز أكبر عدد من الأهداف علماً بأن لكل لاعبين في كل مستطيل زميلين بالخارج . يؤدي اللاعبان داخل المستطيل دقيقتان ويتم التبديل تحديد الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف التطوير : يحاول كل زميل من الخارج مساعدة زميله داخل المستطيل من خارج الملعب دون الدخول في المستطيل	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني :- (كل 6- لاعبين داخل كل لاعبين مع بعض) . استمرار التمرير والتحرك داخل المربع (كل لاعبين معا ") استمرار التمرير القصيرة للزميل والتحرك للأمام" ثم للخلف زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 130-140 ن / ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على الدفاع وللهاجم الفردي والجماعي للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي


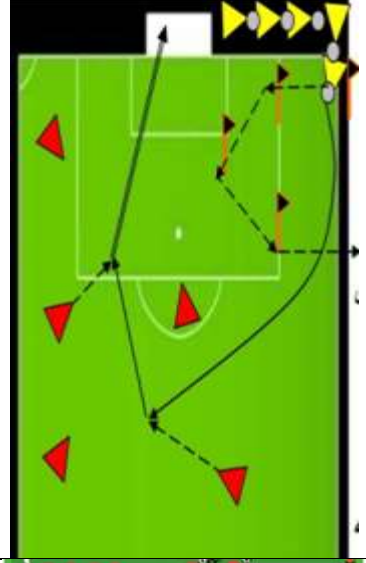
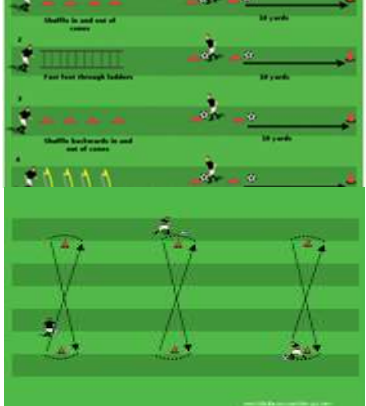

التدريب باسلوب GAG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريب على التمرير القطرى والتحرك السريع فى المساحات الصغيرة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	15	الخامس

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة فى قطرات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدى
	25 ق	الاول - الهدف : التحرك السريع فى المساحات الصغيرة - تغيير اتجاهات اللعب - زيادة مساحات الرويا الهروب من الرقابة . الملعب والأدوات: ملعب مربع الشكل طول ضلعه 40م على أحد أضلاعه مرمي قانوني به حارس وضلعين متقابلين بهما مرميين مصغرين برايتين بينما 1.5م . عدد المشاركين: فريقان 7x7 او 8x8 طريقة اللعب وشروطه: يجوز لكل فريق إحراز أي هدف بعد خمس تمريرات وفي أي مرمي وتكون ضربة البداية من الخط الخلفي من المرمي بعد الهدف . الفائز : من يحرز عدد اكبر من الأهداف التطوير : تؤدي اللعبة بالأيدي والأهداف بالرجل والرأس - يخرج لاعبان يساعدان من الخارج ويتحركان حول الملعب .	الجزء الرئيسى
 	12.5 ق 12.5 ق	الثانى :- (الوقوف فى قطارين اربع قطارات) التمرير القطرى إلى الزميل والجرى بأقصى سرعة إلى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة إلى القطر الأخر (الوقوف فى ثلاث قطارات) الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجرى ثم العودة خلف الكنز والتمرير الثانى ثم الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطر زمن المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 140-150 ن/ق	الجزء الرئيسى
	20 ق 5 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك السريع فى المساحات الصغيرة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى


التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى الارتدائى و التسليم و التسلم تحت ضغط			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	16	السادس

الجزء	هدف وشرح التدريب	زمن الجزء	مخطط التدريب العملى
الجزء التمهيدي	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل أطلالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	15 ق	
الجزء الرئيسى	<p>الاول :- حيازة تمرير التسلم و التسلم تحت ضغط 9V8 فى مساحه نصف الملعب مع تقسيم للاعبين 9 ضد 8 ووجود حارس مرمى للفريق المدفع ووجود 2 مرمى صغير للفريق المهاجم مع ضروة التركيز والتحرك بدون كرة وخلق زوايا للتمرير للاعب المستحوذ على الكرة والالتزام بالانتشار داخل المنطقة المحددة يقوم الفريق المهاجم بالاحتفاظ على الكرة بالتمرير للوصول الى المرمى وانهاء الهجمه بالتصويب على المرمى وفى حالة فقد الكرة يقوم الفريق بالضغط بقوه وبسرعه لاستخلاص الكرة مرة اخرى ويدايه الهجمه ويقوم الفريق المدافع بالضغط والاستحواذ والخروج بالكرة لمنتصف الملعب والتمرير الكرة على احد المرميين الصغير على طرفى الملعب .</p> <p>النقاط الفنية : 1- مرعاة التسليم و التسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة .</p> <p>2- مرعاة التسليم من الحركة و التسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير</p> <p>3- مرعاه التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير وتبادل المراكز لتشتيت الدفاع وتمرير بشكل عرضى او قطرى</p> <p>4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا تمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع</p>	25 ق	
	<p>الثانى :- (الوقوف فى ثلاث قطارات) الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجرى ثم العودة خلف الكنز وتمرير الثاني ثم الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطار</p> <p>(الوقوف فى أربع قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير تبادل الجرى الزجراجى بين أقماع او سلم ارضى او بين رماح والرجوع للاستلام وتمرير والعود لآخر القطار من المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعة بمعدل نبض 130-140 ن / ق</p>	12.5 ق	
	<p>الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب و التدريب على التسليم و التسلم تحت ضغط للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف</p>	20 ق	
الجزء الختامى	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	5 ق	

التدريب بأسلوب GAG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على تحسين السرعة - التصويب من مسافات مختلفة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	17	السادس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول : - لهدف : تحسين السرعة - التصويب من مسافات مختلفة وبسرعة - تحسين الركل لمسافة بعيدة . تحسين الرؤية - الانتشار الجيد وسرعة التمرير . الملعب والأدوات : نصف ملعب قانوني . عدد المشاركين : من 5 : 8 ضد نفس العدد . طريقة اللعب وشروطه: تقف المجموعة 1 خلف راية الكورنر في اتجاه الملعب ويمسك كل لاعب كرة وينتشر الفريق الآخر في نصف الملعب يلعب اللاعب الأول في المجموعة 1 الكرة محاولاً أن تركز في مكان خال وبأقصى قوة وينطلق ليجري مسرعاً حول الكونزات الأربعة ويعود ليخرج من الملعب ويحاول الفريق 2 احراز الكرة في المرمى قبل خروج لاعب مجموعة 1 الفائز : في حالة الخروج تحتسب نقطة لمجموعة 1 وفي حالة احراز هدف قبل الخروج نقطة لمجموعة 2 . ويفوز الفريق الحائز اكبر عدد من النقاط . التطوير : يحدد المدرب المباراة من عدد من النقاط او زمن الجزء . يمكن وضع حارس مرمي علي خط ال 6 متر يمكن ضرب الكرة في اللاعب الخصم بدلا للتصويب	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني :- (الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير تبادل الجري الزجاجي بين أقماع او سلم ارضي او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار	
	12.5 ق	(الوقوف في ثلاث قطارات) الاستلام ثم الجري بالكرة على شكل حرف (8) ثم التمرير والعودة أخر القطار	
		من المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحة بين المجموعة بمعدل نبض 150-160 ن/ق .	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على السرعة والتمرير والتصويب من مسافات مختلفة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى والتسلم والتسلم من الحركة وتحسين الرؤية والعمق			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	18	السادس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول - الهدف : تحسين الرؤية -العمق والانتشار الجيدا . تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار . الملعب والأدوات : نصف ملعب قانوني . عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين (فريقين) طريقة اللعب وشروطه فريق1داهل دائرة البداية ولاعب من الفريق 2 بجانب دائرة البداية يقوم بإسقاط الكرة للفريق 1 والفريق 2 منتشر في المساحة يبدأ اللعب بكرة إسقاط من لاعب الفريق 2 ليضربها لاعب فريق 1 طويلة لأي مساحة خالية من اللاعبين ثم يجري ويرجع من دائرة البداية إلى دائرة النهاية ثم يرجع للبدائية دون أن تصيبه الكرة من الفريق 2 يمكن أن ينطلق أكثر من لاعب من الفريق 1 في نفس زمن الجزء يشترط للاعب بضرب الكرة في الهواء دون سقوطها علي الأرض وإذا سقطت يبدل اللاعب ونقطة للفريق 2 تحديد الفائز : الفريق الذي يجري لاعبه من البداية الي النهاية ثم الرجوع للبدائية تحتسب نقطة وإذا اصابته الكرة تحتسب نقطة للفريق الآخر الثاني : (الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجرى للوقف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف في آخر القطار . (الوقوف في أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجرى للوقوف في مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجرى للوقوف في آخر القطار من المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه . بمعدل نبض 160-170 ن/ق	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق		
	20 ق	الثالث : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تحسين الرؤية والعمق والانتشار في ملعب للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على الجري والرشاقة وتحمل الاداء وسرعه توجيه الكرة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	19	السابع

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقماع واعلام من خلال الجري والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- -الهدف : سرعة توجيه الكرة- الرشاقة- تحمل الاداء الانتشار . - الملعب والأدوات: مساحة(40×60)م – مقسم نصفين بخط - كرة لكل لاعب بينهما منطقة محايدة 5م لا يسمح بالدخول فيها – أقماع . - عدد المشاركين: فريقان أي عدد من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه: عند الصافرة يحاول كل فريق أن يضع كل الكرات أو اكثرها في منطقة المنافس وذلك بالتمرير ومسؤولية الفريق أن يتخلص من كراته والكرات الممررة إليه دون أن يتركها تخرج خارج الملعب لمدة 3 دقائق الفائز : عند صافرة النهاية يقف الجميع ويتم عد كل الكور الموجودة بجانب كل فريق والفريق الأقل عدد في الكور هو الفائز . التطوير : اللعب لمدة 5 دقائق . زيادة المساحة .	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني (الجرى حول دائرة) السيطرة على الكرة من الحركة ثم التمرير من الحركة داخل الدائرة (الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجرى للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف في أخر القطار من المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعة بمعدل نبض 130-140 ن/ق	
	12.5 ق		
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على سرعه توجيه الكرة والرشاقة وتحمل الاداء للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى والتسليم والستلم والزيادة العددية وكرات عرضية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	20	السابع

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونه لاجزاء الجسم من أعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول:- الزيادة العددية وكرات عرضية 3V3 في منتصف الملعب يوزع الى فريقين 3 ضد 3 لا مساعد للفريق المستحوذ على الكرة بالاضافة الى 4 لاعبين في اطراف الملعب لكل فريق ووجود حراس مرامى لكل فريق كما هو موضح بالرسم على ان يقوم احد لاعبي الطرف بالزيادة العددية مع الفريق المهاجم ليصبح 4 لاعبين بدل من 3 + اللاعب المساعد للفريق المستحوذ على الكرة وتبدأ الكرة من حراس المرمى يرمى الكرة بيد واحدة الى لاعبي الاطراف في الفريقين ويقوم اللاعب باستلام الكرة بالتمرير الى اللاعب على الطرف الاخر في فريقة ثم يقوم بعمل تمريرة عرضية (اوفر) كما هو موضح بالرسم ويقوم احد لاعبي الفريق المهاجم باحراز هدف على المرمى وان قام الحراس بارتداد الكرة يقوم باقى الفريق المهاجم بمتابعه الهجوم لاحراز الهدف على ان يقوم الفريق المدافع بالضغط للاستحواذ على الكرة او تشتيتها ويتم تكرار التدريب النقاط الفنية : مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني :- (الوقوف في أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجرى للوقوف في مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجرى للوقوف في آخر القطار	
	12.5 ق	(الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير تبادل الجرى الزجاجي بين أقماع او سلم ارضى او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار من المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعة بمعدل نبض 130-140 ن / ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التغلب على الزيادة العددية في منطقة الكرة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب باسلوب GAG		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
تنمية التمرير والاستلام الطولى والقطرى والاوزاع الدفاعية والتحرك السريع		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	21	الاسبوع

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامى فى مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- -الهدف : الأوضاع الدفاعية - الانتشار . التحرك السريع . الملعب والأدوات :مساحة(40×60)م مقسم نصفين - بخط - كرى لكل لاعب بينهما منطقة محايدة 5م . لا يسمح بالدخول فيها - أقماع - أعلام . عدد المشاركين : فريقان أي عدد من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه: عند الصافرة يحاول كل فريق التصويب بين القوائم ويحاول كل فريق التصدي للتصويبات بأي جزء من الجسم عدا اليدين أي كرة . تمر بين القوائم تحتسب هدف لمدة 3 دقائق . الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف . التطوير : اللعب مدة 5 دقائق . زيادة المساحة . تضييق المساحة بين القائمين .	الجزء الرئيسي
	12.5 ق 12.5 ق	الثاني :- (الوقوف فى قطارين اربع قطارات) التمرير القطرى إلى الزميل والجري بأقصى سرعة إلى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة إلى القطار الأخر (الوقوف فى قطارين)الاستلام ثم التمرير للزميل ثم الجرى الجانبى فوق سلم ارضى والوقوف اخر القطار من المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعة بمعدل نبض 140-150 ن / ق	
	20 ق 5 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على الأوضاع الدفاعية والانتشار والتحرك السريع للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي أخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على استلام الكرة تحت ضغط – تمرير ومساندة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	22	الثامن

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجري وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- الهدف : استلام الكرة تحت ضغط – تمرير ومساندة . الملعب والأدوات : مساحة(10×10)م-كرات-أقماع عدد المشاركين : 5 لاعبين (3 ضد 1) ، لاعب مرر طريقة اللعب وشروطه : يقف داخل المساحة 3 ضد 1 ويقف لاعب خارج المساحة بمسافة 10م بحيث يقوم بتمريرات متنوعة (طويلة-عالية-ساقطة..) للاعبين الثلاثة ويقوم اللاعبون باستلام وتوجيه الكرة والتمرير فيما بينهم في الأقل 3 تمريرات ثم توصيل الكرة مرة اخرى للاعب الممرر وفي لحظة استلام احد اللاعبين للكرة يقوم المدافع بالضغط عليه واستخلاص الكرة . تحديد الفائز : للمهاجمين توصيل الكرة للاعب الممرر اكثر من قطع المدافع للكرة المدافع: قطع الكرة اكثر من توصيل المهاجمين للكرة للممرر .	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	التطوير : زيادة المساحة مع زيادة عدد المهاجمين والمدافعين . الثاني :- (الوقوف في ثلاث قطارات) الجري بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجرى ثم العودة خلف الكنز والتمرير الثاني ثم الجري بالكرة ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطار (كل 6- لاعبين داخل كل لاعبين مع بعض) استمرار . التمرير والتحرك داخل المربع .	
	12.5 ق	من المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحه بين المجموعه بمعدل نبض 130-140 ن/ ق	
	20 ق	الثالث :- تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم تحت ضغط والمساندة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية الاستلام والجرى بالكرة والتمرير والمراغة وتحويل من الدفاع للهجوم			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	23	الثامن

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 120-110 ن/ ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول: التدريب على التحويل من الدفاع للهجوم يوزع اللاعبين كما هو بالرسم الى 3 مناطق في الملعب و 3 فرق كل فريق مكون من 10 للاعبين وتوجد منطقة حرة يقف بيها لاعبين من الفريق المدافع ويوجد بها الفريق المستحوذ على الكرة والفريق المدافع 10 ضد 10 يحاول الفريق المستحوذ على الكرة الحفاظ على الكرة بشكل كبير مع اتاحه ثلاث لمسات لكل لاعب (ثم لمستين او لمسه لكل لاعب كحد اقصى واذا قام الفريق المدافع بالاستحواذ على الكرة يتحول الفريق المهاجم الى منطقة اخرى ويصبح في موقف دفاع بعد 6 لاعبين ويتم تركيز الهجوم بانهاء الهجوم بالتصويب على المرمى من خلال التمرير والحفاظ على الكرة وعدم فقدها بسهولة ويتم تركيز المدافعين على الضغط بقوة وبسرعة لاستخلاص الكرة النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجراء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	الثاني :- (الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير تبادل الجرى الزجاجى بين أقماع او سلم ارضى او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار	
	12.5 ق	(كل لاعبين معا") استمرار التمرير القصيرة للزميل . والتحرك للأماما" ثم للخلف . من المجموعه 11 ق ، 1.5 ق راحة بين المجموعه . بمعدل نبض 160-150 ن/ ق	
	20 ق	الثالث : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحويل من الدفاع للهجوم وتطوير الاداءات المهارية للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب GAG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريب على تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	24	الثامن

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل أطلاات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	25 ق	الاول :- . التدريب على الاستحواذ وضغط على المدافعين فى كل منطقة يوجد فريق مكون من (A-B-C) يقسم مناطق (فريق A 10 لاعبين كما هو موضح بالرسم المنطقة يتواجد C (فريق مدافعين) والمنطقة B مهاجمين) والمنطقة ويقوم بالضغط A بها (فريق مدافعين) يتملك الكرة الفريق فى موقف 7 ضد 4 على B على 4 لاعبين مدافعين من الفرق ان يقوم 3 لاعبين مدافعين بالتواجد خارج المنطقة الحرة ويقوم الفريق المستحوذ على تنفيذ 10 تمريرات ليحتسب هدف لصالحهم وفى حالة استحواذ على الكرة يتحول الفريق ويستمر التكرار هكذا C المدافع الى مهاجم على مجموعته النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات 2- . داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات 3- للتمرير وتبادل المراكز لتثبيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى او قطرى مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا 4- التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	الجزء الرئيسى
	12.5 ق 12.5 ق	الثانى :- (الوقوف فى قطارين) تمرير الكرة للزميل والجري للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف فى آخر القطار . (الوقوف فى أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجرى للوقوف فى مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجرى للوقوف فى آخر القطار . من المجموعة 11 ق ، 1.5 ق راحة بين المجموعة بمعدل نبض من 160-170 ن / ق	
	20 ق	الثالث : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

ملحق (4.9.5)

البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الثالثة

بإستخدام أسلوب (SSG)

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية التحمل العام والتسليم والتسلم الكرة تحت ضغط		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%60	90	2025//	1	الاول

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجرى حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق	(كل لاعبين معا") إستمرار التمرير والاستلام بين لاعبين . من الثبات ثم من الحركة مع وجود منافس	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	(كل أربع لاعبين مع بعض) إستمرار التمرير والتحرك داخل المربع (2 دفاع* 2 هجوم) كل تمرين 11 دقيقة / 3 دقائق راحة كـمعدل نبض 120-130 ن / ق	
	25 ق	التدريب على التسليم والتسلم من العمق الدفاعي للاطراف بتمرير A يوزع اللاعبين كما هو بالرسم على أن يقوم اللاعب بالتحرك بشكل عرضي A ثم يقوم اللاعب B الكرة إلى لاعب باستلام الكرة B في اتجاه الطبق على أن يقوم للاعب ثم يقوم Over Lab القادم من الخلف C وتمريها للاعب بالتحرك بشكل عرضي في اتجاه الطبق على ان C اللاعب القادم من الخلف A بتمرير الكرة إلى اللاعب D يقوم للاعب بالاستحواذ على الكرة A ثم يقوم اللاعب Over lab الذي يقوم بنفس الاداء E وتمريها في الجهة العسكية للاعب F محل للاعب A من الجهة الاخرى على أن يحل اللاعب ويكرر نفس الاداء كما هو موضح E محل اللاعب C والملاعب بالرسم النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاوية التمرير والتمركز الصحيح في التسليم والتسلم	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم للوصول الى المرمى واحزار الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب باسلوب SSG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل العام والتحرك بدون كرة والتمرير والتصويب تحت ضغط مدافع			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	2	الاول

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف فى ثلاث قطرات) التمرير فى اتجاه والجرى للوقوف فى آخر القطر فى الاتجاه الأخر (الوقوف فى قطرات) الجرى بالكرة إلى آخر الملعب ثم التمرير والاستلام للتصويب للعودة فى آخر القطر مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة / 3دقائق راحة كمدعدل نبض 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	التدريب لاجب (هجوم – دفاع) (1 ضد 1) A ، A يوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم يقوم اللاعب بالتحرك والجرى بالكرة الى العلم وعند الوصول الى العلم يتم تثبيت الكرة من قبل كل لاعب مع تبادل الكرات بالجرى باقصى سرعه الى الجهة الأخرى كما هو موضح بالرسم وهكذا الى ان يصل الى اخر علم ثم يقوم بالتمرير الى اللاعب الذى يقوم بالجرى بالكرة ثم المراوغة 1 ضد 1 ثم B التصويب على المرمى ثم التوجه الى نهاية الخط خلف اللاعبين . (مدافع سلبي ثم ايجابى) النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة و الاتجاه الى المساحة وزاوية التمرير فى حالة الهجوم مراعاة التمرکز والضغظ على المنافس -2 لاستخلاص الكرة والتحول من الدفاع الى الهجوم	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحزار الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء و تاخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص والتحرك واللعب الجماعي تحت ضغط مدافعين			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	3	الاول

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق	(خمس لاعبين على حدود المربع - خمس داخل المربع) تمرير الكرة للزميل داخل المربع مع التحرك لتبادل المراكز داخل المربع في عكس اتجاه عقارب الساعة	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	(الوقوف في قطارين) الاستلام ثم التمرير للزميل ثم الجرى الجانبى فوق سلم ارضى والوقوف اخر القطار مع وجود مدافع	
	25 ق	التدريب على التمرير او التحرك لخلق المساحات 8V8 فى مساحة نصف الملعب مع تقسيم اللاعبين الى فريقين 8 ضد 8 مع ضرورة التحرك بدون كرة وخلق مساحات وزاوية للتمرير والالتزام والانتشار داخل مساحة الاداء مع الاحفاظ على الكرة باكبر شكل ممكن وعند فقد الكرة ضرورة الضغط بقوة وسرعه لاستخلاص الكرة مره اخرى ويحول الفريق المستحوذ على الكرة للهجوم فى حالة فقد الكرة يحول إلى الدفاع . النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة . 2- مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات . داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير 3- مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات 4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا 5- التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك واللعب الجماعي للوصول الى المرمى واحزار الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيقي وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب باسلوب SSG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص والتمرير و الاستحواذ وضغط المدافعين			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
70%	90	2025//	4	الثانى

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف فى قطارين) رمى الكرة الى لاعبين بالجرى لاجب من كل قطار للاستحواذ ثم التمرير (ووقوف) الجرى بالكرة والتوقف والسيطرة عليها لتغير الاتجاه مع إشارة المدرب . كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 130-140 ن / ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	. التدريب على الاستحواذ وضغط على المدافعين 7/4 فى كل منطقة يوجد فريق مكون من 7 (A- B-C) يقسم مناطق (فريق مهاجمين) A لاعبين كما هو موضح بالرسم المنطقة يتواجد بها (فريق) C (فريق مدافعين) والمنطقة B والمنطقة ويقوم بالضغط على 4 لاعبين A مدافعين) يملك الكرة الفريق فى موقف 7 ضد 4 على ان يقوم 3 لاعبين B مدافعين من الفرق مدافعين بالتواجد خارج المنطقة الحرة ويقوم الفريق المستحواذ على تنفيذ 10 تمريرات ليحتسب هدف لصالحهم وفى حاله استحواذ C على الكرة يتحول الفريق المدافع الى مهاجم على مجموعه ويستمر التكرار هكذا النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة . الجزء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل 2- . منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير 3- وتبادل المراكز لتثبيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى او قطرى 4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا . التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع ,	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك وخلق المساحات للوصول الى المرمى واحزار الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب باسلوب SSG		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
تنمية التحمل الخاص والسيطرة والتحكم تبادل المراكز فى الوسط والهجوم		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	5	الثانى

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامى فى مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(كل 6- لاعبين داخل كل لاعبين مع بعض) استمرار التمرير والتحرك داخل المربع مع زيادة عدد المدافعين (كل لاعبين معا") استمرار التمرير القصيرة للزميل . والتحرك للأمام" ثم للخلف مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 130-140 ن / ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	التدريب على تبادل المراكز فى الوسط والهجوم . (وسط مهاجم – هجوم) يوزع للاعبين كما هو موضح بالرسم الى مجموعتين فى كل مجموعه بتمرير الكرة A على ان يقوم للاعب الذى يقوم باستلام الكرة بدوران ثم B للاعب القادم A الذى يمررها للاعب C تمريرها الى اللاعب من الخلف الذى يقوم باستلام الكرة وتمريرها الذى يقوم بالتحرك نحو اتجاه الكرة لتمريرها D للاعب F الذى يقوم بعمل تبادل مركز مع للاعب E الى للاعب G باستلام الكرة تمريرها الى اللاعب E ثم يقوم للاعب فى المجموعه الاخرى وهكذا يكرر نفس الاداء على ان محل اللاعب B و للاعب B محل اللاعب A يحل للاعب محل للاعب D واللاعب D محل اللاعب C واللاعب C خلف E وينتقل اللاعب E محل اللاعب F ولللاعب F فى المجموعه الثانية G للاعب النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاويا التمرير والتمركز الصحيح فى التسليم والتسلم .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على السيطرة والتسلم والتسلم تحت ضغط للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص التحكم ودقة التمرير والمساندة في منافسة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
75%	90	2025//	6	الثاني

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجري وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في قطارين) الجري بالكرة المكوكي ثم والعودة بالجري بأقصى سرعة بالكرة والتمرير للزميل . والعودة اخر القطار مع وجود مدافع (الوقوف في قطارين اربع قطارات) التمرير القطري إلى الزميل والجري بأقصى سرعة إلى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة إلى القطار الأخر . مع وجود مدافع سلبي ثم ايجابي كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على الضغط على الأطراف والمساندة (وسط . مهاجم - اطراف) يوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم 3 ضد 2 مع وجود حراس مرمى يتم تبادل التمرير في الاتجاه اليمين ليعمل ثغره بين المدافعين مع ضرورة التركيز على التمرير مع ضرورة التحرك بدون كره والهروب من المدافعين مع ضرورة تركيز المدافعين على بالضغط بقوة وسرعه استخلاص الكرة مع ضيق المساحات ثم العمل من اتجاه اليسار مع تغير المدافعين والتكرار بنفس الاداء النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة و الاتجاه الى المساحة وزاوية التمرير في حالة الهجوم . مراعاة التمرکز والضغط على المنافس -2 لاستخلاص الكرة والتحول من الدفاع الى الهجوم	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على دقة التمرير والمساندة تحت ضغط للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
الجرى والمراوغة والتمرير والتصويب تحت ضغط مدافع			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	7	الثالث

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادي وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في ثلاث قطارات) الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجرى ثم العودة خلف الكنز والتمرير الثاني ثم الجرى بالكرة . ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطار مع وجود مدافع (الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير تبادل الجرى الزجاجي بين أقماع او سلم ارضى او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار . كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 130-140 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على الاستحواذ والمراوغة والتصويب (دفاع - هجوم) تدريب للاعبين على الاستحواذ على الكرة والمراوغة والتصويب يتم توزيع اللاعبين 1 ضد 1 من خلال ومحاولة الاستحواذ والمراوغة لاصوب B للاعب هدف كما هو مصمم في الموقف الاول ، ثم يقول للاعب من خلال الموقف الثاني 2 ضد 1 من خلال للتصويب على A من خلال للاعب C و B اللاعب المرمى ، ثم يقوم للاعب من خلال الموقف الثالث 2 ضد 1 من خلال للاعب C و B ضد للاعب A و D ضد 2 من خلال اللاعب للتصويب على المرمى ويستمر التكرار نفس الاداء . مع زيادة عدد المهاجمين والمدافعين النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاويا التمرير في حالة الهجوم . 2- مرعاه التمرکز والضغظ على المنافس - .لاستخلاص الكرة والتحول من الدفاع الى الهجوم	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على سرعه الجرى والمراوغة والتمرير للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
تنمية القوة العضلية و الاستحواذ على الكرة والضغط على المدافعين		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	8	الثالث

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(انبطاح مائل) القيام لإستلام الكرة والتمرير للزميل المقابل والتكرار. (الوقوف فى ثلاث قطارات) الإستلام ثم الجرى بالكرة . على شكل حرف (8) ثم التمرير والعودة أحر القطار مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 150-160 ن / ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	. التدريب على الاستحواذ وضغط على المدافعين 7V4 فى كل منطقة يوجد فريق مكون (A- B-C) يقسم مناطق (فريق A من 7 لاعبين كما هو موضح بالرسم المنطقة C (فريق مدافعين) والمنطقة B مهاجمين) والمنطقة A يتواجد بها (فريق مدافعين) يتملك الكرة الفريق فى B ويقوم بالضغط على 4 لاعبين مدافعين من الفرق موقف 7 ضد 4 على ان يقوم 3 لاعبين مدافعين بالتواجد خارج المنطقة الحرة ويقوم الفريق المستحوذ على تنفيذ 10 تمريرات ليحتسب هدف لصالحهم وفى حالة استحواذ على الكرة يتحول الفريق المدافع الى مهاجم ويستمر التكرار هكذا C على مجموعه النقاط الفنية : 1- مرعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير . والتحرك بدون كرة 2- مرعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب الاستحواذ والضغط على المدافعين للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القدرات الهجومية للفريق في المنافسة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	9	الثالث

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من أعلى إلى أسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجري للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجري بالكرة للوقوف في آخر القطار مع وجود مدافع (الوقوف في أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجري للوقوف في مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجري للوقوف في آخر القطار مع وجود مدافع . كل تمرين 11 دقيقة / 3 دقائق راحة كعمدل نبض 170-180 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على تحويل الهجوم والكور العرضية (وسط - اطراف - هجوم) يوزع للاعبين كما هو موضح بالرسم . بالجري بالكرة ثم التصويب A المحطة (1) يقوم اللاعب بعمل او فر لآب D على المرمى مباشرة ثم يقوم للاعب C ، B من تمريرة عرضية من كرة (1-2) بين للاعبين من وجود مدافع (سلبي ثم ايجابي) على ان يقوم للتصويب على المرمى مع وجود مدافع (سلبي A للاعب B واللاعب D خلف للاعب A ثم ايجابي) تبديل اللاعب وهكذا يستمر B خلف اللاعب C واللاعب A خلف اللاعب . التكرار لنفس الاداء . بالجري بالكرة ثم تمريرها D المحطة (2) يقوم اللاعب والجري خلف المدافع C (1-2) تمريرة قصيرة للاعب (A - B - C) (سلبي ثم ايجابي) لعمل او فر لآب للاعبين للتصويب على المرمى وجود مدافع لكل لاعب) النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاويا التمرير والتمرير الصحيح في التسليم والتسلم	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير الهجوم للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
تنمية سرعه الجرى- التمريرة - السيطرة وللعب الجماعى السريع		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%60	90	2025//	10	الرابع

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	الجزء التمهيدى
 	12.5 ق 12.5 ق	(الجرى حول دائرة) السيطرة على الكرة من الحركة ثم التمرير من الحركة داخل الدائرة (كل لاعبين معا") إستمرار التمرير والاستلام بين لاعبين من الثبات ثم من الحركة مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 120-130 ن / ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	التدريب على تبادل المراكز فى الوسط والهجوم . (وسط مهاجم - هجوم) يوزع للاعبين كما هو موضح بالرسم إلى مجموعتين فى كل مجموعه بتمرير الكرة A على ان يقوم للاعب الذى يقوم باستلام الكرة بدوران ثم تمريرها B للاعب القادم من الخلف A الذى يمررها للاعب C الى اللاعب الذى D الذى يقوم باستلام الكرة وتمريرها للاعب E يقوم بالتحرك نحو اتجاه الكرة لتمريرها الى للاعب ثم يقوم للاعب F الذى يقوم بعمل تبادل مركز مع للاعب فى المجموعه G باستلام الكرة تمريرها الى اللاعب E فى الاخرى وهكذا يكرر نفس الاداء على ان يحل للاعب C واللاعب C محل اللاعب B و للاعب B محل اللاعب محل F و للاعب F محل للاعب D واللاعب D محل اللاعب فى المجموعه G خلف للاعب E وينتقل اللاعب E اللاعب الثانية النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاويا التمرير والتمرير الصحيح فى التسليم والتسلم	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير اللعب الجماعى السريع للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القوة والسرعة الجري - سرعة رد الفعل والمروعة وتطوير التفكير التكتيكي		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	11	الرابع

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقماع واعلام من خلال الجري والوثب والحجل والعودة جرى عادي وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(انبطاح مائل) القيام لإستلام الكرة والتمرير للزميل المقابل والتكرار (كل أربع لاعبين مع بعض) إستمرار التمرير والتحرك داخل المربع (2 دفاع*2 هجوم) كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على التمركز (الدفاع - وسط - الهجومي) تدريب اللاعبين على التمركز الصحيح من خلال مركز كل لاعب واختلاف التمركز من الدفاع إلى الهجوم من خلال التحكم ف عدد المدافعين والمهاجمين فيوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم موقف 4 ضد 2 مع تمرير الكرة من لمسة واحدة مع ضرورة تركيز بالنسبة للمهاجمين على خلق مساحات وزويا للتمرير من لمسة واحدة وبالنسبة للمدافعين التركيز على الضغط بقوة واستخلاص الكرة وهكذا يتم الاداء بنفس التكرار على ان يتم تغيير المدافعين النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة . وخلق مساحات وزاويا للتمرير في حالة الهجوم 2- مراعاة التمركز والضغط على المنافس 3- لاستخلاص الكرة والتحول من الدفاع الى الهجوم مراعاة عمل زيادة العدديّة في الهجوم لخلق مساحات اخرى للتمرير والتحرك في الاماكن الخالية .	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير الفكر التكتيكي للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القوة العضلية و التمرير في تشكيلات مثلثات ومربعات في المنافسة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
70%	90	2025//	12	الرابع

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل أطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى أسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في ثلاث قطرات) التمرير في اتجاه والجري للوقوف في أخر القطر في الاتجاه الأخر (الوقوف في قطرات) الجري بالكرة إلى أخر الملعب ثم التمرير والاستلام للتصويب للعودة في أخر القطر مع وجود منافس كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	حيازة وتمرير تشكيلات مثلثات ومربعات 7v4 في نصف الملعب مع تقسيم الفريقين 7 ضد 4 لاعبين مساعدين في الخارج مع التركيز على التحرك بدون كرة وخلق مساحه وزاويا للتمرير والالتزام بالانتشار داخل مساحه الاداء ويوجد حد لعدد لمسات اللاعب من ثلاث لمسات ويتم التركيز على انتهاء الهجمة بالتوصيب على المرمى وفي حالة فقد الكرة يتم الضغط بقوة لاستخلاص الكرة وبدايه هجمة من جديد النقاط الفنية : 1- مرعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة . 2- مرعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير 3- مرعاه التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير وتبادل المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضي او قطري 4- مراعاه الضغط على المهاجمين وخلق زويا التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التمرير في تشكيلات مثلثات ومربعات للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب باسلوب SSG		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى بالكرة والسيطرة والتصويب والتحويل من الدفاع للهجوم		هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية
%70	90	2025//	13
			رقم الاسبوع
			الخامس

الجزء	هدف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملى
الجزء التمهيدي	الاحماء النظامى فى مجموعات بالجرى حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	15 ق	
الجزء الرئيسى	(كل ثلاث لاعبين مع بعض) إستلام الكرة ثم الجرى بدون كرة ثم إستلام والتصويب على المرمى مع وجود مدافع (كل ثلاث لاعبين مع بعض) السيطرة على الكرة ثم التمرير ثم الجرى بدون كرة ثم التصويب مباشرة على المرمى مع وجود مدافع . كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 140-150 ن / ق	12.5 ق 12.5 ق	
	8 ضد 6 التدريب على التحويل من الدفاع للهجوم يوزع اللاعبين كما هو بالرسم الى 3 مناطق فى الملعب و 3 فرق كل فريق مكون من 8 للاعبين وتوجد منطقة حرة يقف بيها لاعبين من الفريق المدافع ويوجد ويوجد بها الفريق المستحوذ على الكرة والفريق المدافع 8 ضد 6 يحاول الفريق المستحوذ على الكرة الحفاظ على الكرة بشكل كبير مع اتاحه ثلاث لمسات لكل لاعب (ثم لمستين او لمسه) لكل لاعب كحد اقصى وإذا قام الفريق المدافع بالاستحواذ على الكرة يتحول الفريق المهاجم الى منطقة اخرى ويصبح فى موقف دفاع بعد 6 لاعبين ويتم تركيز الهجوم بانهاء الهجمه بالتصويب على المرمى من خلال التمرير والحفاظ على الكرة وعدم فقدها بسهولة ويتم تركيز المدافعين على الضغط بقوة وبسرعه لاستخلاص الكرة . النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة . 2- مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير 3- مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات عرضى للتمرير وتبادل المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى . او قطرى 4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا , التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	25 ق	
	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التمرير والتحويل من الدفاع للهجوم للوصول الى المرمى واحراز الهدف	20 ق	
بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	5 ق		

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى بالكرة والسيطرة والمراوغة والتصويب والهجوم الضاغط			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	14	الخامس

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف فى قطارات متساوية) تمرير الكرة ثم الجرى بدون كرة ثم التمرير للاعب للتصويب على المرمى مباشرة مع وجود مدافع . (الوقوف فى قطار) الجرى الزجاجى بالكرة ثم التمرير ثم الإستلام والتصويب على المرمى مع وجود مدافع. كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة ك معدل نبض 130-140 ن /ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على الهجوم الضاغط فى وسط ملعب المنافس يوزع للاعبين كما هو موضح بالرسم ضد 6 مع وجود 2 لاعبي وسط على منطقة وسط الملعب يتم تبادل تمرير الكرة للاعب المستحوذ على الكرة مع ضرورة التركيز بالنسبة للفريق المدافع من نصف ملعب لبناء الهجمة بزوايا التمرير واللعب على الاطراف او العمق و يجب المهاجم بالضغط على الفريق المستحوذ لايتخلص الكرة وبناء الهجمة من الوسط للصيقة للاعبين المساندين للفريق الخصم وخلق زوايا التمرير لاستخلاص الكره وعمل هجومه من الوسط الملعب بالضغط للاستحواذ ثم التقسيم على الملعب الكبير 10 ضد 10 مع وجود حراس مرمى على الملعب بالكامل وعلى المدرب والتأكد على مهام كل مركز واتمركز ويقوم المدرب بالتحكم فى سير اللعب . وجميع مواقف اللعب النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة . 2- مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير 3- مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير . 4- وتبادل المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى والقطرى مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا 4- التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على الدفاع ولل هجوم الفردى والجماعى للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على التصويب والتمرير القطري والتحرك السريع في المساحات		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	15	الخامس

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونه للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في قطارين) الجرى بالكرة المكوكي والعودة بالجري بأقصى سرعة بالكرة ولف خلف الكونز والتصويب على المرمى مباشرة مع وجود مدافع (الوقوف في ثلاث قطرات) التمرير في اتجاه والجرى للوقوف في آخر القطر في الاتجاه الأخر مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كالمعدل نبض 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على التمرير او التحرك لخلق المساحات في مربع 15*15 يوزع اللاعبين 4 ضد 3 مع تبادل تمرير الكرة عدد من التمريرات مع ضرورة التركيز على وجود 3 زوايا مختلفة للتمرير الكرة اينما وجدت الكرة مع لاعب والتركيز على دقة تمرير الكرة والتحرك بدون كرة للخلق المساحات وتشثيت المدافعين وبالنسبة للدفاع التركيز على الضغط بقوة ويسرعه مع تضيق المساحات على حامل الكرة وهكذا يكرر الاداء كما هو موضح بالرسم مع تبديل للاعبين (هجوم - وسط - دفاع) النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة و الاتجاه الى المساحة وزوايا التمرير في حالة الهجوم مرعاه التمرکز والضغظ على المنافس 2- لاستخلاص الكرة والتحول من الدفاع الى الهجوم	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك السريع في المساحات الصغيرة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على الجري الارتدادي و التسليم والتسلم تحت ضغط		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
70%	90	2025//	16	السادس

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونه لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في ثلاث قطارات) الجري بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجري ثم العودة خلف الكنز والثاني ثم الجري بالكرة ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطار . (الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير تبادل الجري الزجاجي بين أقماع او سلم ارضي او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار . كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 130-140 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	حيازة تمرير التسلم والتسلم تحت ضغط 9V8 في مساحه نصف الملعب مع تقسيم للاعبين 9 ضد 8 ووجود حارس مرمى للفريق المدفع ووجود 2 مرمى صغير للفريق المهاجم مع ضروة التركيز والتحرك بدون كرة وخلق زوايا للتمرير للاعب المستحوذ على الكرة والالتزام بالانتشار داخل المنطقة المحددة يقوم الفريق المهاجم بالاحتفاظ على الكرة بالتمرير للوصول الي المرمى وانهاء الهجوم بالتصويب على المرمى وفي حالة فقد الكرة يقوم الفريق بالضغط بقوة وبسرعه لاستخلاص الكرة مرة اخرى وبدايه الهجوم ويقوم الفريق المدافع بالضغط والاستحواذ والخروج بالكرة لمنتصف الملعب والتمرير الكرة على احد المرمين الصغير على طرفي الملعب النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير . والتحرك بدون كرة 2- مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير 3- مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات . للتمرير وتبادل المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضي او قطري 4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق الدفاع زوايا التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم تحت ضغط للفريق للوصول الي المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على تحسين السرعة - التصويب من مسافات مختلفة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	17	السادس

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجرى حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في قطارين) الجرى بالكرة المكوكي ثم والعودة بالجرى بأقصى سرعة بالكرة والتمرير للزميل والعودة احر القطار مع وجود مدافع (الوقوف في قطارين اربع قطارات) التمرير القطري الى الزميل والجرى بأقصى سرعة الى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة الى القطار الأخر مع وجود مدافع	الجزء الرئيسي
	25 ق	كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كعمدل نبض 150-160 ن / ق التدريب على التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء يوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم على ان يوقم اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة ثم B بتمرير الكرة الى اللاعب A الذي يقوم بالتمرير مرة اخرى الى C تمريرها الى اللاعب الذي يقوم B الذي يقوم بالتمرير الى اللاعب D اللاعب باستلام ثم الجرى بالكرة والمرواغه للشاخص (مدافع سلبي ثم ايجابي) ثم التصويب المباشر على المرمى بقوة على ان C محل اللاعب A و اللاعب A محل اللاعب D يحل اللاعب محل B على ان ينتقل اللاعب B محل اللاعب C واللاعب وهكذا يستمر تكرار الاداء كما هو موضح بالرسم D للاعب النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة و .الاتجاه الى المساحة وزاويا التمرير في حالة الهجوم 2- مراعاة التمرکز والضغظ على المنافس لاستخلاص الكرة .والتحول من الدفاع الى الهجوم	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على السرعة والتمرير والتصويب من مسافات مختلفة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب باسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على الجرى والتسلم والتسلم من الحركة والسند وتحسين الرؤية والعمق		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	18	السادس

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في ثلاث قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة . على شكل حرف (8) ثم التمرير والعودة آخر القطار مع وجود مدافع (الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجرى للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة . ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف في آخر القطار مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 170 - 180 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على التمرير والذهاب 1-2 والسند . يوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم إلى مجموعتين من كل مجموعة بتمرير الكرة A على أن يقوم للاعب لتمريرها إلى A ثم يقوم للاعب (1-2) B إلى اللاعب القادم من B الذلا يقوم بالسند الكرة للاعب C للاعب مرة أخرى (1- C الخلف ثم يقوم بتمريرها الى اللاعب باستلام الكرة ثم التمرير الى نقط C 2) ثم يقوم للاعب واللاعب B محل اللاعب A البداية على ان يحل اللاعب إلى نقطة البداية وتكرار نفس الاداء C محل اللاعب B . كما هو موضح بالرسم النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاويا التمرير والتمركز الصحيح في التسليم والتسلم .	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تحسين الرؤية والعمق والانتشار في ملعب للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى والرشاقة وتحمل الاداء وسرعه توجيه الكرة			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	19	الاسبوع

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة فى قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف فى أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجرى للوقوف فى مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجرى للوقوف فى آخر القطار مع وجود مدافع (وقوف) الجرى بالكرة والتوقف والسيطرة عليها لتغيير الاتجاه مع إشارة المدرب . كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 130-140 ن/ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	التدريب على التمرير الكرة على الاطراف وتحويل بين الطراف الملعب يوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم الى مجموعتين على فى كل مجموعه بتمرير الكرة A الاطراف حيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى B ويحل محله ثم يقوم اللاعب B الى اللاعب C ويحل محله ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة طولية الى اللاعب D بتمرير الكرة الى D ويحل محله على ان يقوم اللاعب D للاعب الى المجموعة D الجانب الاخر من الملعب وينتقل اللاعب الى الاخرى ليقوم بنفس الاداء كما هو موضح بالرسم . النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاويا التمرير والتمرير الصحيح فى التسليم والتسلم .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على سرعه توجيه الكرة والرشاقة وتحمل الاداء للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على الجرى والتسليم والتسلم والزيادة العددية وكرات عرضية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	20	السابع

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء الثاني
	12.5 ق 12.5 ق	(خمس لاعبين على حدود المربع - خمس داخل المربع) تمرير الكرة للزميل داخل المربع مع التحرك لتبادل المراكز داخل المربع في عكس اتجاه عقارب الساعة (كل 6- لاعبين داخل كل لاعبين مع بعض) إستمرار التمرير . والتحرك داخل المربع (مدافعين - مهاجمين) كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	الزيادة العددية وكرات عرضية 3V3 في منتصف الملعب يوزع الى فريقين 3 ضد 3 لا مساعد للفريق المستحوذ على الكرة بالإضافة الى 4 لاعبين في اطراف الملعب لكل فريق ووجود حراس مرامى لكل فريق كما هو موضح بالرسم على ان يقوم احد لاعبي الطرف بالزيادة العددية مع الفريق المهاجم ليصبح 4 لاعبين بدل من 3 + اللاعب المساعد للفريق المستحوذ على الكرة وتبدأ الكرة من حراس المرمى برمي الكرة بيد واحدة الى لاعبي الاطراف في الفريقين ويقوم اللاعب باستلام الكرة بالتمرير الى اللاعب على الطرف الاخر في فريقة ثم يقوم بعمل تمريرة عرضية (أوفر) كما هو موضح بالرسم ويقوم احد لاعبي الفريق المهاجم باحراز هدف على المرمى وان قام الحراس بارتداد الكرة يقوم باقي الفريق المهاجم بمتابعه الهجوم لاحراز الهدف على ان يقوم الفريق المدافع بالضغط للاستحواذ على الكرة او تشتيتها ويتم تكرار التدريب النقاط الفنية : مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التغلب على الزيادة العددية في منطقة الكرة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية التمرير والاستلام الطولى والقطرى والاوزاع الدفاعية والتحرك السريع		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	21	السابع

مخطط التدريب العملى	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامى فى مجموعات بالجرى حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف فى قطارين اربع قطارات) التمرير القطرى إلى الزميل والجرى بأقصى سرعة إلى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة إلى القطار الأخر مع وجود مدافع (الوقوف فى ثلاث قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة على شكل حرف (8) ثم التمرير والعودة أحر القطار مع وجود مدافع . كل تمرين 11 دقيقة / 3 دقائق راحة كعمد نبط 140-150 ن / ق	الجزء الرئيسى
	25 ق	التدريب على التمرکز تدريب اللاعبين على التمرکز الصحيح من خلال مركز كل لاعب واختلاف التمرکز من الدفاع إلى الهجوم من خلال التحكم ف عدد المدافعين والمهاجمين فيوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم موقف 4 ضد 2 مع تمرير الكرة من لمسة واحدة مع ضروة تركيز بالنسبة للمهاجمين على خلق مساحات وزويا للتمرير من لمسة واحدة وبالنسبة للمدافعين التركيز على الضغط بقوة واستخلاص الكرة وهكذا يتم الاداء بنفس التكرار على ان يتم تغيير المدافعين النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة . وخلق مساحات وزوايا التمرير فى حالة الهجوم 2- مراعاة التمرکز والضغط على المنافس 3- لاستخلاص الكرة والتحول من الدفاع الى الهجوم 4- مراعاة عمل زيادة العددية فى الهجوم لخلق 5- مساحات اخرى للتمرير والتحرك فى الاماكن الخالية	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على الاوزاع الدفاعية والانتشار والتحرك السريع للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطىء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
التدريب على استلام الكرة تحت ضغط – تمرير ومساندة		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	22	الثامن

الجزء	هدف وشرح التدريب	الوقت	مخطط التدريب العملى
التهيؤ	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	15 ق	
الجزء الرئيسي	(الوقوف فى أربع قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير تبادل الجرى الزجراجى بين أقماع او سلم ارضى او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار مع وجود مدافع (خمس لاعبين على حدود المربع – خمس داخل المربع) تمرير الكرة للزميل داخل المربع مع التحرك لتبادل المراكز داخل المربع فى عكس اتجاه عقارب الساعة . كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كالمعدل نبض 140-150 ن / ق	12.5 ق 12.5 ق	
	التدريب على السند والتمرير يوزع اللاعبين كما هو موضح بالرسم الى مجموعتين من كل مجموعه بتمرير الكرة A على ان يقوم اللاعب B الذى يقوم بسند الكرة الى اللاعب C الى للاعب الذى يقوم بالتحرك نحو الكرة وتمرير الكرة الى باستلام D من لمسها واحدة ثم يقوم للاعب D اللاعب الكرة وتمريرها الى الجهة العكسية الى A على ان يحل اللاعب E المجموعه الاخرى للاعب D محل للاعب C واللاعب C واللاعب B محل للاعب ينتقل الى المجموعه الاخرى خلف اللاعب D واللاعب . ويكرر الاداء كما هو موضح بالرسم E النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة وخلق مساحات وزاوية التمرير والتمرير الصحيح فى التسليم والتسلم .	25 ق	
	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم تحت ضغط والمساندة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	20 ق	
الجزء الختامى	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	5 ق	

التدريب بأسلوب SSG		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تتمية الاستلام والجرى بالكرة والتمرير والمراغة وتحويل من الدفاع للهجوم		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	23	الثامن

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادي وعمل اطالات ومرونه للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في قطارين) الاستلام ثم التمرير للزميل ثم الجرى الجانبي فوق سلم ارضى والوقوف اخر القطار مع موجود مدافع (الوقوف في قطارين) رمى الكرة الى لاعبين بالجرى لاعب من كل قطار للاستحواذ ثم التمرير تحت ضغط المدافع	الجزء الرئيسي
	25 ق	التدريب على التحويل من الدفاع للهجوم يوزع اللاعبين كما هو بالرسم الى 3 مناطق في الملعب و 3 فرق كل فريق مكون من 10 للاعبين وتوجد منطقة حرة يقف بيها لاعبين من الفريق المدافع ويوجد وبوجد بها الفريق المستحوذ على الكرة والفريق المدافع 10 ضد 10 يحاول الفريق المستحوذ على الكرة الحفاظ على الكرة بشكل كبير مع اتاحه ثلاث لمسات لكل لاعب (ثم لمستين او لمسه لكل لاعب كحد اقصى واذا قام الفريق المدافع بالاستحواذ على الكرة يتحول الفريق المهاجم الى منطقة اخرى ويصبح في موقف دفاع بعد 6 لاعبين ويتم تركيز الهجوم بانتهاء الهجمه بالتصويب على المرمى من خلال التمرير والحفاظ على الكرة وعدم فقدها بسهوله ويتم تركيز المدافعين على الضغط بقوة وبسرعه لاستخلاص الكرة النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة	
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحويل من الدفاع للهجوم وتطوير الاداءات المهارية للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء و تاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب SSG			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على التمرير و تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	24	الثامن

مخطط التدريب العملي	الوقت	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل أطالات ومرونه لاجزاء الجسم من أعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق	(الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجري للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف في أخر القطار (الوقوف في أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجرى للوقوف في مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجري للوقوف في أخر القطار . مع وجود مدافع كل تمرين 11 دقيقة /3 دقائق راحة كلمعدل نبض 160-170 ن / ق	الجزء الرئيسي
	25 ق	. التدريب على الاستحواذ وضغط على المدافعين في كل منطقة يوجد فريق مكون (A- B-C) يقسم مناطق (فريق A من 10 لاعبين كما هو موضح بالرسم المنطقة C (فريق مدافعين) والمنطقة B مهاجمين) والمنطقة A يقوم بها (فريق مدافعين) يمتلك الكرة الفريق في موقف B بالضغط على 4 لاعبين مدافعين من الفرق 7 ضد 4 على ان يقوم 3 لاعبين مدافعين بالتواجد خارج المنطقة الحرة ويقوم الفريق المستحوذ على تنفيذ 10 تمريرات ليحتسب هدف لصالحهم وفي حاله استحواذ على الكرة يتحول الفريق المدافع الى مهاجم على ويستمر التكرار هكذا C مجموعه النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة 2- مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير . 3- مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير وتبادل المراكز لتنشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى او قطري 4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق الدفاع , زوايا التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

ملحق (5.9.5)

البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الثالثة
بإستخدام أسلوب (الهولندى الدائرى)

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل العام والتسليم والتسلم الكرة (4 محطات تدريبية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%60	90	2025//	1	الاول

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامى فى مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاات مروونه للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
   	12.5 ق 12.5 ق 12.5 ق 12.5 ق	<p>تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة. 12.5 ق بمعدل نبض 120-130 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالى :-</p> <p>المحطة الاولى :- (كل اربعة لاعبين مع بعض)- تمرير الكرة . بوجه القدم الداخلى للزميل من الثبات تمرير الكرة بوجه - من الحركة اخلى للزميل القدم القدم</p> <p>تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى للزميل ثم الجرى - للوقف خلف الزميل المقابل</p> <p>المحطة الثانية:- (كل لاعبين معا") إستمرار التمرير القصيرة للزميل والتحرك للأماما" ثم للخلف</p> <p>المحطة الثالثة :- (الجرى حول دائرة) السيطرة على الكرة من الحركة ثم التمرير من الحركة داخل الدائرة</p> <p>المحطة الرابعة :- استلام وتسليم والأدوات: مساحة(20×30م-أقماع-كرات عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين في الفريق طريقة اللعب وشروطه : يقف فريق خارج المساحة أكل لاعب معه كرة ويكون الفريق الآخر بالداخل بحيث يجري كل لاعبيه إلى الفريق أ لاستلام وتسليمها لكرة ثم الجرى لي لاعب آخر وتسليمه الكرة وهكذا</p> <p>تطوير اللعب : يستلم اللاعب الكرة ثم يجري مسافة ويعمل حركة مراوغة ثم يسلمها لنفس اللاعب .-يستلم اللاعب الكرة من لاعب فريق أ ثم يجري بها ويسلمها لأي لاعب فاضي آخر من نفس فريق أ .-لاعبين متلازمين يجري أحدهما ليستلم ويسلم الكرة للاعب والآخر يجري خلفه</p>	الجزء الرئيسى
	20ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم للوصول الى المرمى واحزار الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل العام والتحرك بدون كرة والسيطرة التمرير والتصويب(4) محطات تدريبية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	2	الاول

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 140-150 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات :- بالتوالى	الجزء الرئيسى
	12.5 ق	المحطة الاولى :- (كل اربعة لاعبين مع بعض)- تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى بين كونزيرين صغير للزميل من الثبات تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى ثم خارجى بين كونزيرين - تمرير الكرة بوجه القدم الداخلى ثم . صغير للزميل من الحركة خارجى بين كونزيرين صغير للزميل ثم الجرى للوقوف خلف الزميل المقابل	
	12.5 ق	المحطة الثانية :- (كل اربعة لاعبين مع بعض)-السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية من الثبات السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية من الحركة السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية ثم الجرى للوقوف خلف الزميل المقابل	
	12.5 ق	المحطة الثالثة :- (الوقوف فى قطار) ضرب الكرة بالرأس من الثبات ثم العودة الى آخر القطار	
	12.5 ق	المحطة الرابعة :- التحرك والتصويب : الهدف : تنمية التحرك بدون كرة - دقة التصويب . الملعب والأدوات : نصف ملعب كرة قدم - كرة قدم عدد المشاركين : من 10 - 20 لاعباً طريقة اللعب وشروطه : كل اللاعبين يرتدون فانلات ماعدا لاعبان فقط (أحمر) يبدأ اللعب بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقي اللاعبين واللاعب الذي تلمسه الكرة يقوم بخلع فانلته والانضمام الي فريق العراة (الأحمر) إلي أن يتمكن فريق العراة من إصابة جميع اللاعبين	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحزاز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية التحمل الخاص والتحرك واللعب الجماعي (4 محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	3	الاول

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقماع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادي وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدوهم على المحطات :- بالتوالي	الجزء الرئيسى
	12.5 ق	المحطة الاولى :- (كل ثلاث لاعبين مع بعض) التمريرة القصيرة للزميل بدون منافس من الثبات - التمريرة القصيرة للزميل بدون منافس من الحركة. (كل ثلاث لاعبين مع بعض) التمريرة الطويلة للزميل بدون منافس من الثبات - التمريرة الطويلة للزميل بدون منافس من الحركة.	
	12.5 ق	المحطة الثانية :- (الوقوف في مجموعتين) السيطرة على الكرة العالية بالصدر و ثم التمرير بباطن القدم العودة في آخر القطار	
	12.5 ق	المحطة الثالثة :- (الوقوف في قطار) ضرب الكرة بالرأس بالقفز عاليا ثم العودة إلى آخر القطار	
	12.5 ق	المحطة الرابعة :- الحراسة الصعبة الملعب والأدوت : ملعب مساحته (60×40)م به 4 مرامي - كرة قدم عدد المشاركين : فريقان كل فريق مكون من 8 لاعبين طريقة اللعب وشروطه : تقام مباراة بين الفريقين بحيث يكون لكل فريق مرميين كما بالشكل الفريق الأسود يكون مرمييه مظللين بالاسود وهكذا الفريق الابيض يحاول الفريق التسجيل . في أي مرمي من المرميين تحديد الفائز : الفريق الي يحرز اكبر عدد من الاهداف تطوير اللعب : ان يكون إحراز الهدف من خلف المرمي وليس من الامام .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك واللعب الجماعي للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية التحمل الخاص والتمرير و التحرك لخلق المساحات (3) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	4	الثاني

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل أطالات ومرونه لاجزاء الجسم من أعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على :- المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي المحطة الاولى :- (كل اربعة لاعبين مع بعض) - التمريرة الطولية الارضية للزميل من الثبات . التمريرة الطولية الارضية للزميل من الحركة	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	التمريرة الطولية الارضية للزميل ثم جرى للوقف في القطار المقابل المحطة الثانية :- (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع إستلام الكرة مع لف الجذع على احد الجانبين المحطة الثالثة :-	
	16.66 ق	8V8التدريب على التمرير او التحرك لخلق المساحات : فى مساحة نصف الملعب مع تقسيم اللاعبين الى فريقين 8 ضد 8 مع ضرورة التحرك بدون كرة وخلق مساحات وزاوية للتمرير والالتزام والانتشار داخل مساحة الاداء مع الاحفاظ على الكرة باكبر شكل ممكن وعند فقد الكرة ضرورة الضغط بقوة وسرعه لاستخلاص الكرة مره اخرى ويحول الفريق المستحوذ على الكرة للهجوم فى حالة فقد الكرة يحول إلى الدفاع	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك وخلق المساحات للوصول الى المرمى واحزار الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء و تاخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
تنمية التحمل الخاص تنمية والسيطرة والتحكم (3) محطات تدريبية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	5	الثاني

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	المحطة الاولى :- (كل اربعة لاعبين مع بعض)-السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية من الثبات السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية من الحركة - السيطرة على الكرة بايقافها بباطن القدم من التمريرة الارضية - ثم الجري للوقف خلف الزميل المقابل المحطة الثانية :- (كل خمس لاعبين مع بعض) المراوغة مع ايقاف الكرة وتميرها بباطن القدم بسرعة (بدون منافس) المراوغة مع ايقاف الكرة وتميرها بباطن القدم بسرعة (وجود منافس) المحطة الثالثة :-	
	16.66 ق	الملعب والأدوات : منطقة الجراء - مجموعة كرات . عدد المشاركين : فريقان من 5 - 8 لاعبين طريقة اللعبة وشروطه : يكون لكل فريق كرة خاص وفي حالة التمرير الخاطئ من أحد أفراد الفريق يفقد الفريق نقطة أو في حالة خروج الكرة خارج مساحة اللعب المحددة وبعد كل خطأ يبدأ اللعب من النقطة الحادث فيها الخطأ كما أنه يمكن أن يفقد الفريق نقطة في حالة تمرير أحد اللاعبين الكرة لأجل اللاعب الذي مررها له دون أن يلمسها اللاعب الثالث ويتطلب هذا التدريب وجود حكمين لمتابعة الكرتين وتسجيل النقاط الخاصة بكل فريق تطوير اللعب : تحديد اللمسات للاعب - أمر التمرير المباشر بدون إيقاف	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على السيطرة والتسلم والتسلم تحت ضغط للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تممية التحمل الخاص التحكم ودقة التمرير والمساندة (3) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	6	الثاني

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجري وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16 ق بمعدل نبض 140-150 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	المحطة الاولى : - (الوقوف في قطارين) - رمية التماس القصيرة للزميل ثم الاستلام والتمرير ثم الجري إلى القطر المقابل مناطق (دفاع - وسط - هجوم) . (بدون منافس) رمية التماس القصيرة للزميل ثم الاستلام والتمرير - ثم الجري إلى القطر المقابل مناطق (دفاع - وسط - هجوم) . (وجود منافس) المحطة الثانية :- المحطة الثانية :- (الوقوف في مجموعتين) المراوغة من تحرك اللاعب من جانب الكرة من الجانب الأخر من حول الأقماع والعودة ثم التمرير للزميل آخر القطر المحطة الثالثة :- . الهدف :- دقة التمرير - المساندة الملعب والأدوات : مساحة (60×40)م-كرة قدم-أقماع . عدد المشاركين : فريقين من اللاعبين . طريقة اللعب وشروطه : يلعب الفريقان ضد بعضهما ويمكن لكل فريق أن يسجل أهداف في كل المرامي الخمسة بشرط بعد تمرير الكرة بين الأقماع يستقبلها لاعب من نفس الفريق خلف الأقماع . الفريق الذي يحرز هدف في أي من المرامي الخمس . يحصل علي نقطة واحدة	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على دقة التمرير والمساندة تحت ضغط للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
الجرى والمراوغة والتمرير تحت ضغط (4) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية
%70	90	2025//	7
			رقم الاسبوع
			الثالث

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطباق واقامع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادي وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي المحطة الاولى :- (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع الركلة الخادعه للاعب المنافس ثم التمرير . (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع الركلة الخادعه العكسية للاعب المنافس ثم التمرير	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	المحطة الثانية :- (الوقوف في قطارين) رمية التماس الطويلة للزميل ثم الاستلام والتمرير ثم الجرى الى القطر المقابل مناطق (دفاع – وسط – هجوم) (بدون منافس)	
	12.5 ق	رمية التماس الطويلة للزميل ثم الاستلام والتمرير ثم الجرى الى القطر - المقابل مناطق (دفاع – وسط – هجوم) (وجود منافس) المحطة الثالثة :- (الوقوف في مجموعتين) السيطرة على الكرة العالية بامتصاصها بالرأس ثم التمرير بباطن القدم والعودة في آخر القطر .	
	12.5 ق	المحطة الرابعة :- الهدف :- سرعة الجري – سرعة رد الفعل الملعب والأدوات : مساحة (40x40)مكرات-اقامع . عدد المشاركين : فريقين من اللاعبين . طريقة اللعب وشروطه : كل لاعب من المجموعة أو الفريق أ يضع شريط أو يحمل قمع أو قميص داخل الشورت ويترك جزء منه معلق وظاهر للخارج . لاعبى الفريق ب يحاولو داخل الملعب المحدد بسرعة ويقدر الإمكان نشل كل الأشرطة او القمصان من الفريق أ . تبديل الفريقين لمهامهم وواجباتهم . الفريق الفائز هو الذي يحتاج إلي زمن قليل لإنتشال كل القمصان . تعديلات وإضافات : توسيع أو تضيق الملعب داخل حدود الملعب يتم وضع صناديق خشبية أو غيرها بإمكانية للتغطية .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على سرعة الجرى والمراوغة والتمرير للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القوة العضلية و الاستحواذ على الكرة والضغط على المدافعين (4) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	8	الثالث

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 150-160 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي :-	الجزء الرئيسى
	12.5 ق	المحطة الاولى :- (انبساط مانل – كل لاعبين معا") القيام لتميرير الكرة ثم الاستلام للتمرير . (انبساط مانل – كل لاعبين معا") القيام لتميرير الكرة الطولية ثم الاستلام للتمرير مع شارة المدرب بمعدل نبض	
	12.5 ق	المحطة الثانية :- (كل أربع لاعبين مع بعض) المراوغة مع لف الجذع لحماية الكرة ثم التمرير العوده خلف الزميل	
	12.5 ق	المحطة الثالثة :- (كل اربعة لاعبين مع بعض) المراوغة مع المحافظة على الكرة بين القدمين ثم التمرير . المحطة الرابعة :- الهدف : تطوير اللعب الجماعي – تحسين القدرة علي اتخاذ المكان المناسب لاستقبال الكرة – الملعب والأدوات : مساحة (40×40)م- أقماع كرة قدم . عدد المشاركين : فريقان كرة قدم . طريقة اللعبة وشروطه : يقوم الحكم برفع الكرة لأعلي يقوم لاعب من أي فريق ان يمرر الكرة بينهم بالقدمين حتي يصل إلي مرمى الخصم وتحرز الأهداف بالرأس . من يخرج الكرة من الملعب يأخذها الفريق المنافس . تحديد الفائز : يفوز الفريق الأكثر أهداف . تطوير اللعب : استخدام اكثر من كرة – قلة عدد الفريق المستحوذ عن المدافع والعكس – تحديد عدد تمريرات – تحديد شروط أخرى مثل الجري بعد التمرير للمس مكان محدد	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب الاستحواذ والضغط على المدافعين للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القدرات الهجومية للفريق في المنافسة (4) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	9	الثالث

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 170-180 ن / ق يتم تقسيم :- الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي المحطة الاولى :- (كل لاعبين معاً) إستمرار التمرير والاستلام . بين لاعبين من الثبات ثم من الحركة المحطة الثانية :- (كل أربع لاعبين مع بعض) إستمرار التمرير . والتحرك داخل المربع (2 دفاع* 2 هجوم) (الوقوف في ثلاث قطرات) التمرير في اتجاه والجري للوقوف في أخر القطر في الاتجاه الأخر	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	المحطة الثالثة :- (كل ثلاث لاعبين مع بعض) المراوغة من الجري لإستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع ثم التمرير للاعب المقابل	
	12.5 ق	المحطة الرابعة :- (كل ثلاثة لاعبين مع بعض) قطع الكرة من . الزميل والإستحواز والتمرير للزميل المقابل - الهدف : تنمية التفكير التكتيكي - التركيز - اتخاذ القرار - سرعة التصرف - الملعب والأدوات : ملعب (30x30)م - كرتان قدم أقماع . (11 - 6) عدد المشاركين : فريقان - كل فريق من لاعبا .	
	12.5 ق	طريقة اللعب وشروطه : يعطي كل فريق كرة ويقوم كل منهما بالهجوم على مرمى الفريق الآخر محاولاً تسجيل هدف وإذا تمكن أحد الفريقين من الإستحواز على كرة الفريق المنافس فإنه يهاجم بكلتا الكرتين على مرمى الخصم - يقوم اللاعبون باتخاذ المراكز الطبيعية في نصف ملعبهم وتبدأ ضربة البداية من نصف ملعب كل فريق ويحرس حارسان للمرمي المرميين ولا تطبق في هذه اللعبة قاعدة التسلسل وتحتسب الضربات الركنية وعند تسجيل هدف يبدأ حارس المرمى اللعب مرة أخرى ويوم حكمان بتحكيم هذه اللعبة مع ملاحظة ان الكرة تلعب باليد أولاً ثم بالقدم . . تحديد الفائز : الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف تطوير اللعب : تحديد نوع المركز - زيادة عدد الكرات للضعف - تحديد مسافة الجري بالكرة	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير الهجوم للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تمية سرعه الجرى- التمريرة – السيطرة وللعب الجماعى السريع (3 محطات تدريبيه		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%60	90	2025//	10	الرابع

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونه للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 120-130 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالى	الجزء الرئيسى
	16.66 ق	المحطة الاولى :- (كل لاعبين معا") استمرار التمرير والاستلام بين لاعبين من الثبات ثم من الحركة . (كل أربع لاعبين مع بعض) استمرار التمرير والتحرك داخل المربع (2 دفاع* 2 هجوم) (الوقوف فى ثلاث قطرات) التمرير فى اتجاه والجرى للوقوف فى آخر القطر فى الاتجاه الأخر	
	16.66 ق	المحطة الثانية :- (الوقوف فى قطرات متساوية) تمرير الكرة ثم الجرى بدون كرة ثم التمرير للاعب للتصويب على المرمى مباشرة المحطة الثالثة :- الهدف : تطوير اللعب الجماعى ذو الأداء السريع – الملعب والأدوات : نصف ملعب قانونى بدون مرمى . كرة قدم – أقماع . عدد المشاركين : فريقان كل فريق من 4 – 7 لاعبين طريقة اللعب وشروطه : يلعب الفريقان فى ترتيب رقمى فى محاولة لتسجيل النقاط يلعب كل فريق بفانلات مختلفة ومرقمة ترقيماً تسلسلياً يبدأ احد الفريقين باللعب بدءاً من اللاعب رقم 1 وينجح الفريق فى إحراز نقطة فى حالة نجاح افراده فى تمرير الكرة بينهما بالترتيب الصحيح دون أن يتمكن الفريق الأخر من قطعها ويتسلم الفريق المنافس الكرة عندما ينتهى التمرير بالتسلسل او إذا تمكن من قطع الكرة أو فى حالة ارتكاب خطأ او خروج الكرة خارج المساحة . الفريق الفائز هو صاحب أكبر عدد من النقاط التطوير : زيادة عدد لفريق – زيادة عدد الفريق المستحوذ والعكس	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير اللعب الجماعى السريع للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية القوة والسرعة الجري - سرعة رد الفعل والمروعة وتطوير التفكير التكتيكي (3) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	11	الرابع

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقامع واعلام من خلال الجري والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع اشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 140-150 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي المحطة الاولى :- (انبطاح مائل) القيام لإستلام الكرة والتمرير للزميل المقابل والتكرار (الوقوف في قطارين) الاستلام ثم التمرير للزميل ثم الجري الجانبي فوق سلم ارضى والوقوف اخر القطار (الوقوف في قطارين) رمى الكرة الى لاعبين بالجري لاعب من كل قطار للاستحواذ ثم التمرير	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	المحطة الثانية :- (الوقوف في قطار) الجري الزجاجى بالكرة ثم التمرير ثم الإستلام والتصويب على المرمى المحطة الثالثة :-	
	16.66 ق	الهدف :تنمية لعب 1-3(الدوامة)تنمية وتطوير التفكير التكتيكي . الملعب والأدوات: مستطيل(30x51)مقسم الي ملعبين بخط منتصف عليه مرمي يحدد برائتين المسافة بينهما 3م . عدد المشاركين: 6 أو 8 لاعبين في الفريق طريقة اللعب وشروطه: تبدأ المباراة بأحد اللاعبين ضربة يمررها الفريق ثلاث تمريرات سريعة من لمسة واحدة وآخر لاعب بعد التمريرة الثالثة يرددها من خلال المرمي بين العلمين إلى الملعب الآخر ليكرر العمل بشرط -لابد من أداء ثلاث تمريرات بلمسة واحده . لا يجوز تمرير الكرة بين زميلين أكثر من مرة- . لا يجوز إيقاف الكرة - احتساب النقاط : تحتسب النقاط على الفريق الذي يخطئ في التمرير أو عدم دخول الكرة بين العلمين . او أي شرط آخر . التطوير : بتحديد عدد اللمسات-بتحديد ارتفاع للتمرير - بوضع - بتحديد لاعب يستلم مقعد بين العلمين . بوضع مدافع - بشرط ان يلعبها او من يلعبها	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تطوير الفكر التكتيكي للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		التدريب باسلوب الهولندي الدائري	
هدف الوحدة التدريبية		تنمية القوة العضلية و التمرير في تشكيلات مثلثات ومربعات (3 محطات تدريبية	
رقم الاسبوع	رقم الوحدة التدريبية	تاريخ الوحدة	زمن الوحدة
الرابع	12	2025//	90
شدة التدريب		%70	

الجزء	هدف وشرح التدريب	زمن الجزء	مخطط التدريب العملي
الجزء التمهيدي	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلي في جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	15 ق	
الجزء الرئيسي	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي	16.66 ق	
	المحطة الاولى :- (انبطاح مائل) القيام لإستلام الكرة والتمرير للزميل المقابل والتكرار (الوقوف في قطارين) الاستلام ثم التمرير للزميل ثم الجري الجانبي فوق سلم ارضى والوقوف اخر القطار (الوقوف في قطارين) رمى الكرة الى لاعبين بالجري لاعب من كل قطار للاستحواذ ثم التمرير	16.66 ق	
	المحطة الثانية :- (الوقوف في قطارين) الجري بالكرة المكوكي والعودة بالجري بأقصى سرعة بالكرة ولف خلف الكونز والتصويب على المرمى مباشرة المحطة الثالثة :- حيازة وتمرير تشكيلات مثلثات ومربعات 7V4 في نصف الملعب مع تقسيم الفريقين 7 ضد 4 لاعبين مساعدين في الخارج مع التركيز على التحرك بدون كرة وخلق مساحة وزوايا للتمرير والالتزام بالانتشار داخل مساحه الاداء ويوجد حد لعدد لمسات اللاعب من ثلاث لمسات ويتم التركيز على انتهاء الهجمه بالتصويب على المرمى وفي حاله فقد الكرة يتم الضغط بقوه لاستخلاص الكرة وبدايه هجمة من جديد النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة . 2- مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير 3- مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير وتبادل المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضي او قطري 4- مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	16.66 ق	
	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التمرير في تشكيلات مثلثات ومربعات للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	20 ق	
الجزء الختامي	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	5 ق	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على الجري بالكرة والسيطرة والتصويب والتحويل من الدفاع للهجوم		هدف الوحدة التدريبية		
(4) محطات				
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	13	الخامس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
   	12.5 ق 12.5 ق 12.5 ق 12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي :- المحطة الاولى :- (وقوف) الجري بالكرة والتوقف . والسيطرة عليها لتغير الاتجاه مع إشارة المدرب (كل 6- لاعبين داخل كل لاعبين مع بعض) استمرار التمرير والتحرك داخل المربع (كل لاعبين معا) استمرار التمرير القصيرة للزميل والتحرك للأماما" ثم للخلف المحطة الثانية :- (كل لاعبين معا) استمرار التمرير والاستلام بين لاعبين من الثبات ثم من الحركة المحطة الثالثة :- (كل أربع لاعبين مع بعض) استمرار التمرير والتحرك داخل المربع (2 دفاع* 2 هجوم) المحطة الرابعة :- - الهدف : التحول السريع للهجوم-الضغط الدفاعي . تنمية مهارات التصويب - التصويب الملعب والأدوات : مساحة(40×60)م مقسم كما هوا موضح بالشكل إلي نصفين وعلي بعد 10م من خطي النهاية يرسم خطان أخران ويوضع علي خط النهاية رايات بينهما 5م بين كل راية واخري +كرة واحدة عدد المشاركين : فريقان كل منهما 12-14 في الملعب واحتياطي 6 طريقة اللعب وشروطه: يقف اللاعبون الستة من كل فريق عند الرايات كحراس المرمى ويتباري 6:6 في الملعب بين التمرير والتحرك بشرط عدم الدخول في منطقة ال10م ويحاول كل فريق إيجاد فرصة للتصويب من اللاعبين في الملعب علي أي فريق يستحوذ الحراس علي الكرة ويجري اللاعبون في الملعب للخارج في اتجاه الجانب ليخلو مكان الحراس ويتقابل الحراس ليؤدي نفس الدور وهكذا . الفاز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف	الجزء الرئيسي
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحويل من الدفاع للهجوم للفريق للوصول الي المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على التمرير القطري والتحرك السريع في المساحات الصغيرة (4) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	15	الخامس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقامع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونه للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 120-110 ن / ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 150-140 ن / ق يتم تقسيم :- الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي المحطة الاولى :- (الوقوف في قطارين اربع قطارات) التمرير القطري الى الزميل والجرى بأقصى سرعة إلى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة إلى القطر الآخر	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	المحطة الثانية :- (انبطاح مانل – الوقف في قطار ") القيام لضرب الكرة بالرأس والجرى خلف المدرب للوقوف في اخر القطر	
	12.5 ق	المحطة الثالثة :- (خمس لاعبين على حدود المربع – خمس داخل المربع) تمرير الكرة للزميل داخل المربع مع التحرك . لتبادل المراكز داخل المربع في عكس اتجاه عقارب الساعة	
	12.5 ق	المحطة الرابعة :- - الهدف : التحرك السريع في المساحات الصغيرة - تغيير اتجاهات اللعب – زيادة مساحات الرؤيا - الهروب من الرقابة . الملعب والأدوات: ملعب مربع الشكل طول ضلعه 40م علي أحد أضلاعه مرمي قاتوني به حارس وضلعين متقابلين بهما مرميين مصغرين برايتين بينما 1.5م . عدد المشاركين: فريقيان 7x7 او 8x8 طريقة اللعب وشروطه: يجوز لكل فريق إحراز أي هدف بعد خمس تمريرات وفي أي مرمي وتكون ضربة البداية من الخط الخلفي من المرمي بعد الهدف . الفائز : من يحرز عدد أكبر من الأهداف التطوير : تؤدي اللعبة بالأيدي والأهداف بالرجل والرأس – يخرج لاعبان يساعدان من الخارج ويتحركان حول الملعب .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحرك السريع في المساحات الصغيرة للفريق للوصول إلى المرمى وإحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري			الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية	
التدريبي الجرى الارتدائى و التسليم والتسلم تحت ضغط (3 محطات تدريبية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	16	السادس

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل أطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
  	16.66 ق 16.66 ق 16.66 ق	<p>تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي</p> <p>المحطة الاولى :- (الوقوف فى ثلاث قطارات) الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجرى ثم العودة خلف الكنز والتمرير الثانى ثم الجرى بالكرة ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطار</p> <p>المحطة الثانية :- (كل 6- لاعبين داخل كل لاعبين مع بعض) استمرار التمرير والتحرك داخل المربع</p> <p>المحطة الثالثة :-</p> <p>حيازة تمرير التسلم والتسلم تحت ضغط 9v8 فى مساحه نصف الملعب مع تقسيم للاعبين 9 ضد 8 ووجود حارس مرمى للفريق المدفع ووجود 2 مرمى صغير للفريق المهاجم مع ضروة التركيز والتحرك بدون كرة وخلق زوايا للتمرير للاعب المستحوذ على الكرة والالتزام بالانتشار داخل المنطقة المحددة يقوم الفريق المهاجم بالاحتفاظ على الكرة بالتمرير للوصول الى المرمى وانهاء الهجمه بالتصويب على المرمى وفى حالة فقد الكرة يقوم الفريق بالضغط بقوه وبسرعه لاستخلاص الكرة مرة اخرى وبدايه الهجمه ويقوم الفريق المدافع بالضغط والاستحواذ والخروج بالكرة لمنتصف الملعب والتمرير الكرة على احد المرميين الصغير على طرفى الملعب</p> <p>النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزوايا للتمرير . والتحرك بدون كرة</p> <p>مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من 2-</p> <p>الثبات داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزوايا للتمرير</p> <p>مراعه التحرك بدون كرة لخلق مساحات 3-</p> <p>للتمرير وتبادل المراكز لتثبيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى او قطرى</p> <p>مراعه الضغط على المهاجمين وخلق 4-</p> <p>زوايا التمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع</p>	الجزء الرئيسى
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم تحت ضغط للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على تحسين السرعة – التصويب من مسافات مختلفة (3 محطات		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	17	السادس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الاحماء النظامي في مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاقات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 150-160 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	المحطة الاولى :- (الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير تبادل الجري الزجراجي بين أقماع او سلم ارضي او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطر المحطة الثانية :- (الوقوف في ثلاث قطارات) الاستلام ثم الجري بالكرة على شكل حرف (8) ثم التمرير والعودة أخر القطر . المحطة الثالثة :-	
	16.66 ق	الهدف : تحسين السرعة – التصويب من مسافات مختلفة وبسرعة – تحسين الركل لمسافة بعيدة . تحسين الرؤية – الانتشار الجيد وسرعة التمرير . الملعب والأدوات : نصف ملعب قانوني . عدد المشاركين : من 5 : 8 ضد نفس العدد . طريقة اللعب وشروطه: تقف المجموعة 1 خلف راية الكورنر في اتجاه الملعب ويمسك كل لاعب كرة وينتشر الفريق الآخر في نصف الملعب يلعب اللاعب الأول في المجموعة 1 الكرة محاولاً أن تركل في مكان خال وبأقصى قوة وينطلق ليجري مسرعاً حول الكونزات الأربعة ويعود ليخرج من الملعب ويحاول الفريق 2 احراز الكرة في المرمى قبل خروج لاعب مجموعة 1 الفائز : في حالة الخروج تحتسب نقطة لمجموعة 1 وفي حالة احراز هدف قبل الخروج نقطة لمجموعة 2 . ويفوز الفريق الحائز اكبر عدد من النقاط التطوير : يحدد المدرب المباراة من عدد من النقاط او زمن الجزء . يمكن وضع حارس مرمى علي خط ال 6 متر يمكن ضرب الكرة في اللاعب الخصم بدلا للتصويب	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على السرعة والتمرير والتصويب من مسافات مختلفة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على الجرى والتسلم والتسلم من الحركة وتحسين الرؤية والعمق (3) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	18	السادس

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجرى وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 170-180 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	المحطة الاولى :- (الوقوف في ثلاث قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة على شكل حرف (8) ثم التمرير والعودة آخر القطار	
	16.66 ق	المحطة الثانية :- (الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجرى للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف في آخر القطار . المحطة الثالثة :- - الهدف : تحسين الرؤية -العمق والانتشار الجيد . تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار . الملعب والأدوات : نصف ملعب قانوني . عدد المشاركين : أي عدد من اللاعبين (فريقيين) طريقة اللعب وشروطه فريق 1 داهل دائرة البداية ولاعب من الفريق 2 بجانب دائرة البداية يقوم بإسقاط الكرة للفريق 1 والفريق 2 منتشر في المساحة يبدأ اللعب بكرة إسقاط من لاعب الفريق 2 ليضربها لاعب فريق 1 طويلة لأي مساحة خالية من اللاعبين ثم يجري ويرجع من دائرة البداية إلى دائرة النهاية ثم يرجع للبداية دون أن تصيبه الكرة من الفريق 2 يمكن أن ينطلق أكثر من لاعب من الفريق 1 في نفس زمن الجزء يشترط للاعب بضرب الكرة في الهواء دون سقوطها علي الأرض وإذا سقطت يبدل اللاعب ونقطة للفريق 2 تحديد الفائز : الفريق الذي يجري لاعبه من البداية الي النهاية ثم الرجوع للبداية تحتسب نقطة وإذا أصابته الكرة تحتسب نقطة للفريق الآخر	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز للعب والتدريب على تحسين الرؤية والعمق والانتشار في ملعب للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
التدريب على الجري والرشاقة وتحمل الاداء وسرعه توجيه الكرة (4) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	19	السابع

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقماع واعلام من خلال الجري والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن/ ق	الجزء التمهيدي
	12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدورهم على المحطات :- بالتوالي	الجزء الرئيسي
	12.5 ق	المحطة الاولى :- (الوقوف في قطارين) تمرير الكرة للزميل والجري للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجري بالكرة للوقوف في أخر القطار	
	12.5 ق	المحطة الثانية :- (الوقوف في أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجري للوقوف في مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجري للوقوف في أخر القطار	
	12.5 ق	المحطة الثالثة :- (الجري حول دائرة) السيطرة على الكرة من الحركة ثم التمرير من الحركة داخل الدائرة المحطة الرابعة :- - الهدف : سرعة توجيه الكرة- الرشاقة- تحمل الاداء الانتشار . الملعب والأدوات: مساحة(40×60)م – مقسم نصفين بخط - كرة لكل لاعب بينهما منطقة محايدة 5م لا يسمح بالدخول فيها – أقماع . عدد المشاركين: فريقان أي عدد من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه: عند الصافرة يحاول كل فريق أن يضع كل الكرات أو أكثرها في منطقة المنافس وذلك بالتمرير ومسؤولية الفريق أن يتخلص من كراته والكرات الممررة إليه دون أن يتركها تخرج خارج الملعب لمدة 3 دقائق الفائز : عند صافرة النهاية يقف الجميع ويتم عد كل الكور الموجودة بجانب كل فريق والفريق الأقل عدد . في الكور هو الفائز . التطوير : اللعب لمدة 5 دقائق . زيادة المساحة .	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على سرعه توجيه الكرة والرشاقة وتحمل الاداء للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطيء وتاخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامي



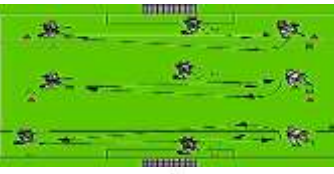
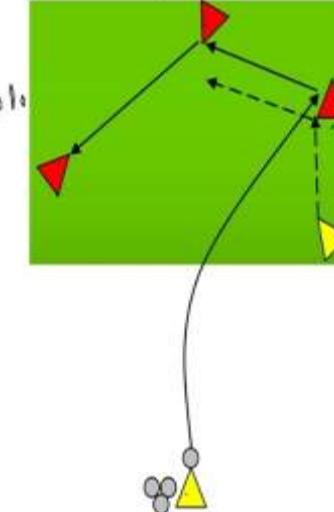

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
التدريب على الجرى والتسليم والمستلم والزيادة العددية وكرات عرضية (3 محطات تدريبية)		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	20	السابع

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالى	الجزء الرئيسى
	16.66 ق	المحطة الاولى :- (الوقوف فى أربع قطارات) تمرير الكرة ثم الجرى للوقوف فى مكان إستلام الكرة ثم التمرير والجرى للوقوف فى أخر القطار المحطة الثانية : (كل أربع لاعبين مع بعض) إستمرار التمرير والتحرك داخل المربع (2 دفاع* 2 هجوم) المحطة الثالثة :-	
	16.66 ق	الزيادة العددية وكرات عرضية 3V3 فى منتصف الملعب يوزع الى فريقين 3 ضد 3 لا مساعد للفريق المستحوذ على الكرة بالاضافة الى 4 لاعبين فى اطراف الملعب لكل فريق ووجود حراس مرامى لكل فريق كما هو موضح بالرسم على ان يقوم احد لاعبي الطرف بالزيادة العددية مع الفريق المهاجم ليصبح 4 لاعبين بدل من 3 + اللاعب المساعد للفريق المستحوذ على الكرة وتبدأ الكرة من حراس المرمى برمى الكرة بيد واحدة الى لاعبي الاطراف فى الفريقين ويقوم اللاعب باستلام الكرة بالتمرير الى اللاعب على الطرف الاخر فى فريقة ثم يقوم بعمل تمريرة عرضية (اوفر) كما هو موضح بالرسم ويقوم احد لاعبي الفريق المهاجم باحراز هدف على المرمى وان قام الحراس بارتداد الكرة يقوم باقى الفريق المهاجم بمتابعه الهجوم لاحراز الهدف على ان يقوم الفريق المدافع بالضغط للاستحواذ على الكرة او تشتيتها ويتم تكرار التدريب النقاط الفنية : مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التغلب على الزيادة العددية فى منطقة الكرة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامى
	5 ق	بعد الإنتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطء وتاخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية التمرير والاستلام الطولى والقطرى والاوزاع الدفاعية والتحرك السريع (4) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%75	90	2025//	21	السابع

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	الإحماء النظامى فى مجموعات بالجري حول الملعب مع عمل إطلاات مرونة للجسم من اعلى إلى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
	12.5 ق 12.5 ق 12.5 ق 12.5 ق	تقسيم الملعب الى اربع محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 12.5 ق بمعدل نبض 140-150 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالى :- المحطة الاولى :- (الوقوف فى قطارين اربع قطارات) التمرير القطرى إلى الزميل والجري بأقصى سرعة إلى مكان تمرير الكرة ثم الاستلام والتمرير و العودة إلى القطار الآخر المحطة الثانية :- (كل لاعبين مع بعض) المراوغة مع الركلة الخادعة للاعب المنافس ثم التمرير المحطة الثالثة : المحطة الثالثة :- (الوقوف فى مجموعتين) المراوغة من تحرك اللاعب من جانب والكرة من الجانب الآخر من حول الأقماع والعودة ثم التمرير للزميل آخر القطار . المحطة الرابعة :- -الهدف : الأوضاع الدفاعية – الانتشار - التحرك السريع - الملعب والأدوات :مساحة(40×60)م –مقسم نصفين - بخط – كرى لكل لاعب بينهما منطقة محايدة 5م . لا يسمح بالدخول فيها – أقماع - أعلام . عدد المشاركين : فريقان أي عدد من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه: عند الصافرة يحاول كل فريق التصويب بين القوائم ويحاول كل فريق التصدي للتصويبات بأي جزء من الجسم عدا اليدين أي كرة . تمر بين القوائم تحتسب هدف لمدة 3 دقائق . الفائز : الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف . التطوير : اللعب مدة 5 دقائق . زيادة المساحة . - تضيق المساحة بين القائمين .	الجزء الرئيسى
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على الاوزاع الدفاعية والانتشار والتحرك السريع للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري			الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية	
التدريب على استلام الكرة تحت ضغط - تمرير ومساندة (3 محطات تدريبية			هدف الوحدة التدريبية	
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%70	90	2025//	22	الثامن

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	احماء من الثبات من منتصف الملعب الجري وعمل وثبات واطالات ومرونة للجسم من اعلى الى اسفل مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120/ن ق	الجزء التمهيدى
  	16.66 ق 16.66 ق 16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي المحطة الاولى :- (الوقوف في ثلاث قطارات) الجري بالكرة ثم العودة من خلف الكنز الاول ثم التمرير ثم استلام للجرى ثم العودة خلف الكنز والتمرير الثاني ثم الجري بالكرة ثم العودة من خلف الثالث ثم العودة لآخر القطار المحطة الثانية :- (كل ثلاث لاعبين مع بعض) المراوغة من الجري لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع ثم التمرير للاعب المقابل المحطة الثالثة :- . الهدف : استلام الكرة تحت ضغط - تمرير ومساندة . . الملعب والأدوات : مساحة (10×10)م-كرات-أقماع . . عدد المشاركين : 5 لاعبين (3 ضد 1) ، لاعب مرر . طريقة اللعب وشروطه : يقف داخل المساحة 3 ضد 1 ويقف لاعب خارج المساحة بمسافة 10م بحيث يقوم بتمريرات متنوعة (طويلة-عالية-ساقطة..) للاعبين الثلاثة ويقوم اللاعبون باستلام وتوجيه الكرة والتمرير فيما بينهم في الأقل 3 تمريرات ثم توصيل الكرة مرة اخري للاعب الممرر وفي لحظة استلام احد اللاعبين . . للكرة يقوم المدافع بالضغط عليه واستخلاص الكرة تحديد الفانز : للمهاجمين توصيل الكرة للاعب الممرر اكثر من قطع المدافع للكرة . المدافع: قطع الكرة اكثر من توصيل المهاجمين الكرة للممرر . . التطوير : زيادة المساحة مع زيادة عدد المهاجمين والمدافعين .	الجزء الرئيسى
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم تحت ضغط والمساندة للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية		
تنمية الاستلام والجرى بالكرة والتمرير والمراغة وتحويل من الدفاع للهجوم (3) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%80	90	2025//	23	الثامن

مخطط التدريب العملي	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة في قطارات الاحماء من الحركة باستخدام اطابق واقامع واعلام من خلال الجرى والوثب والحجل والعودة جرى عادى وعمل اطالات ومرونة للجسم مع إشارة المدرب بمعدل 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدي
	16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 16.66 ق بمعدل نبض 130-140 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالي	الجزء الرئيسي
	16.66 ق	المحطة الاولى :- (الوقوف في أربع قطارات) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير تبادل الجرى الزجاجي بين أقامع او سلم ارضى او بين رماح والرجوع للاستلام والتمرير والعود لآخر القطار المحطة الثانية :- (الوقوف في قطارات متساوية) تمرير الكرة ثم الجرى بدون كرة ثم التمرير للاعب للتصويب على المرمى مباشرة	
	16.66 ق	المحطة الثالثة : التدريب على التحويل من الدفاع للهجوم يوزع اللاعبين كما هو بالرسم الى 3 مناطق في الملعب و 3 فرق كل فريق مكون من 10 لاعبين وتوجد منطقة حرة يقف فيها لاعبين من الفريق المدافع ويوجد بها الفريق المستحوذ على الكرة والفريق المدافع 10 ضد 10 يحاول الفريق المستحوذ على الكرة الحفاظ على الكرة بشكل كبير مع اتاحه ثلاث لمسات لكل لاعب (ثم لمستين او لمسه) لكل لاعب كحد اقصى واذا قام الفريق المدافع بالاستحواذ على الكرة يتحول الفريق المهاجم الى منطقة اخرى ويصبح في موقف دفاع بعد 6 لاعبين ويتم تركيز الهجوم بانهاء الهجمة بالتصويب على المرمى من خلال التمرير والحفاظ على الكرة وعدم فقدها بسهولة ويتم تركيز المدافعين على الضغط بقوة وبسرعة لاستخلاص الكرة . النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة	
	20 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التحويل من الدفاع للهجوم وتطوير الاداءات المهارية للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف	الجزء الختامي
	5 ق	بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي اخذ شهيق وزفير ببطء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	

التدريب بأسلوب الهولندي الدائري		الاسلوب المستخدم فى الوحدة التدريبية		
التدريب على تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار (3) محطات تدريبية		هدف الوحدة التدريبية		
شدة التدريب	زمن الوحدة	تاريخ الوحدة	رقم الوحدة التدريبية	رقم الاسبوع
%85	90	2025//	24	الثامن

مخطط التدريب العملى	زمن الجزء	هدف وشرح التدريب	الجزء
	15 ق	تقسيم المجموعة الى مجموعات متساوية الاحماء البرازيلى فى جزء من الملعب وعمل اطالات ومرونة لاجزاء الجسم من أعلى الى اسفل مع إشارة المدرب بمعدل نبض 110-120 ن / ق	الجزء التمهيدى
  	16.66 ق 16.66 ق 16.66 ق	تقسيم الملعب الى ثلاث محطات تقسيم الملعب الى اربع محطات : زمن كل محطة 66 16 ق بمعدل نبض 160-170 ن / ق يتم تقسيم الناشئين على المحطات وتدويرهم على المحطات بالتوالى المحطة الاولى :- (الوقوف فى قطارين) تمرير الكرة للزميل والجرى للوقوف مكان إستلام الكرة لتمرير الكرة لإستلامها مرة ثانية ثم الجرى بالكرة للوقوف فى أخر القطار . المحطة الثانية :- (خمس لاعبين على حدود المربع - خمس داخل المربع) تمرير الكرة للزميل داخل المربع مع التحرك لتبادل المراكز داخل المربع فى عكس اتجاه عقارب الساعة المحطة الثالثة :- التدريب على الاستحواذ وضغط على المدافعين فى كل منطقة يوجد فريق مكون من 10 (A- B- C) يقسم مناطق (فريق مهاجمين) A لاعبين كما هو موضح بالرسم المنطقة يتواجد بها (فريق C مدافعين) والمنطقة B والمنطقة ويقوم بالضغط على 4 لاعبين A مدافعين) يتملك الكرة الفريق فى موقف 7 ضد 4 على ان يقوم 3 لاعبين B مدافعين من الفرق مدافعين بالتواجد خارج المنطقة الحرة ويقوم الفريق المستحوذ على تنفيذ 10 تمريرات ليحتسب هدف لصالحهم وفى حاله استحواذ على الكرة يتحول الفريق المدافع الى مهاجم على ويستمر التكرار هكذا C مجموعه النقاط الفنية : 1- مراعاة التسليم والتسلم من الحركة خارج منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير والتحرك بدون كرة مراعاة التسليم من الحركة والتسلم من الثبات 2- داخل منطقة الجزاء وخلق مساحات وزويا للتمرير مراعاة التحرك بدون كرة لخلق مساحات للتمرير 3- وتبادل المراكز لتشيت الدفاع والتمرير بشكل عرضى او قطرى مراعاة الضغط على المهاجمين وخلق زوايا 4- تمرير لاستخلاص الكرة للاعبى الدفاع	الجزء الرئيسى
	20 ق 5 ق	تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على تبادل المراكز - سرعة اتخاذ القرار للفريق للوصول الى المرمى واحراز الهدف بعد الانتهاء من الجزء الرئيسى اخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب لعود الجسم لحالة الطبيعية	الجزء الختامى

ملحق (6.9.5)

قائمة المحكمين

الرقم	إسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. جمال أبو بشارة	تربية رياضية	جامعة الخضوري
2	د. مازن الخطيب	تربية رياضية	جامعة القدس / رئيس الاتحاد الفلسطيني ل اتحاد القوى
3	د. عبد السلام حمارشة	تربية رياضية	جامعة القدس
4	د. مؤيد شناعة	تربية رياضية	جامعة القدس
5	د. محمد الشربجي	تربية رياضية	
6		تربية رياضية	
7	عبد الفتاح عرار		مدير دائرة الاعلام بالمجلس الأعلى / الجنوب مدرب المنتخب الأولمبي السابق
8	فراس أبو رضوان	تربية رياضية	مدرب منتخب الأولمبي الفلسطيني سابقا / مساعد مدرب المنتخب الفلسطيني الأول

فهرس الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
92	استطلاع رأي خبراء حول تحديد الإختبارات البدنية والمهارية	1.9.5
112	محددات البرنامج التدريبي	2.9.5
116	البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية أولى (GAG)	3.9.5
140	البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الثانية بإستخدام أسلوب (SSG)	4.9.5
165	البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام أسلوب (الهولندي الدائري)	5.9.5
190	قائمة المحكمين	6.9.5

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
38	تكافؤ أفراد عينة الدراسة من حيث متغيرات العمر والطول وكتلة الجسم	1.3
38	نتائج فحص التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات البدنية القبلية	2.3-أ
39	نتائج فحص التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات البدنية القبلية	2.3-ب
39	نتائج اختبار التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات المهارية القبلية	3.3-أ
40	نتائج اختبار التحليل التباين الأحادي (ف) للمجموعات التجريبية الاختبارات المهارية القبلية	3.3-ب
45	معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (1) للبرنامج التدريبي (GAG)	4.3
46	معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية (2) للبرنامج التدريبي (SSG)	5.3
46	معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات المهارية على العينة الاستطلاعية (3) للبرنامج التدريبي الهولندي الدائري	6.3
47	معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (1) النموذج التدريبي (GAG)	7.3
48	معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (2) النموذج التدريبي (SSG)	8.3
49	معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية (3) النموذج الهولندي	9.3
52	يمثل الجدول الأسبوعي لتنفيذ التجربة	(10.3)
54	نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي	1.4
56	نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي	2.4
58	نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي	3.4
60	نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في أكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي	4.4

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
5.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في اكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي	62
6.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المقترنة (Paired Samples T Test) لاستجابات أفراد العينة الدراسة للمتوسطات الحسابية لقراءات بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئي كرة القدم في اكاديمية العروب الكروية بين القياس القبلي والبعدي	64
1.5	مقارنة تفصيلية بين النماذج الثلاثة بناءً على نتائج الدراسة	80

فهرس المحتويات:

أ	إقرار
ب	شكر و عرفان
د	ABSTRACT:
1	الفصل الأول: أساسيات الدراسة
1	1.1 مقدمة
5	2.1 مشكلة الدراسة
6	3.1 أسئلة الدراسة وفرضياتها
7	4.1 أهداف الدراسة
8	5.1 أهمية الدراسة
9	6.1 مبررات الدراسة
9	7.1 حدود الدراسة
10	8.1 مصطلحات الدراسة
12	9.1 هيكلية الدراسة
13	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
13	1.2 الإطار النظري
19	2.2 الدراسات السابقة
19	1.2.2 الدراسات العربية:
31	2.2.2 الدراسات الأجنبية:
34	3.2 تعقيب على الدراسات السابقة
36	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات
36	1.3 مقدمة
36	2.3 منهج الدراسة
37	3.3 مجتمع الدراسة
37	4.3 عينة الدراسة:
40	5.3 التصميم التجريبي
41	6.3 إجراءات الدراسة التطبيقية
42	7.3 أدوات الدراسة

43	8.3 العينة الاستطلاعية والدراسة الاستطلاعية
43	1.8.3 صدق البرامج التدريبية:
44	2.8.3 ثبات البرامج التدريبية المهارية والبدنية:
49	9.3 متغيرات الدراسة
50	10.3 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي
50	11.3 إجراءات الدراسة الميدانية
52	12.3 المعالجات الإحصائية
53	الفصل الرابع: نتائج الدراسة:
53	1.4 مقدمة
53	2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
57	3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
61	4.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
66	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها:
66	1.5 مقدمة
66	1.5 تفسير نتائج التساؤل الأول ومناقشتها
70	2.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
75	3.5 تفسير نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها
81	5.5 الاستنتاجات
82	6.5 التوصيات والمقترحات
82	1.6.5 التوصيات:
82	2.6.5 المقترحات:
83	7.5 الخاتمة
84	قائمة المراجع:
92	الملاحق:
191	فهرس الملاحق:
192	فهرس الجداول: