

تأثير تطوير السرعة الانتقالية لعضلات الرجلين باستخدام بعض التمرينات
المقترحة على مستوى اداء مهارة المناولة القصيرة في كرة القدم

م.م محمد نجم عبد الله
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

توجد العديد من الفوائد التي يُمكن للاعب كرة القدم الحصول عليها من الناحية النفسية عند مُمارسته لهذه الرياضة فهي تزيد من قدرة الشخص على الانضباط الذاتي و كذلك تحسن من مهارات التركيز والمُثابرة والإصرار و تُعتبر مُمارسة كرة القدم إحدى الطرق الفعّالة في زيادة ثقة المرء بنفسه وتعزيز شعور احترامه لذاته و تُعتبر كرة القدم من الطرق التي تساعد الشخص على التخلص من القلق و تزيد من شعور الشخص بالسعادة حيث إن مُمارسة التمارين الرياضية في اللعبة تزيد من قدرة الدماغ على إفراز مواد كيميائية تُعزز الشعور بالسعادة وتحسّن المزاج العام لتُبقي اللاعب بعيداً عن أية عادات سيئة وتُساعد في المواظبة على العادات الجيدة .

**The effect of developing the transitional speed of the muscles of the legs using
some suggested training and skill exercises on the level of performance of the
short handling skill in soccer for a sample of Middle school students
in Basra Governorate**

M . M . Muhammad Najm Abdullah
Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq

There are many benefits that a football player can obtain psychologically when practicing this sport, as it increases the person's ability to self-discipline, as well as improves the skills of concentration, perseverance and determination. Playing football is one of the effective ways to increase one's self-confidence and enhance a sense of respect For the same, football is one of the ways that helps a person get rid of anxiety and increases a person's feeling of happiness, as exercising in the game increases the brain's ability to secrete chemicals that enhance the feeling of happiness and improve the general mood to keep the player away from any bad habits and help him in Maintain good habits.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تُعتبر رياضة كرة القدم من الألعاب التي لها دورٌ كبير في زيادة قوة وكثافة العضلات و العظام لجسم اللاعب وخاصةً الساقين وتنتج مثل تلك الفائدة من خلال أنه يتعين على اللاعب حمل وزنه طوال فترة المُباراة والتي تمتد لمدة تسعين دقيقة إذ إن ممارسة حمل اللاعب لوزنه يزيد من كتلة العضلات والعظام بحيث تُصبح أقوى وذات سماكة أكبر وهذا الامر ينعكس على صحة اللاعب المُستقبلية خاصةً في أوقاتٍ مُتقدمة من العمر

وهذا الأمر من شأنه أيضا أن يرفع من كفاءة الجهاز التنفسي للاعب مما يُمكنه من الانتقال من المشي إلى الركض بكل كفاءة ودون تعب وينعكس هذا الأمر على زيادة قوة الرئتين والقلب في ضخ الدم والأكسجين إلى عضلات الجسم المختلفة و تُساهم ممارسة كرة القدم في زيادة القوة العضلية لأجزاء مختلفة من الكتلة العضلية الموجودة في جسم اللاعب ومنها الجزء السفلي من عضلات الجسم والتي تُعتبر مهمة في التسديد والقفز وغيرها من المهارات التي تحتاج إلى قوة عضلات الساقين كما تزيد كرة القدم من قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم والتي يتم استخدامها في عملية مواجهة لاعبي الفريق المنافس وصدهم للحفاظ على الكرة و كذلك توجد العديد من الفوائد التي يُمكن للاعب كرة القدم الحصول عليها من الناحية النفسية عند مُمارسته لهذه الرياضة فهي تزيد من قدرة الشخص على الانضباط الذاتي و كذلك تحسن من مهارات التركيز والمثابرة والإصرار و تُعتبر ممارسة كرة القدم إحدى الطرق الفعالة في زيادة ثقة المرء بنفسه وتعزيز شعور احترامه لذاته و تُعتبر كرة القدم من الطرق التي تساعد الشخص على التخلص من القلق و تزيد من شعور الشخص بالسعادة حيث إن ممارسة التمارين الرياضية في اللعبة تزيد من قدرة الدماغ على إفراز مواد كيميائية تُعزز الشعور بالسعادة وتحسن المزاج العام لتُبقي اللاعب بعيداً عن أية عادات سيئة وتساعد في المواظبة على العادات الجيدة من هنا تتجلى أهمية البحث في اقتراح تمارين بدنية و مهارية من شأنها أن ترتقي بمستوى التلاميذ البدني و المهاري في لعبة كرة القدم و معالجة جوانب الضعف سواء من الناحية البدنية لعضلات الرجلين أو من الناحية المهارية في أداء مهارة المناولة القصيرة و التي تعتبر من المهارات الأساسية في هذه اللعبة

1-2 مشكلة البحث :

تتضح مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث لجوانب الضعف البدني و المهاري لدى عدد كبير من تلاميذ المدارس في المرحلة المتوسطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و بالخاص مهارة المناولة القصيرة لذلك ارتئى الباحث اقتراح مجموعة تمارين بدنية و مهارية من شأنها أي ترتقي بالمستوى المهاري و البدني لهم نظرا لما تمثله لعبة كرة القدم من رياضة و لعبة ذات شعبية و جماهيرية كبيرة سواء كمادة علمية من الجانب الدراسي أو كلعبة تمارس على مستويات مختلفة منها العالمية و الجماهيرية و الشعبية

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين مقترحة والتعرف على تأثيرها في تطوير صفة السرعة الانتقالية و مستوى مهارة المناولة القصيرة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة في محافظة البصرة
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات صفة السرعة الانتقالية و مستوى أداء مهارة المناولة القصيرة القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية الضابطة

3- التعرف على الفروق في نتائج اختبارات صفة السرعة الانتقالية و مستوى اداء مهارة المناولة القصيرة البعيدة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

4-1 فروض البحث

- 1- ان للتمرينات المقترحة تأثيراً إيجابياً في تطوير صفة السرعة الانتقالية و مستوى مهارة المناولة القصيرة لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة في محافظة البصرة
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات صفة السرعة الانتقالية و مستوى مهارة المناولة القصيرة القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة .
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات صفة السرعة الانتقالية و مستوى اداء مهارة المناولة القصيرة البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عدد من تلاميذ مدارس المرحلة المتوسطة في محافظة البصرة

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 1 / 11 / 2019م ولغاية 15 / 1 / 2020م .

1-5-3 المجال المكاني : م . النجاة للبنين

2- الدراسات النظرية

2-1 أهمية اللياقة البدنية :

تعد اللياقة البدنية في حياة الدول ذات أهمية فهي تمثل الاستثمار الحقيقي في صحة افرادها الأمر الذي ادى بالعاملين في مجال التربية البدنية إلى العمل وبخطى حثيثة على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية مما اكسب هذه المهنة والعاملين فيه مركزاً مرموقاً واهتماماً متميزاً في معظم دول العالم و خاصة بعد النتائج الباهرة التي حققتها المجتمعات التي أولت هذا الامر عناية واهتماماً (3 : 63)

2-2 عناصر اللياقة البدنية (4 : 45)

- 1- القوة العضلية : هي قدرة العضلة على بذل أكبر قدر ممكن من الطاقة وتتأثر في عدة عوامل منها حجم العضلة وعدد أليافها ونوعها و مطايطتها بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية
- 2- السرعة : هي استطاعة الشخص على تأدية أي نشاط بدني في أقصر فترة ممكنة وتتأثر سرعة الأداء في عدد من العوامل أهمها نوعية ألياف العضلة والتوافق العضلي العصبي مع القوة العضلية ومطايطّة العضلة وكذلك قوة إرادة الشخص
- 3- المرونة : يُقصد بها القدرة على القيام بالنشاطات البدنية والحركية في مدى واسع تتيحه العضلة وتتأثر المرونة بالعوامل الآتية قدرة المفاصل على الحركة ومطايطّة العضلة بالإضافة إلى التدريب المنتظم والمستمر
- 4- الرشاقة : مدى قدرة المرء على تبديل اتجاه جسمه في أقل فترة زمنية ممكنة وتتأثر رشاقة الجسم بالكثير من العوامل لعلّ أهمها قدرة العضلة وسرعة استجابتها ونوع النشاط البدني الممارس وسلامة الجهاز العصبي

5- المطاولة : تعرّف بأنها قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء الرياضي لأطول وقت ممكن دون هبوط في المستوى

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: عمد الباحث الى اختيار المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية

3-2 مجتمع البحث وعينته

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتشمل (10) من تلاميذ المرحلة المتوسطة و قد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة و ذلك من خلال اجراء القرعة بينهم , و من أجل أن يعزو الباحث الفروق بين المجموعتين الى تأثير التمرينات البدنية المقترحة دون تأثير أي متغيرات أخرى قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث و قد كانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات المورفولوجية و كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس العينة في القياسات المورفولوجية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	164.600	4.376	0.677-
الوزن	كغم	46.500	2.549	0.302
العمر	سنة	14.700	0.823	0.687

وكذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (2) وكانت الدلالة الاحصائية لجميع المتغيرات هي أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة.

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.213	1.352	2.509	14.600	0836	16.200	ثا	السرعة الانتقالية
0.217	1.342	0.547	8.400	0.836	7.800	درجة	مستوى مهارة المناولة

3-3 الأجهزة و الأدوات و وسائل جمع المعلومات

1- المراجع والمصادر العربية

2- الاختبارات المقننة لبعض الصفات البدنية و المهارية

3- الشبكة المعلوماتية (الانترنت)

4- استمارة معلومات اللاعبين وتسجيل نتائج الاختبارات البدنية و المهارية ملحق (1)

5- جهاز قياس الوزن والطول عدد (1)

6- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) عدد (1)

7- أقراص ليزرية عدد (4)

8- فضاء لمسافة 30 م

9- ساعة إيقاف

10- شريط قياس

11- اصباغ بورك و جص

12- كرات قدم عدد (5)

13- شواخص عدد(5)

14- صافرة

15- سجل لتسجيل الدرجات

16- ملعب كرة قدم

3-4-2 الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة

3-4-2-1 اختبار السرعة الانتقالية (1 : 128)

1- اسم الاختبار : اختبار السرعة / العدو 30 م من البداية الثابتة (

2- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية للجسم

3- الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف , شريط قياس

4- طريقة الاداء : يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية و عندما تعطى له اشارة البدء ينطلق

باقصى سرعة ليقطع خط النهاية

5- التسجيل : يسمح للمختبر بمحاولة واحدة و تسجل مسافة العدو بالزمن لكل ثانية

3-4-2-2 اختبار تمرير الكرة من الحركة نحو هدف مرسوم ع الارض مكون من (3) دوائر من بعد

(10م) (1 : 128)

-الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرير من الحركة .

الادوات المستخدمة :

- اصباغ بورك و جص

- كرات قدم قانونية عدد (5)

-شواخص عدد(5)

-صافرة

- سجل لتسجيل الدرجات

وصف الاداء :

1- ترسم ثلاث دوائر متحدة المركز لاقطارها (3م,5م,7م).

2- يحدد خط لبداية التمرير على بعد (10م) من المركز وبطول(2م)من الجانب.

3- تثبيت (5)شواخص في الارض بخط مستقيم خلف خط البداية للتمرير والمسافة بين شاخص وآخر (2م) ويقف اللاعب خلف خط البداية عند الشاخص الاول وعندما تعطى اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكره بين الشواخص ويمكنه استخدام الرجل اليمنى او اليسرى او كليهما حتى يصل الى اخر شاخص ثم يقوم بتمرير الكرة .

- تعليمات الاختبار :

1. يقوم اللاعب بمحاولتين متتاليتين علما ان كل محاولة (5) كرات .

2. عندما تمس الكرة اي خط مشترك تحسب الدرجة الاكبر .

- طرق التسجيل : يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الاتي :

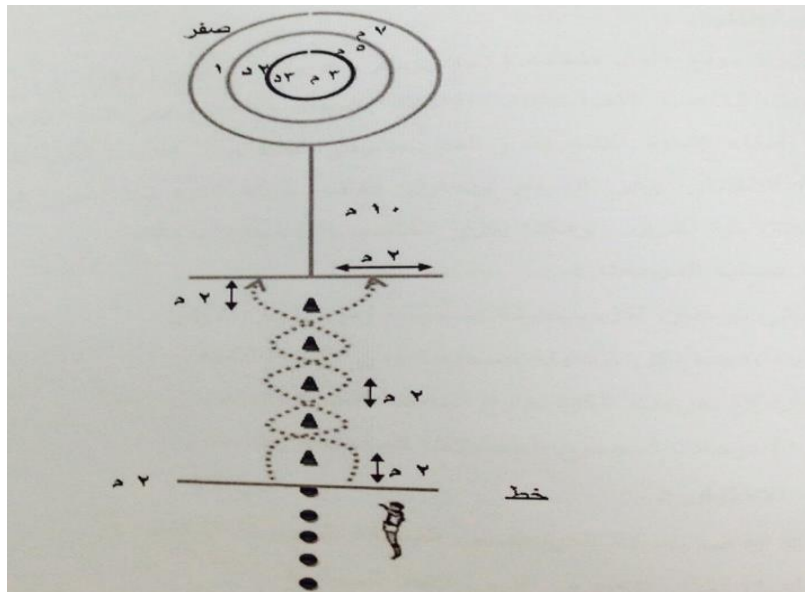
1. ثلاث نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (3).

2. نقطتان للدائرة المركزية (5م).

3. نقطة واحدة للدائرة المركزية التي قطرها (7م).

4. صفر من النقاط في حالة الخروج من الدوائر الثلاثة .

4- وحدة القياس : الدرجة



3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية

من اجل معرفة الطرق الصحيحة و العلمية لتطبيق الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاحد المصادف 2019/11/3 م في تمام الساعة الثامنة صباحا في م . النجاة للبنين لغرض معرفة الوقت اللازم لتنفيذ اختبار السرعة الانتقالية و المهارة المستخدمة بالإضافة الى اجراء قياسات الطول والوزن والتأكد من كفاءة كادر العمل المساعد لواجباتهم بخصوص تطبيق الاختبارات وتعليماتها وكذلك المامهم بطريقة تسجيل معلومات الاختبارات المستخدمة لكل طالب من أفراد عينة البحث .

3-5-2 الاختبار القبلي أجري اختبار السرعة الانتقالية و مهارة المناولة القصيرة لعينة البحث و للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة التاسعة صباحا وبمساعدة كادر العمل المساعد وذلك في يوم الاحد بتاريخ 2019 / 11 / 10 م .

3-5-3 التمرينات المقترحة : أعد الباحث تمرينات تدريبية و مهارية مقترحة ملحق (2) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلم (التدريب الرياضي , كرة القدم) .

3-5-4 الاختبار البعدي: أجري اختبار السرعة الانتقالية و مهارة المناولة لعينة البحث و للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة الثامنة صباحا في يوم الخميس بتاريخ 2019 / 12 / 26 م

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS Version 18)

4- عرض النتائج و مناقشتها

في هذا الفصل عرض الباحث النتائج التي حصل عليها في جداول وكذلك مناقشتها من أجل معرفة مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وفروضه .

4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعة التجريبية و مناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	مهارة المناولة	درجة	16.200	0.836	20.25	0.957	8.878	0.003	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثا	7.800	0.836	5.750	0.957	3.000	0.048	معنوي

4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعة

التجريبية :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الأختبارين القبلي والبعدي في متغيري (مهارة المناولة و السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق في مستوى .

المتغيرات قيد الدراسة الى التمرينات المقترحة التي راعى فيها إعطاء اللاعبين فترة راحة كافية أثناء تطبيق التمرينات إذ إنّ عمليات التقدم في مستوى عناصر اللياقة البدنية تحصل نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إنّ الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال مدة الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد مدة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود (5 : 63)

4-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعة الضابطة

ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	مهارة المناولة	درجة	14.600	2.509	17.00	1.224	3.207	0,033	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثا	8.400	0.547	7.14	0.835	7.584	0.007	معنوي

4-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختباري مهارة المناولة و السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة :

من خلال ملاحظة الباحث لنتائج الفروق في الجدول (4) يتبين أن هنالك تطوراً ملموساً في المستوى البدني لأفراد المجموعة الضابطة وهذا من الأمور البديهية غالباً لأي مناهج تدريبي ويعزو الباحث سبب هذا التطور النسبي الى ممارسة أفراد المجموعة الضابطة للتمرينات البدنية لمدة ليست بالقليلة خلال مدة الدراسة.

4-5 عرض نتائج الاختبار البعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعتين التجريبية

والضابطة ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة و الدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار البعدي لمتغيري السرعة الانتقالية و مهارة المناولة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	مهارة المناولة	درجة	20.25	0.957	17.00	1.224	4.243	0.003	معنوي
2	السرعة الانتقالية	ثا	5.750	0.957	7.14	0.835	2.534	0.035	معنوي

4-6 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لاختباري مهارة المناولة و السرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في (مهارة المناولة , السرعة الانتقالية) ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث التطور في مستوى المتغيرات قيد الدراسة الى التمرينات المقترحة من قبل الباحث التي راعى فيها عدد التمرينات و عملية التدرج في صعوبتها و شدتها إذ يتأقلم الجسم من خلال التدرج في استعمال النوع الخاص من التمرينات الأقل شدة ومن ثم الأكثر شدة (5 : 70)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان للتمرينات البدنية المقترحة تأثيرا ايجابيا في تطوير المتغيرات قيد الدراسة
- 2- اظهرت النتائج ان هنالك تطور ملحوظ بين اختبارات المجموعة التجريبية القبلية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية
- 3- اظهرت النتائج ان هنالك فروق بين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و البعدية و لصالح المجموعة التجريبية

5-2 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- يوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات المقترحة لمثل هذه الفئات العمرية
- 2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لدراسة الباحث ولكن على فعاليات أخرى يمارسها الناشئين

المصادر :

- 1-اسماعيل احمد يوسف : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريب الفارترك على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية / نابلس. اطروحة دكتوراه , 2016م .
- 2-حسانين محمد ، اسماعيل كمال : اسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1997.
- 3-ريسان خريط : التطبيقات في علم الفسيولوجيا والتطبيق الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع، العراق، 1997.
- 4-عبد الجواد محمد حسن. اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية، 1974.
- 5-عبد الجواد محمد حسن. اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية، 1974.

ملحق (1)

استمارة معلومات اللاعبين للاختبارات

اسم اللاعب : العمر التدريبي : سنة
الوزن : الطول : العمر : سنة
الاختبارات

اسم الاختبار	وحدة القياس	انجاز اللاعب في الاختبار
السرعة الانتقالية		
اختبار دقة مهارة المناولة		

استمارة معلومات اللاعبين للاختبارات

اسم اللاعب : العمر التدريبي : سنة
الوزن : الطول : العمر : سنة
الاختبارات

اسم الاختبار	وحدة القياس	انجاز اللاعب في الاختبار
السرعة الانتقالية		
اختبار دقة مهارة المناولة		

ملحق (2)

التمرينات البدنية و المهارية المقترحة

الأسبوع : الاول

عدد اللاعبين : (5) الوحدة التدريبية : الاولى الزمن الكلي للوحدة : - دقيقة

الوقت: التاسعة صباحاً

التمرينات المقترحة	زمن الاداء	الهدف
- الاحماء - مجموعتان متقابلتان حيث يقوم اللاعب الاول من المجموعة الاولى بتمرير الكرة الى اللاعب الاول من المجموعة الثانية ثم يجري بين و يصبح خلف المجموعة الثانية	10 دقيقة	التهيؤ
1- الجري بالكرة في مجموعتين و بسرعة متوسطة 2- تقسيم اللاعبين الى ثلاثة مجاميع المجموعة الاولى و الثالثة مهاجمين و الثانية مدافعين حيث يقوم اللاعب مو المجموعة الاولى بالجري بالكرة ثم المناولة للاعب من المجموعة الثالثة الذي ينطلق بنفس الوقت و يقفز على عدة حواجز ثم يقوم بالتهديف و في نفس الوقت يقوم اللاعب من المجموعة الثانية بمحاولة قطع الكرة	1 - 10 دقيقة 2 - 15 دقيقة 3 - 15 دقيقة	الرئيسي
عمل تمارين مرونة لمفاصل الجسم	5 دقائق	الختامي