الفضاء الرياضي التربوي
ESPACE PROFESSEUR D'EPS
https://eps-ar.blogspot.com

# تمرينات خاصة
# لتطوير دقة الأداء الحركي
# و المهاري للاعبي كرة القدم

الدكتور
هاشم ياسر حسن



المجموع العربي للنشر والتوزيع

https://eps-ar.blogspot.com

بسم الله الرحمن الرحيم

[قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ]

﴿البقرة:32﴾

جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
مكتبة الكلية
...362.../...
2094

# تمرينات خاصة

## لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم

https://eps-ar.blogspot.com

# تمرينات خاصة

## لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم

تأليف

الدكتور

هاشم ياسر حسن

الطبعة الأولى

2011 م – 1432هـ

مكتبة المجتمع العربي

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

https://eps-ar.blogspot.com

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية(2010/8/3164)

796.334

حسن، هاشم ياسر

تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم/هاشم ياسر حسن.- عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.2010

( ) ص

ر.إ.: 2010/8/3164

الواصفات: /كرة القدم// الألعاب الرياضية// الرياضيون/

- يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

جميع حقوق الطبع محفوظة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر

عمان – الأردن

*All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher .*

الطبعة العربية الأولى

2011م – 1432هـ

مكتبة المجتمع العربي

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

عمان – وسط البلد – ش. السلط – مجمع الفحيص التجاري

تلفاكس 4632739 ص.ب. 8244 عمان 11121 الأردن

عمان – ش. الملكة رانيا العبد الله – مقابل كلية الزراعة –

مجمع زهدي حصوة التجاري

www: muj-arabi-pub.com

Email: Moj_pub@hotmail.com

# إهداء

بغداد لا لا تتأملي

بغداد أنتي أنتي في دمي

إلى بغداد الحبيبة أُهدي هذا الجهد المتواضع

د. هاشم ياسر حسن

https://eps-ar.blogspot.com

# المحتويات


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| العلامات المستخدمة في الوحدات التدريبية..... | 9 |
| المقدمة..... | 11 |


## تمرينات خاصة


| | |
|---|---|
| 1) الدقة..... | 12 |
| 2) الدقة مقياس لتقييم الأداء الحركي والمهاري..... | 16 |
| 3) دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري..... | 19 |
| دور التغذية الراجعة في اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري..... | 22 |
| علاقة الدقة بالمراحل العمرية..... | 24 |
| الأداء الحركي..... | 26 |
| الأداء المهاري..... | 29 |
| العوامل التي تؤثر في تطوير الأداء المهاري..... | 32 |
| مراحل بناء دقة الأداء الحركي والمهاري..... | 36 |
| مبادئ اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري..... | 38 |
| التمارين العامة لتطوير دقة الأداء الحركي..... | 41 |
| التمارين الفردية..... | 41 |
| التمارين الفردية باستخدام الأجهزة والأدوات..... | 71 |
| التمارين الجماعية..... | 97 |
| تمارين جماعية باستخدام الأجهزة والأدوات..... | 125 |
| تمارين عامة لتطوير دقة الأداء المهاري..... | 133 |
| التمارين الفردية..... | 133 |
| التمارين الجماعية..... | 158 |
| تمارين تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري..... | 174 |
| الحالة الفنية..... | 174 |

https://eps-ar.blogspot.com


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| الحالة الفنية..... | 174 |


# المراجع


| | |
|---|---|
| المراجع العربية..... | 261 |
| المراجع الأجنبية..... | 263 |




## العلامات المستخدمة في الوحدات التدريبية

| | |
|---|---|
| الفرق المشاركة في التمارين | X |
| اللاعب الحائز على الكرة | X |
| حركة اللاعب بالكرة | |
| حركة اللاعب بدون الكرة | |
| حركة الكرة الطويلة | |
| شاخص | ▲ |

https://eps-ar.blogspot.com



## المقدمة

عملية إعداد لاعبي كرة القدم تحتاج دائماً إلى إغناء مستمر بالأسس العلمية والنظرية وعلى اللاعب أن يلجأ إلى تعزيز مهاراته الأساسية من خلال التدريبات واللعب، أن مؤشرات تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري كانت دائما محل إهتمام المختصين في مجال علم التدريب الرياضي، حيث ركزت الدراسات العلمية الحديثة على بعض الوسائل التي يتم من خلالها تجاوز التناقض بين ضرورة رفع السرعة وبين التأثير السلبي لها على دقة الأداء خصوصاً في الجانب المهاري والذي يساعد بإدخال أساليب مهمة في الجانب النظري والعملي لأعداد لاعبي كرة القدم بما يتلائم مع إيقاعات اللعب السريع خلال المباريات مع ضرورة إتخاذ القرارات تبعاً لمتغيرات اللعب الحديث.

إن جميع التطورات التي حدثت في مجال كرة القدم في السنوات الأخيرة فرضت على اللاعبين ضرورة التعود على التدريبات ذات الحمل المرتفع الشدة خلال فترات زمنية قصيرة مع زيادة عدد الوحدات التدريبية في اليوم الواحد.

تلعب دقة الأداء الحركي والمهاري دوراً كبيراً في قدرة اللاعبين على السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والإتجاهات المطلوبة، لهذا يعد عامل الدقة في الأداء الحركي والمهاري هو أحد المتغيرات الحديثة لكرة القدم فقد أصبح من الضروري على اللاعب أن لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب أن تكون في حركة دائمية وعليه أن يفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل إليه مهما كانت سرعة ومكان الكرة وحركة الخصم.

أن تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية بالإضافة إلى باقي النواحي الأخرى المكملة للعملية التدريبية أصبح من الجوانب المهمة في كرة القدم الحديثة لهذا يجب على المدرب أن يركز خلال الفترة التدريبية على الأعداد المتكامل للاعب بصفة خاصة وعلى الفريق بصفة عامة.

المؤلف

https://eps-ar.blogspot.com



# تمرينات خاصة

## 1. الدقة:

خلال إقامة معرض الكتاب في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية أكثر ما لفت إنتباهي هو قلة المؤلفات التي تتحدث عن الدقة بأستثناء كتاب للمؤلف المبدع الدكتور علي جلال الذي كتب عنها بشكل عام، لهذا قررت أن أخوض في هذا المجال بشكل مفصل بحيث يتناسب مع أهميتها في المجال الرياضي وخصوصا في لعبة كرة القدم، ومن خلال المعرض تحدثت مع بعض الأساتذة المختصين بعلم التدريب الرياضي الذين حضروا وقائع المعرض وأخذت رأيهم بموضوع الدقة منهم من قال بأنها صفة بدنية والأخر قال بأنها صفة مهارية وتحدث البعض على أنها تمثل الرشاقة والتناسق الحركي، ويرجع سبب التباين في مفاهيم الدقة إلى تعدد أشكالها وإرتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية كل هذا شجعني على أن أتناولها من أوجه عديدة وحسب أهميتها.

الدقة وكما يراها المؤلف بأنها صفة مركبة(مهارية - بدنية) تستخدم لتنفيذ واجب معين بحيث يكون فيه هدف، وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الأداء(مكان وزمان الحركة)، وتساهم الدقة بشكل كبير في تحقيق الإنجاز خصوصا في الألعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الأداء الحركي والمهاري، لهذا يجب على المدرب أن يركز في تدريباته على تمارين الدقة خصوصا في مرحلة إعداد اللاعبين المبتدئين لأنه كلما زادت دقة الأداء عند اللاعبين استطاعوا من خلالها تحسين مستواهم الحركي والمهاري بسرعة، وللدقة أهمية كبيرة في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي من خلال تحديد نتائج المنافسات خصوصاً في المواقف التي يتطلب فيها الأداء الحركي والمهاري التعاون والتنسيق وتغيير المراكز والمواقف وظروف حيازة الكرة أثناء اللعب.

ترتبط الدقة بشكل مباشر بالأداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه، ويمكن ملاحظة دور الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها للإتجاه الصحيح لمسار الأداء الحركي والمهاري في كثير

https://eps-ar.blogspot.com



من مواقف اللعب كالتغيير المفاجيء في الأداء بحيث تكون ملائمة مع المتطلبات المراد تغيرها ويشمل ذلك سرعة رد الفعل، والتوجيه الحركي، والتناسق الحركي، والتوازن الحركي، بالإضافة إلى الربط والإستعداد للأداء الحركي، وتظهر الدقة أيضاً بشكل ملفت للنظر عند أداء الحركات المركبة الذي تمتاز بسرعة وصعوبة تنفيذها، ويلعب الجهاز العصبي المركزي دوراً مهماً من حيث كفاءته في استقبال المعلومات من المحيط الخارجي وكذلك إصدار الأوامر الحركية للعضلات العاملة.

يتم أداء الواجب الحركي والمهاري عادة من خلال التطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي، وتتضمن الدقة مجموعة من القدرات التي يجب على المدرب أن يركز عليها خلال الوحدات التدريبية:

- القدرة على دقة الربط الحركي.
- القدرة على دقة التوجيه الحركي.
- القدرة على دقة رد الفعل الحركي.
- القدرة على دقة التوازن الحركي.
- القدرة على دقة التوقع الحركي.
- القدرة على دقة الأستعداد الحركي.
- القدرة على دقة الأداء الحركي.
- القدرة على دقة التناسق الحركي.

وقد أشارت بعض المصادر والبحوث العلمية الحديثة التي تهتم بالنقل الجيني بأن الدقة تورث وأن معدل معامل الوراثة فيها يتراوح مابين (0.6 – 0.8) وقد قسمت إلى نوعين رئيسيين:

- الدقة الموروثة: وتمتاز بخصائص عامة ويتميز فيها الفرد بمميزات وراثية أكبر ويصبح اكثر دقة في جميع الحركات التي يؤديها خصوصاً في مواقف اللعب الغير متوقعة ويستطيع حل الواجبات الحركية في عدة أوجه مختلفة بتصرف منطقي سليم.





- الدقة المكتسبة: وتمتاز هذا النوع من الدقة بأنها تظهر في نفس الظروف ونفس الحركات التي تم التدريب عليها وتمتاز أيضاً بالنوعية ويكون الأداء فيها محدداً.

يعتمد مستوى الدقة في جميع مراحل الأعداد السنوي على نوعية التمارين المستخدمة ففي مرحلة الأعداد العام تكون شدة أداء هذه التمارين منخفضة نسبياً بينما يكون التكرار عالي ويكون الهدف منه الوصول إلى حالة التكيف الوظيفي على نوعية الأداء، وفي مرحلة الأعداد الخاص تكون الشدة والتكرارات متساوية تقريباً أما في مرحلة المنافسات تكون الشدة عالية والتكرار قليل مع مراعاة وقت الراحة بين التمارين وهذا يعتمد بشكل رئيسي على الخلفية التدريبية للاعبين وكذلك على قابليتهم البدنية والمهارية.

يجب أن يركز المدرب أثناء أداء الوحدات التدريبية اليومية مع اللاعبين على مجموعة من المتغيرات الوظيفية التي تحصل نتيجة أداء المهارات الحركية والتي تتطلب مجموعة معينة من المستويات البدنية المختلفة وحسب مراحل الأعداد المخطط له:

- المتغيرات البدنية التي تحصل نتيجة الجهد المبذول.
- المتغيرات الجسمية التي تحصل نتيجة النمو.
- المتغيرات العصبية التي تحصل نتيجة أستثارة الجهاز العصبي المركزي.
- المتغيرات الوظيفية التي تحصل نتيجة تكيف جهازي التنفسي والدوران.

هناك بعض المصادر والدراسات العلمية الحديثة التي أشارت إلى ارتباط الدقة بمعامل العمر الزمني في حين لا يتوقف رصيدها عند زيادة العمر التدريبي اللاعبين، لهذا يجب مراعاة بعض العوامل التي تحد من تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري مثل العمر التدريبي، الخبرات السابقة، تجارب الفشل والنجاح.

أن الدقة تختلف في هدفها واتجاهها ولا تأتي منفردة وتكون غالباً أساس لأداء حركي ومهاري مرتبط بهدف فهي تعتمد على تكامل التصرف الحركي من خلال توجيه وتنظيم الأداء بعد أن يتم إستقبال المعلومات ثم تفسيرها وبعدها يؤدى

https://eps-ar.blogspot.com



الفعل الحركي، وهناك عدة إمكانيات تعتبر جوانب خاصة ضمن مميزات الدقة الحركية:

- إمكانية الإحساس بالمكان والزمان: ويتم ذلك من خلال الإمكانية في تعيين وتغيير وضع حركة الجسم في المكان والزمان مثل (حركة الخصم، حركة الزميل، حركة الكرة) وأن تغيير وضع الجسم مع الأداة ينظر له على أساس حركة موحدة.
- إمكانية الربط الحركي: ويتم من خلال تنسيق وتنظيم الحركات على أساس الخبرات السابقة وتظهر فيها القيمة الحركية للمكان والزمان، مثل(حركة اللاعب مع الكرة، اجتياز الخصم).
- إمكانية التفريق: وهي عملية تهذيب الحركة ويتم من خلالها الوصول إلى الدقة العالية في الأداء الحركي والمهاري وهو مقياس ضروري للرياضي للوصول إلى المستويات العليا، مثل(دقة التصرفات الحركية والمهارية أثناء اللعب رغم تأثير الخصم).

عند وضع تمارين تطوير مستوى الدقة يجب أن يراعي المدرب الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي في كرة القدم إذ أن اللاعب يحتاج إلى دقة حركية ومهارية عالية خصوصاً عندما يتعامل مع الكرة بوجود خصم فعال قريب منه، على سبيل المثال أن بعض تمارين دقة الأداء الحركي والمهاري تتطلب تطبيق بعض الحركات بحيث يكون لدى اللاعب الإمكانيات المتعددة التي تجعله يتخذ القرار والتصرف المناسب إزاء الموقف الذي يتعرض إليه أثناء الأداء لأن التغيير الحركي يتطلب أحياناً تبديل سريع وانسيابي قدر الإمكان بحيث يتناسب مع الواجب المراد تحقيقه.

### 2. الدقة مقياس لتقييم الأداء الحركي والمهاري:

الدقة كما يعرفها بعض المختصين بعلم التدريب الرياضي بأنها(قابلية الفرد على بلوغ مستوى معين من الأداء المرتبط بنتيجة والذي يستطيع من خلالها إظهار قدراته المهارية تبعاً لصفة الواجب الحركي)، بينما يرى البعض الأخر بأنها (عبار عن مجموعة من الحركات التناسقية يتم من خلالها الحصول على نتيجة





معينة)، بينما يعرف المؤلف الدقة بأنها(عملية تنسيق الأداء من خلال المكان والزمان والجهد المستخدم تبعا لطول فترة الشد والإرتخاء العضلي بحيث يتناسب مع الواجب الحركي وأنها تشمل جميع الحركات الرياضية).

في شروط اللعب الحديث يجب أن لا يكون أداء اللاعبين مجرد تنفيذ حجوم تدريبية عالية بدون هدف بل يكون أداءهم منسجما مع الجهد المبذول أثناء المباريات، أن ضرب اللاعب للكرة باتجاه الهدف يجب أن يكون ضمن نقطة معينة تتم من خلال رفع نظر اللاعب للمرمى ثم يعين زاوية بعدها يعمل التهديف المباشر، لهذا يجب على المدرب أن يأخذ بحسابه أن تدريبات لاعبي كرة القدم يجب أن تتصف بدقة وتناسق حركي عالي من خلال تنظيم وضبط الحركات التي تخدم الهدف خصوصا عند استخدام المهارات الحركية المشابهة لحالات اللعب.

يرى المؤلف أن دراسة دقة الأداء الحركي والمهاري يتم من خلال تحديد عدة اتجاهات بحيث تكون مرتبطة مع حل الواجب الحركي وأن عملية إنتقاء الأسلوب المثالي للأداء يمكن تحديده بعدة اتجاهات:

**الاتجاه الأول:**

يكون الأداء الحركي المهاري مرتبطاً بالنتيجة النهائية وذلك بتحشيد جميع القوى لغرض تحقيق الهدف المراد تنفيذه والذي يتم من خلال إنتقال الجسم أو بعض أجزاءه لغرض الحصول على نتائج تتناسب مع الأداء مثل(الجري بالكرة، الوثب، حركات الجمباز).

**الاتجاه الثاني:**

يكون الأداء الحركي والمهاري للاعبين مؤثراً وبشكل فعال على الأجهزة المستخدمة أثناء المنافسة مثل (ضرب الكرة، رفع البار الحديدي، رمي المطرقة، رمي القرص).

https://eps-ar.blogspot.com



**الاتجاه الثالث:**

يكون الأداء الحركي والمهاري مرتبط بشكل مباشر بالنتيجة من خلال توجيه الأداة إلى الهدف المطلوب أي أن الحركات تكون مضبوطة ومطابقة للأداء المراد تنفيذه مثل(مناولة الكرة إلى الفراغ، ضرب الكرة إلى إحدى زوايا الهدف، مناولة الكرة إلى الزميل).

خلال العملية (التعلمية – التدريبية) لدقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم يجب أن يتم التركيز ليس فقط على تطوير القابليات المهارية وإنما يكون على نوعية الأداء وتاثيره على مراحل الحركة بحيث يمكن من خلاله تصحيح الأخطاء التي تحصل، لهذا ينصح عند تدريب المبتدئين أن تكون التمارين المستخدمة بالسرعة الأعتيادية ويمكن زيادة إيقاع الأداء الحركي والمهاري كلما تقدم اللاعب بالتدريب، وفي تجربة قام بها المؤلف أثناء عمله في قطاع الناشئين لنادي الأهلي المصري عام 2008 م على لاعبي فريق شباب النادي بعمر(17– 18) سنة لاحظة عدم تأثر الدقة بسرعة الأداء المهاري إذا كانت ضمن حدود السرعة الأعتيادية للاعبين.

تنفذ المهارات الأساسية بكرة القدم عادة عند إقتران السرعة والدقة لكن رفع متطلبات الدقة تؤدي إلى انخفاض في سرعة الأداء الحركي والمهاري وزيادة السرعة يؤدي إلى إنخفاض في دقة الأداء الحركي والمهاري، لهذا يجب على المدرب أن يراعي العمر التدريبي للاعبين إثناء وضعه للمنهاج التدريبي بحيث تتناسب مع إمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

أن التغيير السريع في صفة الواجب الحركي والمهاري يؤدي إلى ضعف واضح في دقة الأداء لهذا يجب الإنتقال التدريجي للتمارين من السهل إلى الصعب خصوصا إذا ما تم التركيز على تمارين الشدة الواطئة والتكرار العالي لغرض الوصول باللاعب إلى حالة الأداء الأوتوماتيكي من خلال خزن هذه المعلومات في





الذاكرة البعيدة المدى، ويتفق أغلب علماء التدريب الرياضي على أن دقة الأداء الحركي والمهاري تعبر عن المكونات التالية:

- التحكم في جميع الحركات التوافقية المعقدة.
- السرعة في تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- السرعة في تغيير وضع الجسم في المواقف المختلفة.
- السرعة في تحقيق الهدف.

يحصل تغييرا سلبياً في دقة الأداء الحركي والمهاري بتأثير عاملين هما (السرعة، الشد العصبي العضلي) والسبب يعود لكثرة المثيرات العصبية التي تحدث إثناء الأداء السريع لهذا تعد الدقة واحدة من قواعد الإنطلاق المهمة للأداء الحركي والمهاري المميز، ولا يمكن للاعبين أن يؤدوا أي حركة رياضية بصورة جيدة إذا لم ترتبط بدقة الأداء خصوصاً خلال مراحل الإعداد المختلفة والذي يؤدي بالتالي إلى ضعف مستوى دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين.

من خلال ما تقدم يمكن القول بأن الدقة هي صفة مركبة (بدنية – مهارية) مهمة للاعبي كرة القدم ولا تختلف في أهميتها عن باقي الصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، المطاولة، المرونة، الرشاقة) لذلك يجب التركيز على تدريبات دقة الأداء الحركي والمهاري مع اللاعبين الناشئين لغرض التعرف على قدراتهم بشكل مبكر.

**3. دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري:**

أن التنفيذ الدقيق للحركات الرياضية المعقدة من قبل اللاعبين خلال التدريب يتم من خلال عملية الشد والارتخاء للعضلات العاملة، ويمكن

https://eps-ar.blogspot.com



تحقيق ذلك بوقت قصير نسبياً من خلال تنفيذ الواجب الحركي الذي يعتمد بشكل أساسي على المكان والزمان والجهد المستخدم، ويرى المؤلف من خلال خبرته التدريبية المتواضعة أن دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم يمكن تنفيذها إذا تطابقه مع اتجاه الحركة من حيث المكان والزمان والجهد المستخدم لأن الشعور بالمكان يساعد اللاعب على تقييم مدى الحركة والشعور بالزمان يساعد على تقييم سرعة الحركة أما الجهد المستخدم فتساعد اللاعب على تثبيت دقة الأداء، لهذا تكون القوة المستخدمة والدقة مرتبطة بالشد العضلي المستخدم عند تنفيذ الأداء وتتوقف دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري على ما يلي:

- صعوبة التوافق العصبي العضلي عند أداء الحركات الرياضية.
- الأنسيابية في تنفيذ الحركات الرياضية.
- الوقت المستغرق في التنفيذ.

عند تعليم اللاعبين المبتدئين المهارات الحركية لا يعني تنفيذ الأداء الحركي والمهاري فقط لأن اغلب المختصين في مجال علم التدريب الرياضي يعتبر أن تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من مراحل التعلم والتي تعتمد على استخدام تمارين ذا شدة واطئة مع تكرار عالي في مرحلة الأعداد العام لكن هذا النوع من التعلم لا يكفي اللاعبين في دخول المنافسات ويستخدم هذا الأسلوب عادة عند تدريب الناشئين، وفي المرحلة الثانية من تعلم المهارات الحركية يتم التركيز على تمارين ذا شدة عالية مع تكرار قليل وراحة تتناسب والجهد المبذول وتستخدم هذا الأسلوب بشكل خاص عند تدريب المتقدمين ذو المستويات العليا في فترة المنافسات.





يعاني لاعبي كرة القدم دائما من صعوبات خصوصاً فيما يتعلق بالحاجة إلى الدقة والتنسيق وهذا يمكن ملاحظته عند تنفيذ الحركات الرياضية المعقدة لهذا يجب التركيز عند تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين على أساس الطرق الموضوعة والتي تهدف لتحسين الدقة الحركية بما يتناسب وقابليتهم البدنية والمهارية، وتشير أغلب المصادر العلمية الحديثة إلى أن تنفيذ الدقة بشكل عالي خصوصاً عند أداء الحركات الصعبة بوقت قصير يحتاج إلى تطوير في القابلية المهارية وحسب اتجاه الحركة، وتعتمد دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري على:

- صعوبة الواجب الحركي.
- ضبط أداء الواجب الحركي.
- زمن أداء الواجب الحركي.

وأن المقدرة على تنفيذ الواجب الحركي يجب أن تتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بالإضافة إلى إنسيابية وتوقيت سليم ويتم ذلك من خلال تحسين في كفاءة التوافق والتنسيق الحركي، رد الفعل الحركي، التوجيه الحركي وكذلك قابلية الشد والارتخاء العضلي أثناء الأداء.

أن دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري من قبل لاعبي كرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعبين لأية حركة باستخدام الكرة في أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة أداء التصويب على المرمى وسرعة الجري بالكرة مع التأكيد على إقتران أداء أي مهارة بدقة تنفيذ عالية، لكي نحصل على دقة في تنفيذ الأداء الحركي والمهاري مع الكرة يجب الإنتقال من الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي، ينبغي عند وضع التمارين الخاصة بتطوير دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري التركيز على مبدئين أساسيين:

https://eps-ar.blogspot.com



1. المبدأ الأول: استخدام التمارين التخصصية بشد مختلفة وحسب مرحلة الأعداد، ويراعى في هذا المبدأ إمكانية تطبيق للاعبين لبعض المهارات الحركية الخاصة باللعب.
2. المبدأ الثاني: تنفيذ أكبر عدد من التكرارات للأداء الحركي والمهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة، وإن تنفيذ هذا العدد من التكرارات مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب الأداء الحركي والمهاري اللاعبين.

**ويرى المؤلف انه من الضروري معرفة ثلاث حالات عند وضع التمارين الخاصة بتطوير دقة تنفيذ الأداء الحركي والمهاري للاعبين:**

- التحليل المنتظم للعب الفريق في المباريات.
- الدقة والسرعة في تنفيذ الأداء المهاري مع الكرة.
- الاستخدام الدقيق للأساليب المهارية.

إن إهمال حالة واحدة مما ذكر يؤدي إلى إنخفاض تأثير هذه التمارين على الوحدات التدريبية وبالتالي يكون تأثيرها أكثر سلبية على إكتساب مهارات جديدة، لهذا يجب أن يتم التدريب على تنفيذ دقة الأداء الحركي والمهاري على أساس استخدام عدد كبير من التمارين المتنوعة مع مراعاة وضع شروط تنفيذية مناسبة يتم من خلالها تنويع التمارين بشكل متوازن مع متطلبات الشدة والحجم والراحة.

**دور التغذية الراجعة في اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري:**

تعرف التغذية الراجعة على أنها مجموعة من المعلومات التي يمكن الحصول عليها من مصادر مختلفة سواء كانت داخلية او خارجية أو كليهما معاً، وتعطى هذه المعلومات قبل أو أثناء أو بعد إتقان الأداء الحركي والمهاري،





ويكون هدف التغذية الراجعة تعديل الأستجابات الحركية وصولا إلى تحقيق استجابة مثالية تساعد في عملية إتقان دقة الأداء الحركي والمهاري.

ركزت اغلب المصادر والبحوث العلمية الحديثة على أن التغذية الراجعة واحدة من العمليات المهمة التي تساعد اللاعبين في إكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري وربطها بالمخرجات التي تصدر من خلال التحكم في آلة موجودة في المخ والذي تعمل بدورها على تنظيم الأيعازات الخارجة برد فعل سلبي يؤدي إلى زيادتها عند الأداء، فالأختلاف بين دقة الأداء وطريقة تنفيذه يتم بصورة تطبيقية يكون فيها استخدام مدخلات جديدة تجعل الحركة الذي يتم إدائها أكثر انسجاما مع الشكل المثالي.

أن المبدأ الأساسي لعملية اكتساب اللاعبين دقة الأداء الحركي والمهاري يتم من خلال إستقبال المعلومات والتي تساعد بدورها على تقوية الأستجابات الداخلية والخارجية، وتعطي التغذية الراجعة اكتساب أسرع بعد كل محاولة حركية ناجحة فكلما حصل اللاعب بشكل مبكر على معلومات خارجية على حركته ظهر بشكل واضح النشاط على ذاكرته الحركية، فتردد المعلومات وتزويدها للاعب بعد كل مرة يساعده على الحصول على نتائج إكتساب لدقة الأداء الحركي والمهاري بصورة أفضل، أشارت بعض الدراسات والبحوث العلمية الحديثة إلى أن التغذية الراجعة تزداد أهميتها لدى اللاعبين المبتدئين خصوصاً عند تعلمهم دقة الأداء الحركي والمهاري لأن السلوك الحركي يحتاج دائما إلى معلومات خارجية كيف يجب أن يفعل وعن مدى نجاحه أثناء الأداء.

يعد تقديم التغذية الراجعة المباشرة والفورية إلى اللاعبين بعد الانتهاء من الأداء من أفضل أنواع المعلومات المقدمة التي تضمن حدوث تأثير

https://eps-ar.blogspot.com



كبير على اللاعب، فضلا عن كونها معلومات نافعة للاعب تجعل من الممكن المقارنة بين الأداء الفعلي والمعياري فكلما حصل اللاعب بشكل مبكر على أخبار الرجع من الخارج على أدائه يؤدي إلى زيادة في نشاط الذاكرة الحركية وأن تردد المعلومات بشكل مستمر وتزويدها للاعب هي أفضل حالة يمكن من خلالها الحصول على نتائج تساعد في تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري.

**علاقة الدقة بالمراحل العمرية:**

إن مبدأ تدريب اللاعبين بشكل مستمر له أهمية كبيرة لكونه يمثل الشكل والطريقة التنظيمية المثلى لضمان بلوغهم إلى مستويات عالية وإن التخطيط السليم في أداء العملية (التعليمية - التدريبية) والذي يتطلب تصنيف المراحل العمرية حسب الفترات التدريبية التالية:

**1. الفترة التدريبية الأولى:**

وهي الفترة الخاصة بتدريب المبتدئين من عمر (7- 8) سنوات وتسمى فترة الاستعداد الأولى وتتميز بقابلية الأطفال على تقليد الحركات والتسلية إثناء اللعب تمتاز هذه الفترة بزيادة قابلية سرعة التعلم الحركي وتطور فن الأداء الحركي الرياضي النوعي فضلاً عن حل العديد من الواجبات الحركية ويصاحب هذه الفترة زيادة في سرعة التردد الحركي إذ يصل معدل تحسن التردد الحركي السنوي بين(0.3- 0.6) مرة في الثانية الواحدة.

**2. الفترة التدريبية الثانية:**

وهي الفترة الخاصة بتدريب المبتدئين من عمر(9 -10) سنوات وتمتاز هذا الفترة باكتساب اللاعبين المعارف الجيدة من خلال التمارين ألعامة ذات





الطبيعة البدنية والمهارية تمتاز هذه الفترة بتطور الجري إذ يصل فيه الأداء إلى أقصى سرعة ويمكن للطفل من اكتساب الدقة في العديد من الألعاب والفعاليات الحركية، فنجاح حل الواجبات الحركية يعد من معايير الألعاب والفعاليات الحركية وخاصة العاب الفردية بسبب تطور عنصري القوة والسرعة.

**3. الفترة التدريبية الثالثة:**

وهي الفترة الخاصة بتدريب البراعم من عمر(10- 12) سنة وفيها يتم التعرف الأولي على اللاعبين الموهوبين من خلال معرفة القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، يتم في هذه الفترة تطوير الدقة الحركية وإتقان التصرفات الحركية وزيادة مدى حركة المفاصل فضلاً عن التقدم السريع لقابلية التعلم، وأن النمو البدني لدى اللاعبين في هذا العمر يبلغ مستوى من النضج اللازم لتحقيق أعلى مستوى لأداء التردد الحركي.

**4. الفترة التدريبية الرابعة:**

وهي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الأشبال المتقدمين من عمر(13 - 14) سنه، وتمتاز هذه الفترة بنمو بعض الصفات الحركية كالاقتراب الواضح من حالة المهارة والبدنية للاعبين المتقدمين بالإضافة إلى نمو بصفة السرعة في الحركات التي لا تتطلب قوة، وتعد هذه الفترة العمرية مناسبة لتطوير سرعة ودقة الحركات المركبة.

https://eps-ar.blogspot.com



### 5. الفترة التدريبية الخامسة:

وهي الفترة التدريبية الخاصة بالناشئين من عمر(15- 16) سنة وتسمى الفترة الأولى لثبات المهارة وتتميز هذه الفترة بالنمو الشديد مع تغيرات وظيفية ويمكن فيها زيادة الحمل التدريبي بشكل عالي، وتعد هذه الفترة مناسبة لتطوير دقة أداء المهارات الخاصة بكرة القدم، وتمتاز هذه الفترة بإرتفاع مستوى الأداء الحركي والمهاري مع الكرة.

### 6. الفترة التدريبية السادسة:

وهي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الشباب من عمر( 17- 19) سنة وتمتاز هذه الفترة بإكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل(أوتماتيكية الأداء الحركي والمهاري)، تمتاز هذه الفترة العمرية بتطوير القدرات الفردية للاعبين.

### الأداء الحركي:

هو عبارة عن قابلية الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات لغرض إنجاز واجب معين وتشترك فيه مجموعة عضلية كاملة، ويجب أن يمتاز الأداء الحركي بتوافق عصبي عضلي عالي وهذا يحصل عن طريق التدريب والتعلم على أي حركة كانت بصورة كاملة من خلال تكرارها لعدة مرات، وهنا يجب أن نشير إلى أن الأداء الصحيح للحركة يجعل تنفيذها أسرع ودقتها عالية بالإضافة إلى قلة الجهد المستخدم فيها، ويكون للأداء الحركي جانبان رئيسيان:





- **القدرات الحركية:** ونعني بها الأتجاه الخاص بالأعداد البدني للاعبين بحيث يتلائم مع متطلبات الفعالية التي يمارسونها، وفي كرة القدم يتم التركيز على مراكز اللاعبين.
- **المهارات الحركية:** ونعني بها الإتجاه الخاص بتعلم خاصية الأداء التي تكون مرتبطة بالمهارة ويطلق عليها الأعداد المهاري.

إن الأداء الحركي يتطور من خلال زيادة القابلية الجسمية والعقلية للاعبين وكذلك تنظيم التدريبات اليومية وأن أي أداء مهما كان صغيرا لابد أن يحدث ضمن سلسلة من العمليات الحركية والعقلية والحسية وهناك نوعان من الأداء الحركي:

- الأداء الحركي العام: ويمكن ملاحظته عند أداء بعض الحركات الأساسية مثل المشي والجري والوثب والتسلق .
- الأداء الحركي الخاص: ويمكن ملاحظته من خلال نوع وطبيعة الفعالية او النشاط الحركي مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة...الخ، ويستطيع الفرد من تصحيح وتعديل أداءه الحركي أو الأستمرار في تنفيذه من خلال عدة عوامل:

- إستقبال وتصنيع المعلومات الضرورية للأداء سواء كان مصدرها من خارج البيئة أو من داخلها.
- مقارنة المعلومات الحالية بالمعلومات المخزونة في الذاكرة والأستفادة منها في الأداء وإتخاذ القرار.
- التعديل في الأداء الذي يتم بناء على معلومات التغذية الراجعة.

يمتاز الأداء الحركي بكرة القدم بخصائص مركبة خصوصاً عند الأداء الفني، لهذا يجب أن يتصف اللاعبون بالدقة وهذا يعتمد بشكل رئيسي

https://eps-ar.blogspot.com



على المستويات البدنية التي يمتلكونها (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التناسق الحركي، زمن رد الفعل الحركي، معدل التردد الحركي، سرعة التوقع للأداة والزميل)، ويمكن ملاحظة دقة الأداء الحركي للاعبين عندما ترتبط بشكل متبادل مع الصفات البدنية الأخرى وعلى سبيل المثال عندما نريد أن نطور دقة التهديف على المرمى يجب أن نطور أولا القوة المميزة للسرعة وإذا أردنا أن نطور الجري بالكرة يجب أولا أن نطور السرعة بدون كرة وهكذا يتم العمل مع باقي الصفات المهارية الأخرى.

أشارت الكثير من المصادر إلى إمكانية إقتران سرعة الأداء الحركي مع الدقة بوقت واحد وذلك من خلال أداء حركي يمتاز بشدة واطئة مع زيادة تدريجية بعدد التكرارات ويكون الهدف منها الوصول التدريجي إلى أقصى حد من ظروف الأداء الحقيقي للمهارة والتي يتطلب إتقانها نمو في الأجهزة الحسية والتي تختلف حسب المراحل العمرية ففي عمر(9– 10) سنوات تمتاز بنمو سريع ويستطيع فيها اللاعبون المبتدئون من أداء الحركات بشكل دقيق وفي عمر(11 – 12) سنة بداية النضوج الجنسي ونمو الحس الحركي وتردد السرعة وعمر(13 – 14) سنة تنمو السرعة الحركية وفي عمر(15 – 16) تنمو صفة القوة المميزة بالسرعة وفي عمر (17 – 19) سنة يصل فيه الحس الحركي إلى درجة الأوتوماتيكية.

أن الأداء الحركي الذي يقوم به الرياضي يكون من خلال معلومات موجودة سابقا في الذاكرة الحركية والتي يتم تلخيصها بإستنباط قواعد لكيفية تنفيذها مستقبلا، وأن تلخيص هذه المعلومات تؤدي إلى سرعة إكتساب المهارات الحركية، ويمكن التنويع في أدائها من خلال قدرة اللاعب على إعادة التمرين بنفس الشكل المطلوب أو المشابه للحركة الحقيقية طبقاً للوزن السمعي أو البصري لأن التغيير في الوزن المعطى وكذلك المعرفة





الذاتية لمجمل وزن الحركة يعملان على بناء قابلية الوزن الحركي عند اللاعبين، عند الأداء الحركي لأي واجب معين فأن المعلومات الخاصة بالحركة تكون مبنية على الشكل التالي:

- متطلبات الواجب الحركي المراد تنفيذه من قوة وسرعة واتجاه.
- النتائج التي يمكن الحصول عليها خلال وبعد الأداء الحركي.
- الظروف المحيطة بالأداء.
- المقارنة بين النتائج القبلية والبعدية للأداء.

يحصل اللاعب على المعلومات أثناء وبعد الأداء الحركي من خلال المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية وهي تحدد أو تكمل عن طريق المعلومات الإضافية الواقعية وأن إستقبالها ثم تفسيرها يتم عن طريق (النظر، السمع، الإحساس، مركز التوازن، الشعور العضلي) يكون له أهمية كبيرة في توجيه الحركات، عند وصول اللاعب إلى درجة الأداء الأوتوماتيكي فأن دقة تنفيذه للواجب الحركي تكون عالية من خلال إدراكه للأخطاء التي تحصل وبالتالي يستطيع أن يتعرف على سبب حدوثه مما يمكن بسهولة تقويمه وتصحيحه.

**الأداء المهاري:**

هو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة والذي يمكن بواسطته حل الواجبات المهارية المراد تنفيذها، وأن أداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات، ينبغي على اللاعبين عند أي أداء يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الإستجابات المختلفة التي من المحتمل أن يقوم بها الخصم وإيجاد حلول ملائمة لها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان

https://eps-ar.blogspot.com



تحليل هذا الموقف بشكل مناسب، أن إتقان أداء المهارات تكون عملية انسيابية تتصاعد مع وتأثير التدريب وزيادة خبرة اللاعبين وزيادة مدة الاتصال بين اللاعب والكرة مما يؤدي إلى تطوير الإحساس بالكرة عند اللاعب.

يتطلب الأداء في كرة القدم توفر قدر كبير من سرعة الأداء الحركي والمهاري لغرض مجاراة خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة وهذه المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخططية فرضت على اللاعب أن لا يؤخر الكرة ويجب أن تكون في حركة دائمة في جميع أرجاء الملعب بسبب ظروف اللعب الحديث، أن سرعة الأداء المهاري في كرة القدم تتمثل في كيفية أداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في أقل زمن ممكن مثل سرعة السيطرة على الكرة وسرعة التصويب وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة أن يقترن أداء أي من المهارات بدقة تنفيذ عالية.

يعد الأداء المهاري إحدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب أن يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما يحدث في المباريات تماماً وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدى بها المباريات، ولغرض تطوير سرعة الأداء المهاري للاعبي كرة القدم يجب أن يتم من خلال استخدام نظام الطاقة اللاهوائية بدرجات عالية من الشدة أو تكرار الأنقباضات العضلية السريعة ويستمر الأداء لمدة أكثر من 5 ثوان وأقل من دقيقة حيث أن هذا النوع من التدريب يمثل المقدرة على المثابرة في الأحتفاظ بالكرة لأطول فترة زمنية ممكنة.





ينصح كثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي إلى ضرورة تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة بكل فعالية لأن أداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدى بشكل مترابط بحيث ينتج عنه في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح، أن معدل سرعة الأداء المهاري للاعبي كرة القدم يختلف بإختلاف مواقف اللعب على سبيل المثال أن طبيعة الأداء تتميز بالسرعة في مواقف الهجوم المختلفة ويقل معدل هذه السرعة في مواقف الدفاع وكذلك بناء الهجوم في منطقة الدفاع والوسط، وينقسم الأداء المهاري إلى:

- أداء مهاري بالكرة ويتكون من(الجري بالكرة والمراوغة، ركل الكرة بأنواعها، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالرأس).
- أداء مهاري بدون كرة ويتكون من (الجري بدون كرة، القطع، الوثب، التمويه والخداع).

تعد عملية تطوير الأداء المهاري المرحلة اللاحقة بعد أن يتم اتقان اللاعبون المهارات الحركية في المرحلة السابقة بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة والأنسيابية وبما يتناسب مع إمكانياتهم، إذ أن كل مهارة حركية تحتاج إلى صفات بدنية وعقلية خاصة بها، وأن تطوير كفاءة الأداء المهاري تؤدي إلى تحقيق عدة أهداف:

- إقتصاد في الجهد المبذول.
- ثبات في مستوى الأداء.
- دقة في الأداء.
- استمرار في الأداء بشكل مثالي.
- التكيف مع الظروف التي ترافق الأداء.

https://eps-ar.blogspot.com



**اما العوامل التي تؤثر في تطوير الأداء المهاري:**

- عوامل وظيفية وتشريحية.
- عوامل بدنية.
- عوامل نفسية.
- عوامل تتعلق بالفروق الفردية.
- تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة.

ولغرض ضمان عملية تطوير كفاءة اللاعبين عند الأداء المهاري في مواقف اللعب المختلفة يجب أن يتم إتباع عدة طرق عدة منها:

- التكرار في أداء المهارة.
- أداء المهارة بظروف غير متوقعة.
- التغيير المستمر للأداء المهاري خصوصاً الذي يتميز بالصعوبة.
- ربط الأداء المهاري مع الصفات البدنية.

من خلال ما تقدم أعلاه فان الوصول بالمهارة إلى حالة الأداء الأوتوماتيكي تكون من خلال:

- القدرة على أداء المهارة بدقة عالية.
- القدرة على أداء المهارة بتناسق حركي عالي.
- تكون المهارة جزء من الأداء الحركي.
- إختفاء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة.

**2. المفهوم العام لدقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم:**

يمكن التعبير على دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم على انه الإمكانية في سرعة وسهولة إتقان الحركات الجديدة وسرعة تعلمها





من خلال تنفيذ الواجبات التي تؤدي إلى سرعة أعادة بناء النشاط الحركي بما يتناسب مع متطلبات تغيير المواقف، ويكون الغرض منها الحصول على حلول مثالية أثناء الأداء وتعتمد على:

- صعوبة أداء الواجب الحركي.
- دقة الأداء الحركي والمهاري.
- مدة تنفيذ الواجب الحركي.

يتطور الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم من خلال شروط اللعب الصعبة خصوصاً عند استخدام مساحات اللعب الواسعة ويتم ذلك عن طريق تعاون لاعبي الفريق الواحد مع بعضهم خصوصاً عندما يكون الخصم قوي فالتغيير المستمر لمواقف اللعب ضمن شروط المنافسة يؤدي إلى مرونة في تطبيق الواجبات المهارية، الجري في كرة القدم هي واحدة من المهارات التي تستخدم بكثرة إثناء التدريب واللعب تمتاز بحجم كبير وشدة عالية فخلال90 دقيقة يجري اللاعب بسرع مختلفة من 5200 م إلى7800م منها1330م إلى 2715م تكون فيها السرعة قصوى وأقل من القصوى.

قام بعض المختصين بكرة القدم بتحليل حركات اللاعبين باستخدام الكرة في فريق واحد وذلك من خلال تحليلهم لعشرة مباريات متتالية فكانت النتائج كما يلي:

- لاعبي خط الوسط يقطعون مسافة من 1000م إلى 1200م.
- لاعبي خط الهجوم يقطعون مسافة من 850 م إلى 1100م.
- لاعبي خط الدفاع يقطعون مسافة من 600 م إلى 800م.

https://eps-ar.blogspot.com



أما السرعة التي يؤديها اللاعبين باستخدام الكرة بشكل عام تصل من 72م إلى 184 م ومسافة الانطلاقات بدون كرة تصل من 40 م إلى 60 م وفيما يتعلق بالحيازة فإن اللاعب يستطيع حيازة الكرة خلال المباراة من دقيقة إلى ثلاث دقائق يظهر فيها اللاعب كل إمكانياته البدنية والمهارية، يكون الحجم العام للجهد المبذول من قبل اللاعبين خصوصاً في الأداء البدني أكبر من وقت حيازته للكرة بحيث تكون نسبة استخدام سرعة الأداء بإستخدام الكرة يساوي تقريباً10٪ من مجموع المسافة الكلية.

أن العلاقة بين الأداء الحركي والمهاري مبنية على أساس قدرة اللاعبين على إكتساب المهارات الحركية بحيث ينعكس تأثيرها على على القدرات الأخرى وهذا يعني أن اللاعب الذي يمتلك قدرات حركية بمستوى عالي يكون لديه أمكانية جيدة على إكتساب المهارات خصوصاً تلك التي ترتبط بفعاليته، وأن إتقان اللاعبين للمهارات الحركية والوصول بها إلى درجة آلية الأداء يوفر تركيز التفكير في اختيار بين البدائل المختلفة للأستجابات الحركية.

أشارت بعض المصادر العلمية الحديثة بأن الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم يتم من خلال تفوق صفة القوة المميزة بالسرعة ويمكن ملاحظة ذلك عند زيادة مساحة ووقت اللعب والذي يحتاج اللاعب فيها إلى مجهود بدني ومهاري عالي لأن هبوط الناحية البدنية يؤدي إلى فقدان تركيز اللاعب وبالتالي هبوط في مستوى الأداء المهاري والخططي.

أن دقة الأداء الحركي والمهاري ضرورية لكل الحركات التي يؤديها اللاعبين سواء كانت بالكرة أو بدونها فعلى سبيل المثال أن تغيير اتجاه الجري بسرعة والدوران حول المحور وضرب الكرة بالرأس من وضع الحركة والجري بالكرة وعمل خداع للخصم ما هي إلا مجموعة من المهارات الحركية، ويوجد بعض الطرق الخاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري:





- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات(أداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة بالكرة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التصويب على المرمى).
- تغيير حدود الملعب عند إجراء التمارين(زيادة في صعوبة إجراء التمارين من خلال تقصير مساحة اللعب مع الاحتفاظ بسرعة الأداء الحركي والمهاري).
- زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التدريبية(ويهدف إلى وصول بالأداء الحركي والمهاري إلى الحالة الأوتوماتيكية).

وتعتمد تمارين تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري أساساً على الأحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة بحيث يكون اتجاهات هذه التمارين منسجمة مع الهدف المراد تحقيقه.

أن العلاقة الوثيقة بين دقة لأداء الحركي والمهاري مطلوبة في أغلب الألعاب الرياضية، إذ تؤدي هذه العلاقة إلى إعداد مجموعة قواعد وعلى شكل حركات في مرحلة البناء المباشر، ويلعب التطور المناسب لمستوى الرياضي ومستلزمات الحركة دوراً بارزاً في تطوير دقة لأداء الحركي والمهاري إن استخدام طرق إعطاء حركات التدريب المثالي وعدم المبالغة بها يساعد في إتقان الأداء الحركي بحيث تتناسب مع التصرفات الحركية في المنافسات، ويؤدي الرياضي الحركات وفقا للحالات التالية:

- التجارب السابقة وانسجامها مع الحركات التي تتطلب دقة وسرعة في الأداء.
- التكيف على تنفيذ دقة الأداء الحركي والمهاري من خلال تكرار التمرينات.

https://eps-ar.blogspot.com



- المقارنة بين المعلومات الخارجية والحواس والشعور الحركي والدقة والتوازن.
- استخدام وسائل خاصة في بناء حالة إكتساب اللاعب للحركة مع شروطها قبل أن يتم التدريب على الحركة نفسها.

يتم التكيف على دقة الأداء الحركي والمهاري من خلال تطوير الحالة (التعليمية – التدريبية)، إذ أن النظريات الخاصة بتطوير رد فعل العمليات الحركية تعد الأساس في بناء دقة الأداء الحركي والمهاري وتطويره، وقد أثبتت التجارب التي قام بها مجموعة من المختصين في السنوات الأخيرة أن أي أداء حركي كان إم مهاري ينتهي في نهاية المطاف بالجهاز العصبي بعد إكمال مهمة اختبار الأعصاب ونقلها بنجاح إلى الجهاز العصبي عند ذلك يمكن البدء بالعمل القادم.

**مراحل بناء دقة الأداء الحركي والمهاري:**

تخضع مراحل تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري إلى قواعد(تعليمية – تدريبية)، لذا وجب على المدرب التركيز عليها عند وضع التمارين التي تتناسب مع الهدف المراد تحقيقه، فضلا عن القوانين التي تنعكس على خصائص التدريب اللاعب والتجارب والبحوث العلمية، فتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري يساهم في رفع وبناء الحركات الجديدة وهناك اتجاهان مترابطان لفترة معينة يختصان بعملية التكيف على دقة الأداء الحركي والمهاري:

- اتجاه يختص بتدريب اللاعبين على دقة الحركي والمهاري.
- اتجاه يختص بتعيين عملية الأداء بشكل عام.





أن عملية حصول الرياضي على درجة الأداء الأوتوماتيكي والذي يتم من خلال تراكم الخبرات في التدريب والمنافسة لايعني العلاقة النهائية لقابلية الوصول إلى المستوى العالي بل يعد مهما هو إتقان دقة الأداء الحركي والمهاري وفق ظروف مناسبة، أن عدم الأستقرار الكلي لدقة الأداء الحركي والمهاري يختلف تبعاً للهدف المراد تحقيقه فالتهديف على المرمى من مسافات مختلفة يكون التركيز فيه على قدرة اللاعب والخاصة بالتكيف بالنسبة للمتغيرات التي تحصل عند رفع المتطلبات البدنية مثل(القوة المميزة بالسرعة)، بينما تكون صفة التكيف على التغيير السريع لمسار الحركات والأوضاع المختلفة عند تنفيذ اللاعب مهارة المراوغة واجتياز الخصم.

يتم الأستقرار في دقة الأداء الحركي والمهاري عندما يكون هناك تشابه نسبي ضمن نطاق المنافسات وكذلك عند التقسيم الأرادي للحركات، ويمكن تقسيم مراحل بناء دقة الأداء الحركي والمهاري إلى مرحلتين:

- المرحلة الأساسية في بناء دقة الأداء الحركي والمهاري: وتقع هذه المرحلة في الفترة التحضيرية ويحصل فيها بناء المتطلبات الأساسية لتعليم دقة الأداء الحركي والمهاري ويتم ذلك من خلال إعداد اللاعب بشكل هادف ومنتظم مع التركيز على قابلياته البدنية والمهارية، ويكون التركيز في هذه المرحلة ايضا على تطوير مستلزمات التكيف على مفردات الحركات وبناء قواعد التوافق العصبي – العضلي العام، أما عند الأستمرار على الأخطاء المرافقة للأداء يجب في هذه الحالة تمديد هذه المرحلة لأن الحالات التي تحصل في هذه المرحلة يكوت سببها عدم التكيف على الأداء الحركي والمهاري جراء عدم فهم الواجب الحركي المراد تنفيذه.
- مرحلة التكامل في بناء دقة الأداء الحركي والمهاري: وتقع هذه المرحلة في نهاية الفترة الخاصة وكذلك فترة المنافسات ويحصل فيها إكتساب

https://eps-ar.blogspot.com



كبير لدقة الأداء الحركي والمهاري وتثبيتها بصورة تامة، وتخضع هذه الفترة إلى التحضير الدقيق للوحدات التدريبية ويكون الهدف منها الحصول على استقرار في دقة الأداء الحركي والمهاري مع ضمان استمرار تطور مستوى الرياضي وفق قوانين وأنظمة عديدة.

تحدث تأثيرات متبادلة في مكونات اللياقة البدنية يكون لها تأثيرات سلبية وإيجابية على العملية(التعليمية - التدريبية) على سبيل المثال يؤثر تطوير السرعة بشكل إيجابي على تطوير القوة السريعة بينما يؤثر تطوير المطاولة سلبياً على تطوير السرعة والقوة وأن سرعة الأداء الحركي يمكن أن تعيق تطوير الدقة في الأداء، وأن استخدام الكرات الصغيرة أثناء الوحدات التدريبية اليومية يؤثر بشكل سلبي على الأداء المهاري للاعبين عند استخدامهم للكرات الأعتيادية والسبب في ذلك هو وجود ثبات متبادل بين إتقان الأداء القديم على الجديد، عليه ركز أغلب المختصين بمجال علم التدريب الرياضي على ضرورة اختيار التأثيرات المتبادلة بشكل إيجابي بين الأداء البدني والمهاري بحيث يؤدي إلى إيجاد نوع متكامل يساعد على تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري خصوصاً في مواقف المنافسات الحقيقية.

**مبادئ اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري:**

إن فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعة بشكل علمي والتي تتناسب مع إمكانيات اللاعبين تعد إحدى الوسائل المهمة في إكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري، لهذا يجب عند تعيين شكل من أشكال الحركة الرياضية يتطلب الانتباه إلى الهدف الموضوع ومميزات اللاعب الخاصة، فالوسائل والطرق ومقدار شدة الحمل التدريبي وحجمه يجب أن تكون مناسبة لتطوير الصفات البدنية والمهارية التي يتطلبها نوع الأداء الحركي المراد تنفيذه، وهناك عدة مبادئ يتم من خلالها اكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري:





- تجزئة التمرين: أن عملية التجزئة تساعد اللاعب في بسهولة إكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري وأن إهمالها يؤدي إلى تداخل وتغيير في الحركة.
- التدرج في التمارين: ويتم ذلك عن طريق إعداد الصفات البدنية والحركية والخبرات السابقة، فكلما حصل اللاعب على دقة في الأداء الحركي والمهاري تمكن من الاستمرار بالتطور بشكل أفضل.
- تصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء: وهي الحالة التي يتمكن فيها اللاعب من التصحيح والسيطرة على المواقف الحركية، إذ يتمكن من حصر مراكز السيطرة في كل مرحلة بدقة تبادل أغلب الأجهزة الحركية، وأن عملية تصحيح الأخطاء تعني ضمان الأداء الإيجابي الذي يؤدي إلى التثبيت والتكامل.
- مرحلة تثبيت الأداء: وهي قدرة الرياضي على تثبيت أجزاء التمارين وكذلك التخلص من العوائق ويتم ذلك من خلال توحيد الجزء بالكل فضلاً عن تعليم الأداء وفق تفاصيل لكي يتم التفاعل بين اجزاء الحركة ذاتياً، وأن الأستمرار في تثبيت دقة الأداء الحركي والمهاري لا يتم بصورة تقليدية بل يتم من خلال استخدام الوسائل الحديثة في التدريب.

يجب على المدرب أن يضع مجموعة تمارين خلال مراحل الأعداد يكون واجبها تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري وفق شروط البناء الوظيفي وكما يحدث في المسار الحركي الحقيقي خلال المنافسات مع التركيز على الوظائف الحركية ومعايير اللياقة البدنية، وعليه يجب الإنتباه إلى الحالات التالية عند وضع التمارين:

- يجب أن يؤدي اللاعب التمارين وفق الأداء الحركي الحقيقي مع مراعاة الواجب المراد تنفيذه.

https://eps-ar.blogspot.com



- يجب أن يؤدي اللاعب التمارين كجزء من عملية إتقان دقة الأداء الحركي والمهاري.
- يجب أن يؤدي اللاعب التمارين طبقاً لمميزات الحركة وهدفها مع التركيز على حل الواجبات بشكل مستمر.

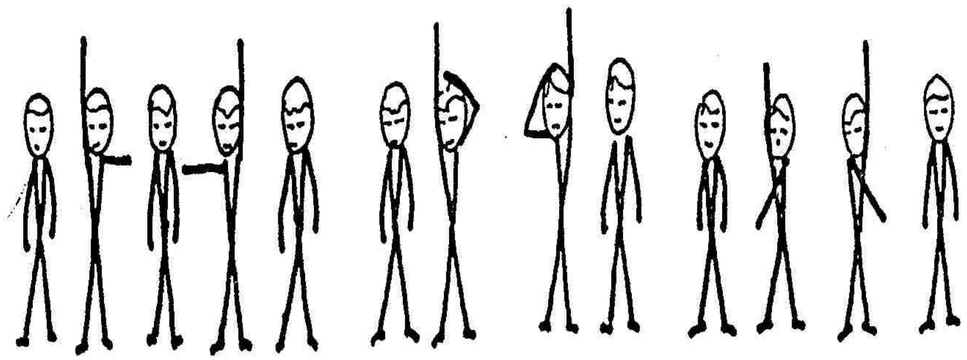
عند النظر إلى العلاقة بين التمارين العامة والتي تعطى في الفترة التحضيرية والتمارين الخاصة التي تعطى في فترة المنافسات فإننا نجد أن التمارين العامة لا تؤدي إلى تطوير في دقة الأداء الحركي والمهاري بصورة كاملة بسبب ضعف الشدة المستخدمة وكذلك كثرة التكرارات، فقد أكدت التجارب والبحوث التي قام بها مجموعة من علماء التدريب الرياضي أن تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري لا يتم بمستوى واحد في كل مراحل العملية التعليمية والتدريبية، بل يؤخذ بنظر الأعتبار صفة كل مرحلة تعليمية كانت أم تدريبية، تحتاج عملية إكتساب دقة الأداء الحركي والمهاري إلى عناصر نفسية ويكون الهدف منها هو تصور كامل للحركة وكذلك تحشيد القوى وفق مميزات خاصة والتي تعتمد على التفكير بأجزاء الحركة واستثارة القوى الفسيولوجية لغرض الوصول إلى المستوى المطلوب، ويؤدي التوجيه النفسي الحركي الدقيق إلى أداء منتظم ينسجم مع تصرفات المنافسات مع الأخذ بنظر الأعتبار التركيز على تفاصيل المراحل الخاصة للأداء وخاصية الجهد المبذول.



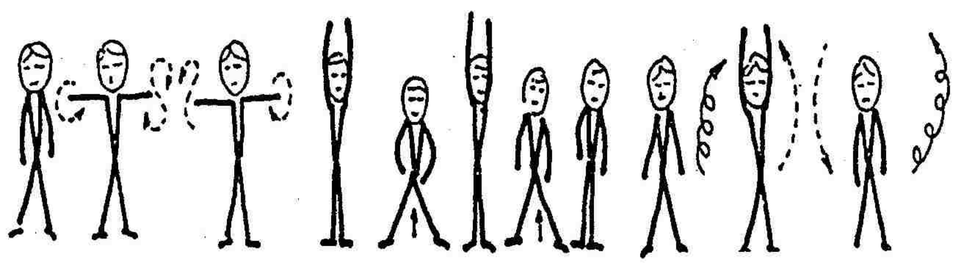


## التمارين العامة لتطوير دقة الأداء الحركي:

### التمارين الفردية:



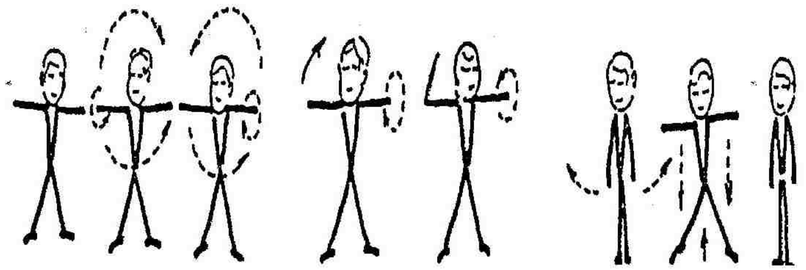
1. رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى للجانب مع تغيير وضع اليدين.
2. رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى مثنية من المرفق وموضوعة فوق الرأس مع تغيير وضع اليدين.
3. رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى جانباً وللأسفل مع تغيير وضع اليدين.



4. الوقوف فتحاً واليدان للجانبين- يد واحدة تعمل حركة دائرية اما اليد الاخرى تعمل حركة على شكل رقم 8.
5. الوقوف فتحاً واليدان للأعلى ثم الوثب فتحاً مع خفض اليدين.
6. الوقوف فتحاً مع خفض اليدين للأسفل - رفع اليد اليمنى للأعلى مع عمل حركة دائرية - عمل حركة جانبية باليد اليسرى - خفض اليدين والعودة إلى الوضع الطبيعي.

https://eps-ar.blogspot.com

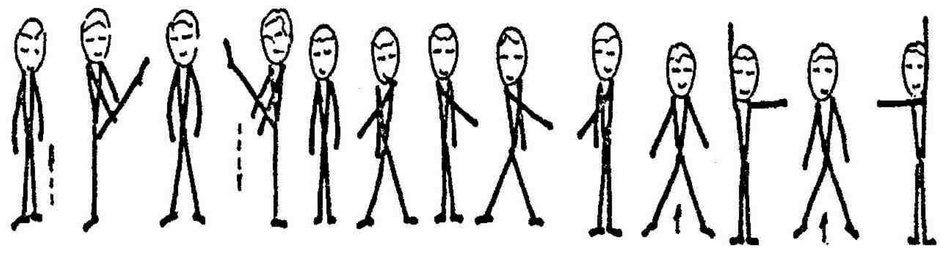




9. الوقوف واليدان للأسفل ثم الوثب واليدين والرجلين للجانبين.

8. الوقوف فتحاً واليدان للجانبين - ثني اليد اليمنى من المرفقين أما اليد اليسرى فتعمل حركة دائرية صغيرة.

7. الوقوف فتحاً مع عمل حركة دائرية لليد اليمنى للخلف - تتحرك اليد اليسرى للأمام.



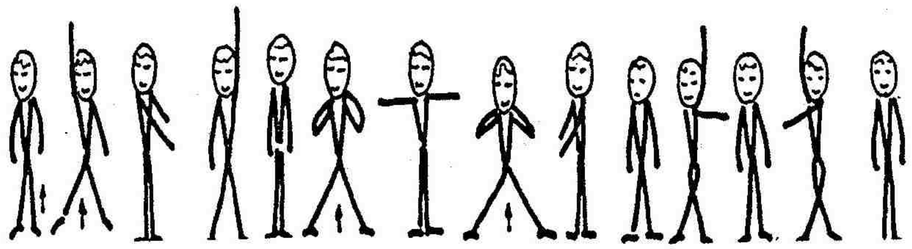
12. الوقوف ثم الوثب فتحاً - ضم الرجلين واليد اليمنى للأعلى أما اليد اليسرى تكون للجانب - الوثب فتحاً واليد اليمنى للجانب - أما اليسرى فتكون للأعلى.

11. الوقوف فتحاً واليد اليسرى للجانب أما اليد اليمنى فتكون للأسفل - ضم الرجلين واليد اليمنى للجانب أما اليد اليسرى فتكون للأسفل أما اليسرى فتكون للجانب.

10. الوقوف مع حركة الرجل اليسرى للجانب وللأعلى - عمل تصفيق بأليدين من الأسفل أثناء الوثب - عمل نفس الشيء للجهة الاخرى.



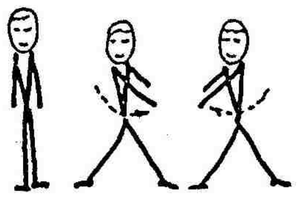




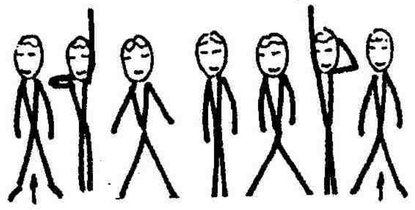
15. الوقوف فتحاً بتقاطع الأرجل - اليد اليمنى تكون للجانب ومثنية من المرفق أما اليسرى تكون للأعلى - الوقوف بتقاطع الرجلين واليد اليمنى للأعلى أما اليسرى تكون للجانب.

14. الوقوف ضماً واليدين للجانبين - الوثب فتحاً واليدان على الأكتاف - الوقوف واليدان للجانبين.

13. الوقوف فتحاً - الوثب مع رفع اليد اليمنى للأعلى واليد اليسرى تكون للأسفل.



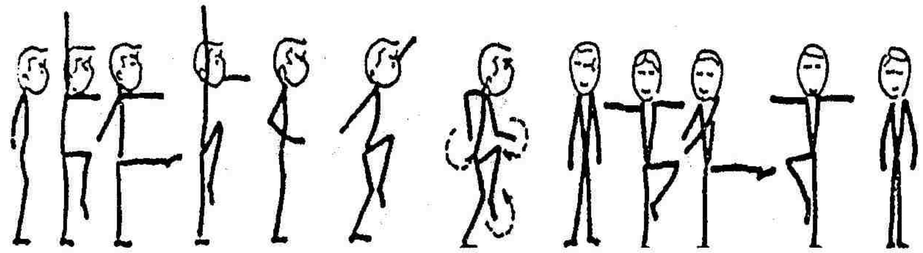
17. الوقوف ضماً - الوثب فتحاً للجانبين مع الدوران لليمين ولليسار.



16. الوقوف ضماً - الوثب فتحاً مع خفض اليدين للأسفل - الوقوف ضماً برفع اليد اليمنى للأعلى واليسرى تكون على الكتف - الوثب فتحاً بخفض اليدين - عمل نفس الشيء للجهة الاخرى.

https://eps-ar.blogspot.com

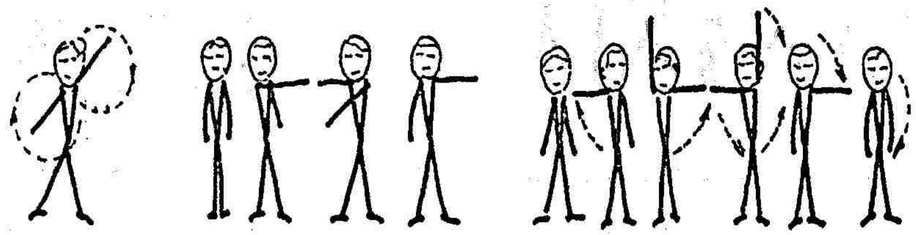




20. الوقوف فتحاً - رفع الرجل اليسرى مثنية من الركبة واليدان للجانبين - الرجل مستقيمة واليدان لليمين تغيير وضع الرجل اليمنى بثنيها من الركبة ثم رفعها للجانب - اليدان تكون للجانبين.

19. الوقوف على رجل واحدة مع عمل حركة دائرية لليدين للداخل - ثني الرجلين لليمين ولليسار.

18. الوقوف واليدان للخلف - رفع اليد اليسرى والرجل اليمنى مثنية من الركبة - رفع الرجل اليسرى ثم مدها مستقيمة من الركبة للأمام - ثني الرجل من الركبة ورفع اليد اليمنى للأعلى.



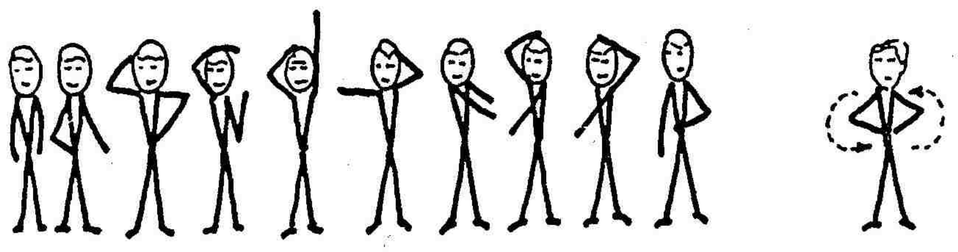
23. الوقوف واليد اليمنى مرفوعة للجانب أما اليسرى تكون منخفضة للأسفل - رفع اليد اليمنى للأعلى أما اليسرى فتكون للجانب مع تغيير الوضع بشكل مستمر.

22. الوقوف فتحاً واليد اليمنى مشدودة لليسار ثم تغيير وضع اليد إلى الاتجاه المعاكس.

21. الوقوف فتحاً مع عمل حركة دائرية لليدين.

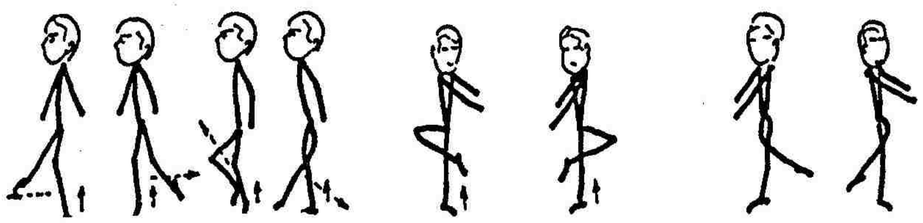






25. الوقوف فتحاً مع تدوير الساعد الأيسر للخارج أما الساعد الأيمن يكون للداخل.

24. الوقوف فتحاً واليد اليمنى مثنية من المرفق والكف على الحزام - اليد اليمنى تكون للأعلى فوق الرقبة واليسرى تكون مثنية من المرفق والكف يكون فوق الرأس مع تغيير وضع اليدين.



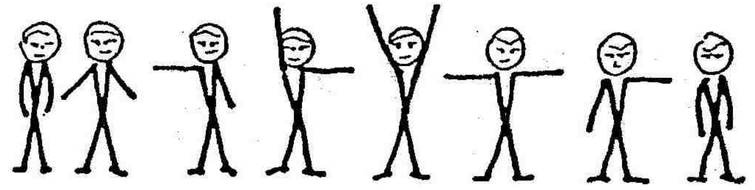
28. نفس التمرين السابق لكن الرجلين تكون مستقيمة من الركبتين.

27. التناوب بالوثب على رجل واحدة - لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والإرتكاز على رجل واحدة.

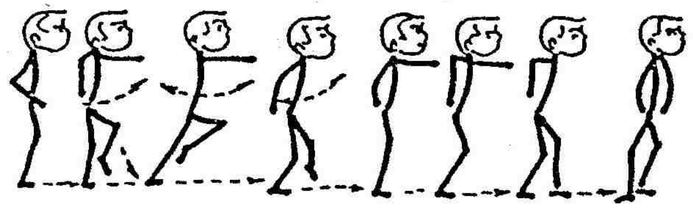
26. الوثب بالقدم اليسرى - حركة الرجل اليمنى ممدودة للأمام وللجانب ولليسار مع تغيير الرجلين.

https://eps-ar.blogspot.com

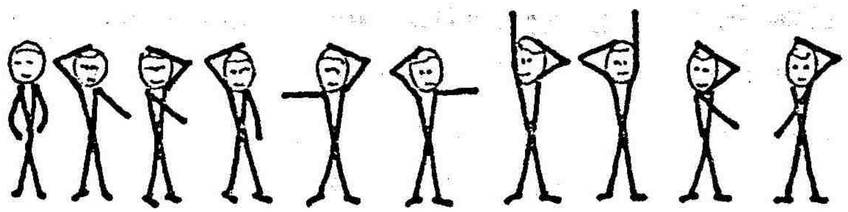




29. الوقوف فتحاً واليدان للجانبين واللأسفل - أليد أليمنى تكون للجانب وللأعلى وأليسرى تكون للجانب - أليدان للأعلى ثم للجانبين - أليد أليمنى للجانب وللأسفل وأليسرى للجانب.



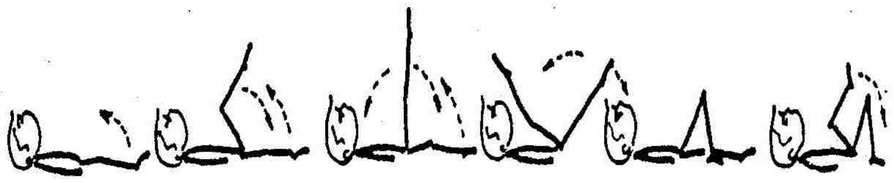
30. الجري مع حركة أليد أليمنى للخلف وأليسرى تكون للأمام - مد أليدين للأمام - ثني أليدين من المرفقين للخلف - الوثب للأمام وللخلف - أليد أليسرى تكون مثنية من المرفق للخلف وأليمنى تكون مستقيمة للأمام - ثني أليدين من المرفقين للخلف واللأمام.



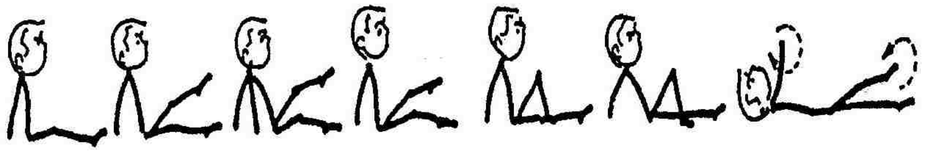
31. الوقوف فتحاً واليد أليمنى مثنية من المرفق ومرفوعة فوق الرأس واليد أليسرى تكون منخفضة للأسفل مع تغيير وضع أليدين.





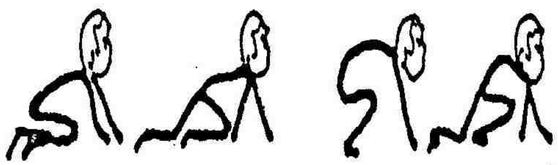


32. الأستلقاء مع تحريك الرجلين بمختلف الاتجاهات - عدم تحريك اليدين عند الأداء.



34. الأستلقاء - بوقت واحد يتم عمل حركة دائرية لليدين للخارج وحركة الرجلين للداخل وبالعكس.

33. الجلوس ومن وضع الإرتكازعلى كلتا أليدين من الخلف - عمل حركة للرجلين وبمختلف الاتجاهات.



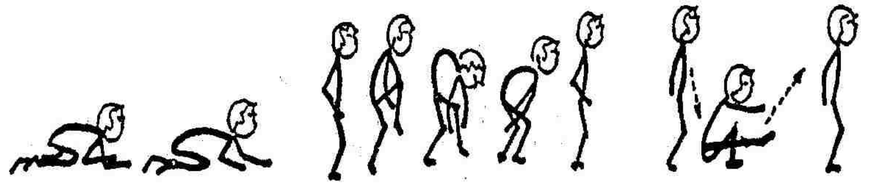
37. المشي على الأربع بالإرتكاز على كلتا اليدين الذي يكونان في حالة استقامة.

36. نفس التمرين السابق لكن بالإرتكاز من وضع القرفصاء.

35. المشي على الأربع بالإرتكاز على الركبتين.

https://eps-ar.blogspot.com





40. الوقوف على رجل واحدة أما الأخرى فتكون مستقيمة ومتوازية على الأرض

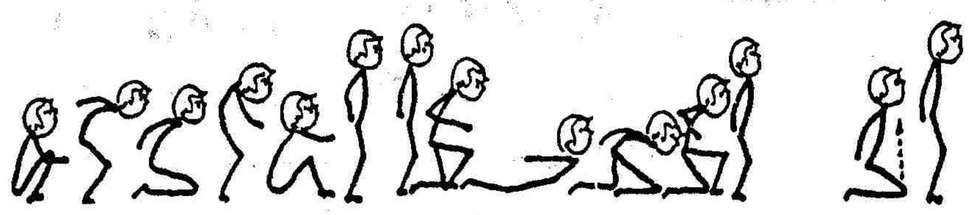
39. الإنحناء للأمام ثم ثني الرجل من الركبة مع مس القدم عند حركة الرجلين.

38. المشي على الركبتين بالإرتكاز على اليدين.



42. الإرتكاز على كلتا اليدين مع مد الرجلين بالأستناد على الكعبين – الدوران ثم العودة إلى الوضع الطبيعي.

41. الجلوس على الكعبين مع الإرتكاز على اليدين.



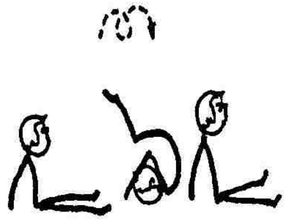
45. الوقوف من وضع الجلوس على الكعبين.

44. الوقوف على ركبه واحدة ثم الإنبطاح وكلتا اليدين للخلف - الوقوف على ركبة واحدة وعمل خطوة للأمام مع ثني الجذع للخلف ثم الوقوف.

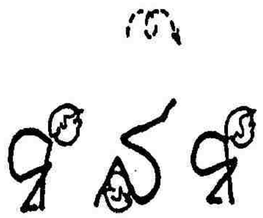
43. الإنحناء من الجلوس ثم الوقوف من وضع نصف قرفصاء - الإنحناء من الجلوس على الكعبين ثم الوقوف مع عمل نصف قرفصاء - الجلوس ثنيا ثم الوقوف.







48. الجلوس فتحاً مع عمل دحرجة للخلف والعودة لوضع البداية.



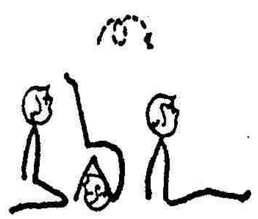
47. نفس الوضع السابق لكن بالإرتكاز على الرجلين



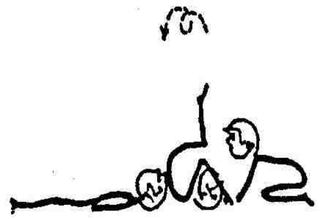
46. عمل دحرجة للأمام مع الإرتكاز على اليدين.



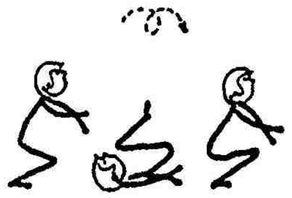
51. الوقوف على الركبتين مع عمل دحرجتين ثم الجلوس فتحاً.



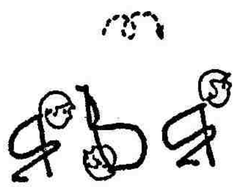
50. الوقوف على الركبتين مع عمل دحرجة للأمام ثم الجلوس فتحاً.



49. الاستلقاء مع عمل دحرجة للخلف ثم الوقوف على الركبتين.



54. الوقوف بوضع القرفصاء مع عمل دحرجة للأمام ثم العودة إلى وضع البداية.



53. الوقوف بوضع القرفصاء بالإرتكاز على كلتا اليدين مع عمل دحرجة للأمام ثم العودة إلى وضع البداية.



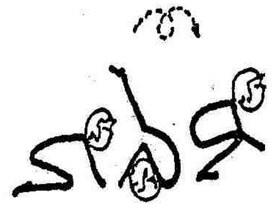
52. الوقوف بوضع القرفصاء وكلتا اليدين على الركبتين ثم عمل دحرجة للأمام والوقوف على الرجلين.

https://eps-ar.blogspot.com

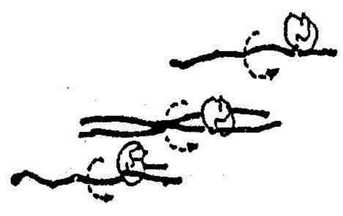




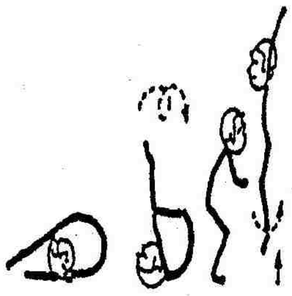
57. الوقوف على الركبة واحدة مع عمل دحرجة أمامية من وضع نصف قرفصاء ثم الوقوف على الرجلين.



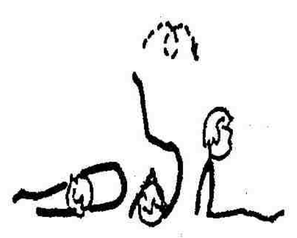
56. الوقوف على الركبتين والإرتكاز على كلتا اليدين مع عمل دحرجة أمامية ثم الوقوف على الرجلين.



55. الوقوف على الركبتين والإرتكاز على كلتا اليدين مع عمل دحرجة أمامية ثم الوقوف على الرجلين.



60. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف- عمل مرجحة للأمام والوقوف على الرجلين ثم الوثب وتدوير الجسم.



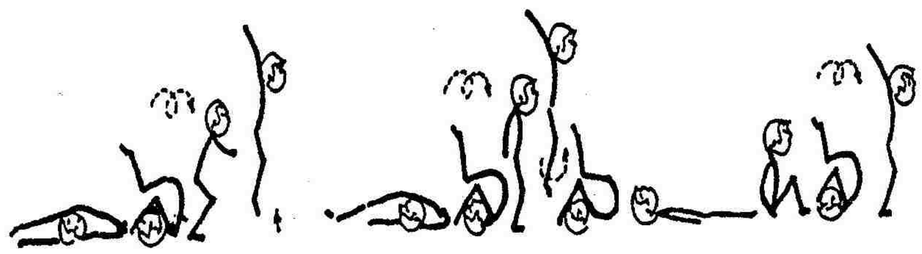
59. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف- عمل مرجحة للأمام إلى وضع الجلوس.



58. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف- عمل مرجحة أمامية ثم الوقوف بوضع نصف قرفصاء.



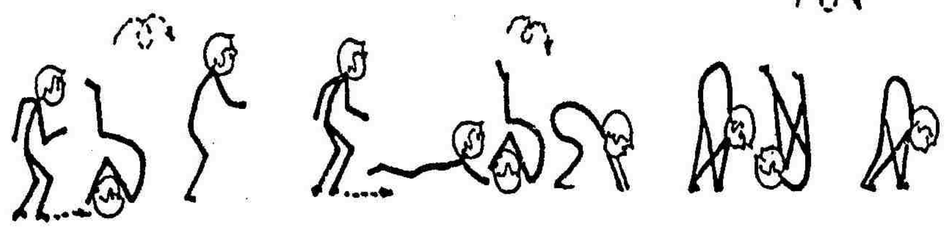




63. الاستلقاء ثم الجلوس مع ثني الركبتين- رفع الرجلين للأعلى وعمل مرجحة للأمام ثم الوقوف على الرجلين.

62. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف- عمل مرجحة للأمام والوقوف على الرجلين ثم الوثب وتدوير الجسم وعمل دحرجة للأمام .

61. الاستلقاء مع مد الرجلين للخلف- عمل مرجحة للأمام والوقوف على الرجلين ثم الوثب للأعلى بالمكان.



66. الوقوف فتحاً ثم الانحناء مع مسك القدمين والدحرجة للأمام.



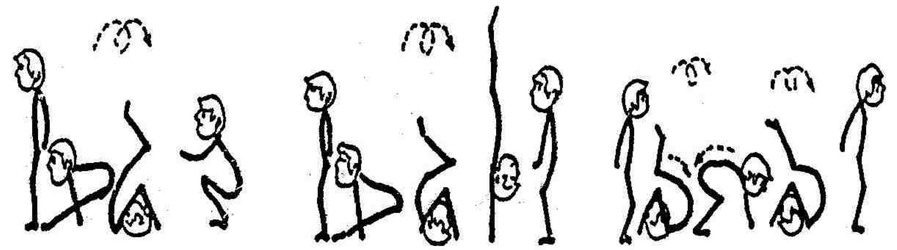
65. الجري ثم الإنبطاح بالإرتكاز على كلتا اليدين وعمل دحرجة للأمام.



64. دحرجة للأمام من المشي ثم الوقوف على الرجلين.

https://eps-ar.blogspot.com

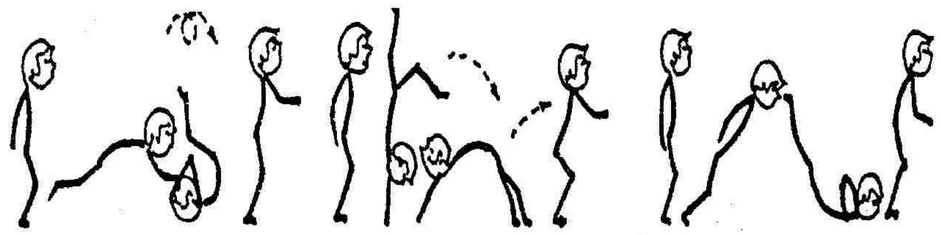




69. الوقوف- عمل دحرجة للأمام بالإرتكاز على كلتا اليدين من وضع الانحناء ثم الوقوف.

68. الوقوف- عمل دحرجة للخلف ثم الوقوف على كلتا اليدين وبعدها العودة إلى وضع البداية.

67. الوقوف مع عمل دحرجة للخلف ثم الوقوف بوضع القرفصاء.



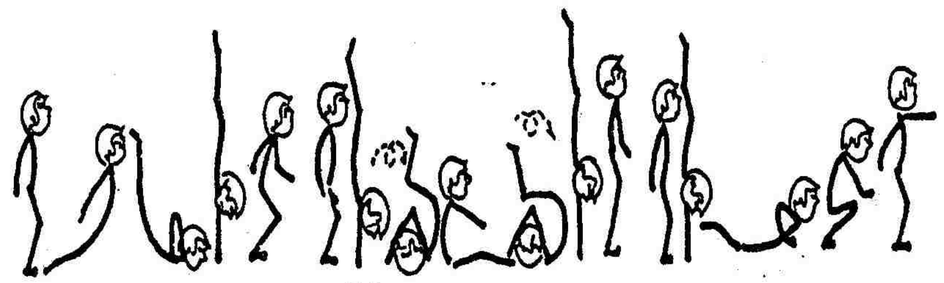
72. الوقوف- الإنبطاح مع رفع الرجلين واليدين معاً ثم الوقوف.

71. الوقوف على كلتا اليدين مع تقوس الظهر ثم الوقوف.

70. الوقوف مع عمل دحرجة للأمام بدفع الجسم ثم الوقوف.



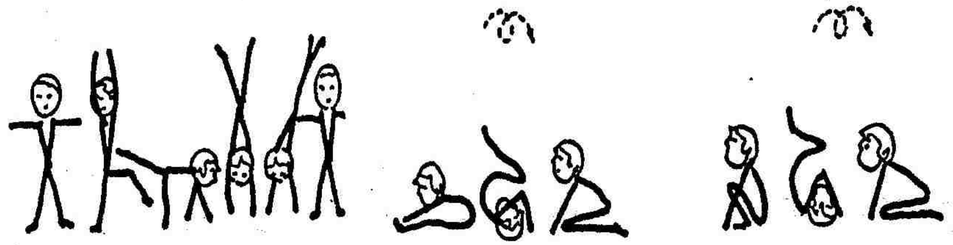




75. الوقوف على كلتا اليدين ثم الإنبطاح ورفع الرجلين واليدين معاً- الوقوف بوضع القرفصاء ثم الوقوف.

74. الوقوف على كلتا اليدين مع عمل دحرجة للأمام والجلوس الطويل - عمل دحرجة للأمام والوقوف على اليدين ثم العودة إلى وضع البداية.

73. الوقوف- الإنبطاح ثم الوقوف على كلتا اليدين والعودة إلى وضع البداية.



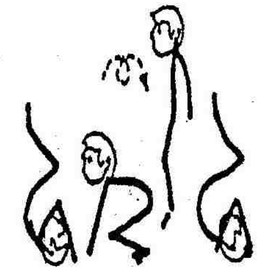
78. الجلوس ثنيا ثم الدحرجة للخلف مع الإرتكاز على الركبتين واليدين

77. الجلوس الطويل ثم الدحرجة للخلف مع الوقوف على الركبتين والإرتكاز على اليدين.

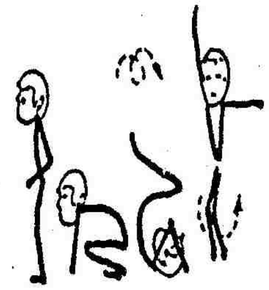
76. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين للجانبين ثم عمل دحرجة للجانب.

https://eps-ar.blogspot.com





81. الدحرجة للخلف من وضع الاستلقاء ثم الوثب للأعلى والعودة إلى وضع البداية



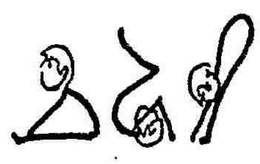
80. الوقوف- الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء ثم الدحرجة للخلف مع عمل حركة بنصف دورة.



79. الوقوف- الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء ثم الدحرجة للخلف والإرتكاز على الركبتين واليدين.



84. الوقوف-الدحرجة للخلف والوقوف على اليدين- انحناء الجذع مع مس الكفين الأرض.



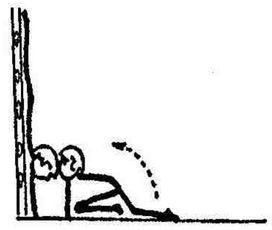
83. الجلوس الطويل- الدحرجة للخلف ثم الوقوف بانحناء الجذع للأسفل مع مس الكفين الأرض.



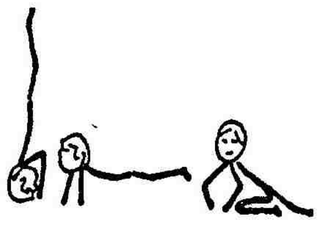
82. الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء-الدحرجة للخلف ثم الوقوف بانحناء الجذع مع مس الكفين الأرض.







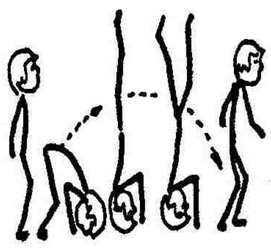
87. الوقوف على ركبة واحدة بالإرتكاز على كلتا اليدين أمام الجدار- عمل حركة الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار.



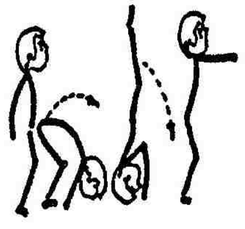
86. الوقوف على ركبة واحدة- الإرتكاز على كلتا اليدين مع عمل حركة الوقوف على الرأس.



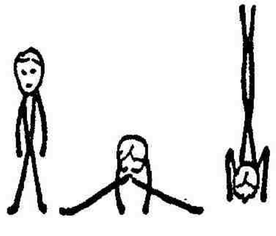
85. الاستلقاء بتقوس الظهر- الدحرجة للخلف ثم الوقوف على اليدين.



90. الوقوف- عمل حركة الوقوف على الرأس ثم العودة إلى وضع البداية.



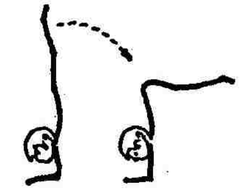
89. الوقوف- الانحناء للأمام مع عمل حركة الوقوف على الرأس ثم العودة إلى وضع البداية.



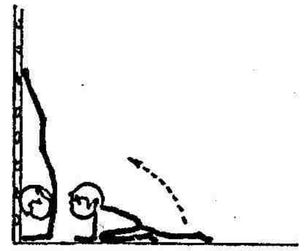
88. الوقوف فتحاً بشكل واسع ثم عمل حركة الوقوف على الرأس بالإرتكاز على كلتا اليدين.

https://eps-ar.blogspot.com

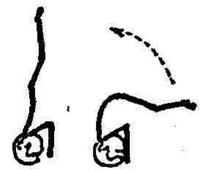




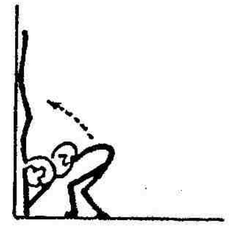
93. الوقوف على الساعدين مع خفض ورفع الرجلين باستقامة مفصل الركبتين.



92. الوقوف أمام الجدار على الركبة واحدة- عمل خطوة للأمام بالإرتكاز على الساعدين ثم عمل حركة الوقوف على الرأس بالإستناد على الجدار.



91. الوقوف على الرأس بالإرتكاز على كلتا اليدين مع خفض ورفع الرجلين.



96. الوقوف أمام الجدار - الانحناء ثم عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين بالاستناد على الجدار.



95. الوقوف على الركبة واحدة بخطوة للأمام - الوقوف على الساعدين مع فتح الرجلين من الأعلى- الانحناء بالإرتكاز على كلتا اليدين ثم الوقوف على ركبة واحدة مع أخذ خطوة للأمام.



94. الوقوف على الساعدين مع عمل حركة للرجلين للأمام وللخلف.



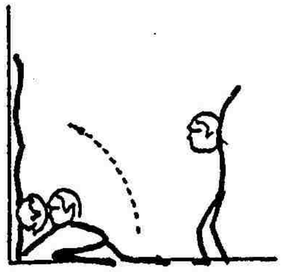




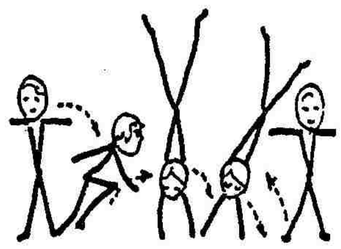
99. الانحناء والإرتكاز على اليدين- عمل حركة سريعة بالرجلين ثم الوقوف على اليدين.



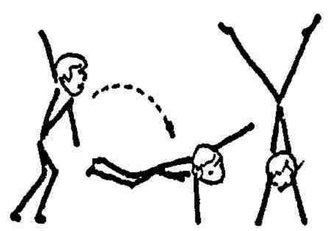
98. الاستلقاء بتقوس الظهر- عمل حركة للرجلين من الأعلى ثم الوقوف على كلتا اليدين.



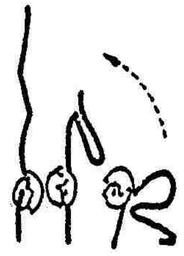
97. الوقوف أمام الجدار وكلتا اليدين خلف الرأس- الوقوف على ركبة واحدة مع عمل خطوة للأمام ثم عمل حركة الوقوف على اليدين بالاستناد على الجدار.



102. الوقوف- دوران الجسم للجانب مع عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين ثم العودة إلى وضع البداية- ينفذ التمرين للجانبين.



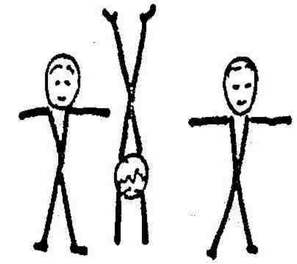
101. الوقوف- دوران الجسم للجانب على يد واحدة مع عمل حركة الوقوف على اليدين- ينفذ التمرين إلى الجانبين.



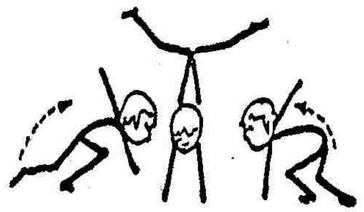
100. الوقوف بالإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء - حركة الرجلين للأعلى مع الوقوف على اليدين.

https://eps-ar.blogspot.com

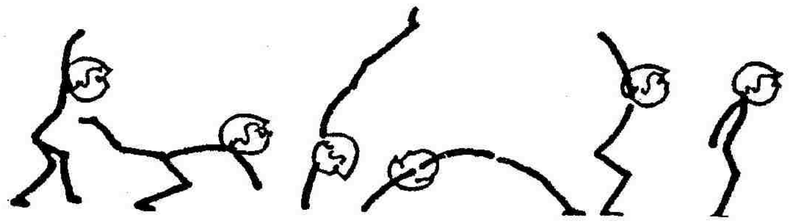




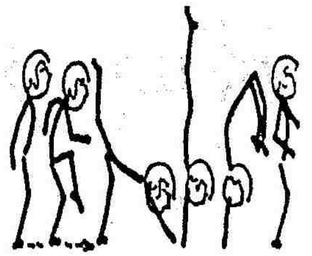
104. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين للجانبين- عمل حركة الوقوف على اليدين مع الدوران للجانب والعودة إلى وضع البداية.



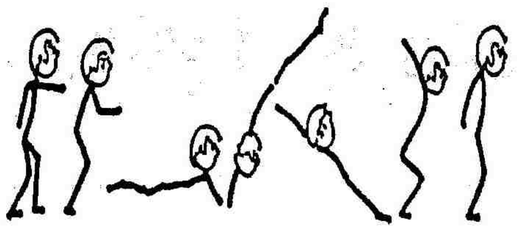
103. الإرتكاز الجانبي على يد واحدة- عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين مع الدوران للجانب والعودة إلى وضع البداية.



105. الوقوف وكلتا اليدين خلف الرأس - الانحناء بدفع رجل واحدة للأمام- عمل حركة الوقوف على اليدين ثم تقوس الظهر والوقوف برفع اليدين للأعلى.



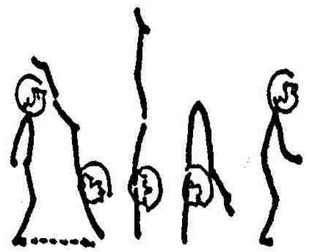
107. الوقوف- عمل خطوة للأمام والوقوف على اليدين بتقوس الظهر والرجلين من الركبتين ثم الوقوف.



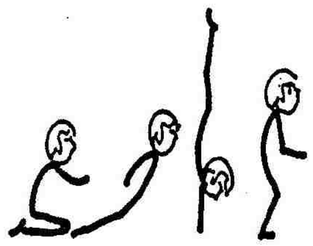
106. الوقوف- الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع الإنبطاح- عمل حركة الوقوف على اليدين والدوران للأمام بدفع الرجلين من الأعلى ثم الوقوف.



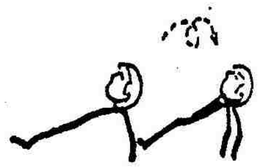




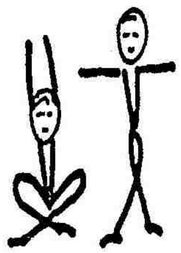
108. الوقوف- عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين- النزول على الرجلين للخلف ثم الوقوف.



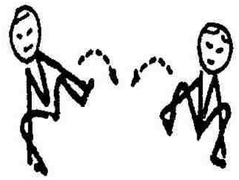
109. الجلوس على الركبتين - الانحناء للأمام ثم الوقوف على كلتا اليدين- الوقوف.



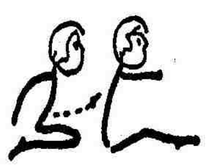
110. الإرتكاز على كلتا اليدين من الخلف مع تدوير الجذع.



113. الوقوف بتقاطع الرجلين وكلتا اليدين للجانبين- تشابك الرجلين بوضع القرفصاء مع رفع اليدين للأعلى.



112. وضع القرفصاء فتحاً مع مسك القدمين والوثب للأمام.



111. الجلوس على الركبتين وكلتا اليدين للخلف ثم الإنتقال إلى وضع الجلوس الطويل.

https://eps-ar.blogspot.com

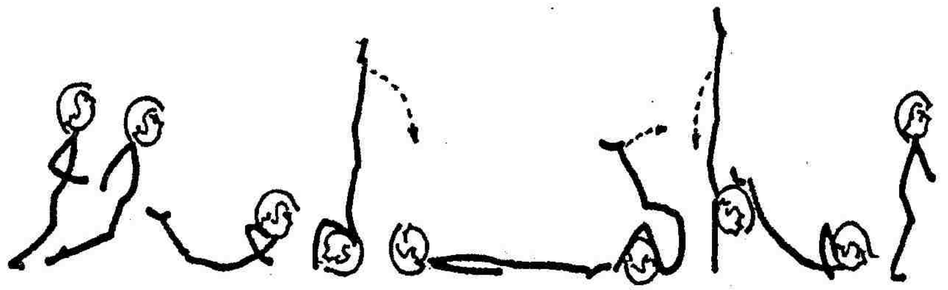




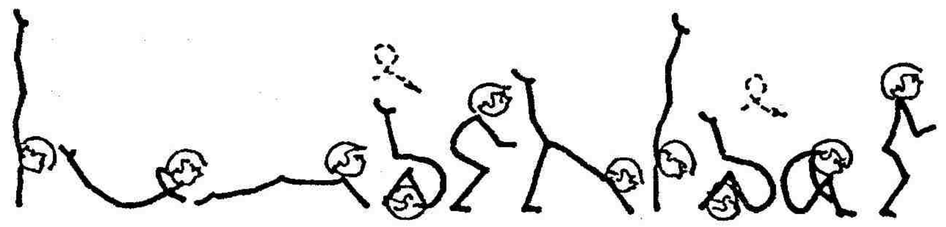
115. الوقوف مع الدحرجة للأمام.



114. الاستلقاء- مد الرجلين للخلف ثم للأمام مع عمل تقوس بالإرتكاز على كلتا اليدين والرجلين.



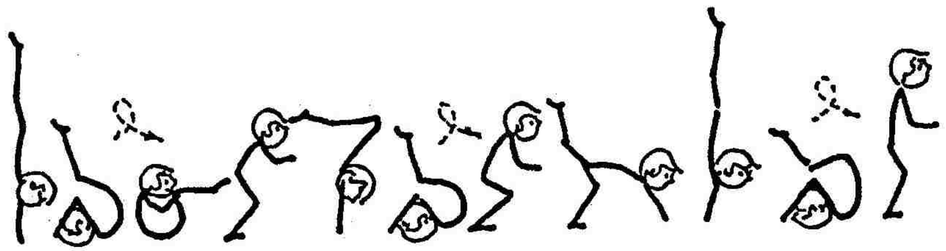
116. الوقوف - الهبوط للأمام بوضع الإنبطاح ومرجحة الرجلين من الأعلى - عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين- الاستلقاء ثم الدحرجة للأمام والوقوف على اليدين - الاستلقاء ثم الدحرجة للأمام والوقوف على اليدين - عمل وضع الإنبطاح ثم الوقوف.



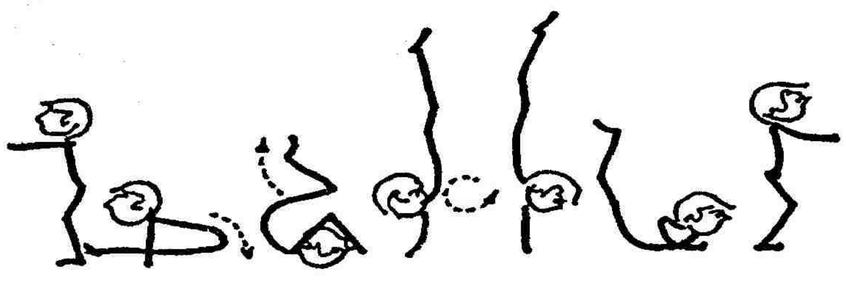
117. الوقوف على كلتا اليدين- الإنبطاح بالإرتكاز على الرجلين واليدين- الدحرجة للأمام الوقوف بوضع القرفصاء - الوقوف بوضع القرفصاء - الوقوف على رجل واحدة بالإرتكاز على اليدين - عمل حركة الوقوف على اليدين مع الدحرجة للأمام - الجلوس ثنياً ثم الوقوف.



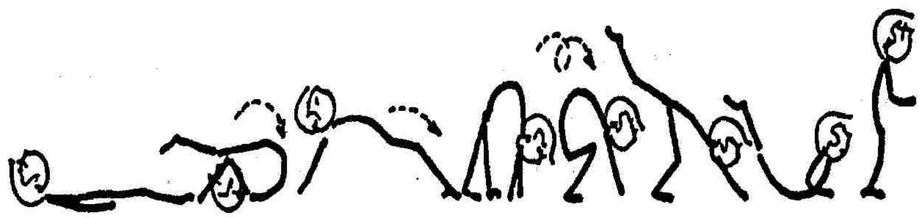




118. الوقوف على كلتا اليدين ثم الدحرجة للأمام – الوقوف على اليدين ثنياً مع الدحرجة للأمام - الوقوف على رجل واحدة بالإرتكاز على اليدين - الوقوف على اليدين– الوقوف على اليدين - الدحرجة للأمام ثم الوقوف.



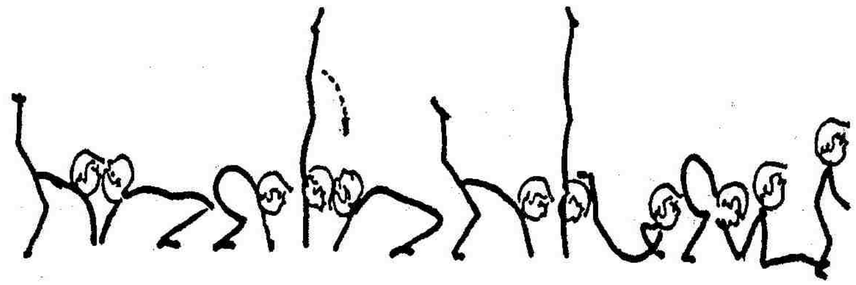
119. الوقوف- الجلوس بالإرتكاز على كلتا اليدين ثم الدحرجة للخلف- الوقوف على اليدين مع عمل نصف دورة - الإنبطاح بالإرتكاز على الساعدين ثم الوقوف.



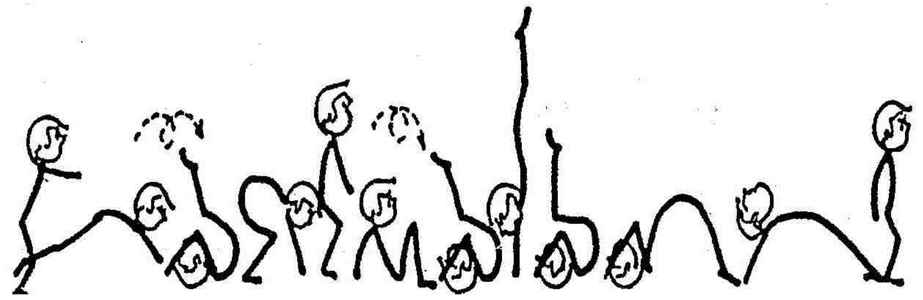
120. الاستلقاء مد الرجلين للخلف ثم للأمام وعمل تقوس بالإرتكاز على كلتا اليدين والرجلين- الانحناء بتقديم رجل واحدة للأمام والإرتكاز على اليدين- الوقوف على رجل واحدة مع عمل وضع الإنبطاح ثم الوقوف.

https://eps-ar.blogspot.com





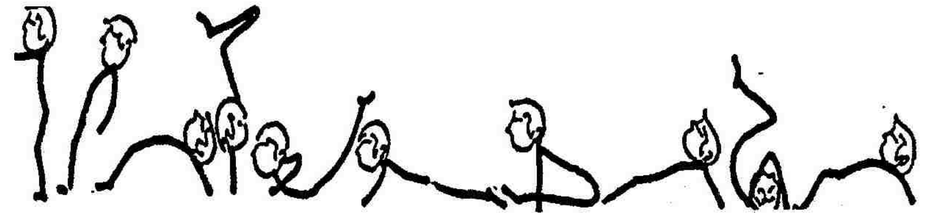
121. الوقوف على رجل واحدة والإرتكاز على كلتا اليدين- الإرتكاز للخلف على اليدين والرجلين من وضع القرفصاء - الوقوف بانحناء الجذع للأسفل ثم الوقوف على اليدين والنزول على الرجلين- الوقوف على رجل واحدة بالإرتكاز على اليدين- عمل حركة الوقوف على اليدين- عمل وضع الإنبطاح ثم الوقوف نصف قرفصاء- الجلوس الطويل ثم الوقوف.



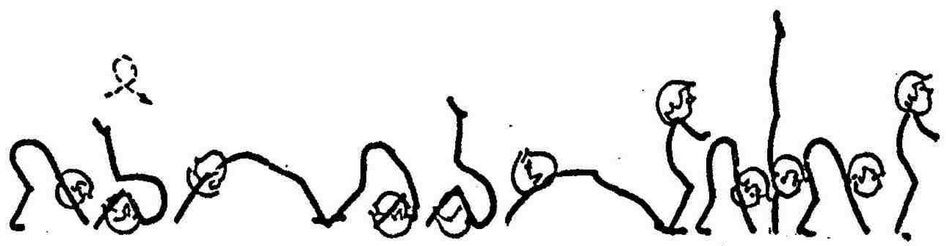
122. الوقوف- الهبوط على الأرض ثم عمل دحرجة للأمام ثم الوقوف- الجلوس ثنياً والدحرجة للأمام- عمل حركة الوقوف على كلتا اليدين ثم الدحرجة للأمام - الإرتكاز على اليدين والرجلين من الخلف مع تقوس الظهر ثم الوقوف.



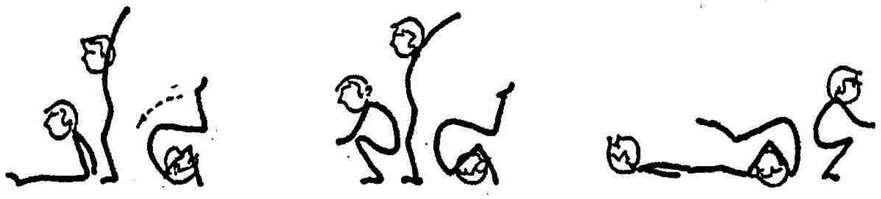




123. الوقوف- الهبوط للخلف بالإرتكاز على كلتا اليدين والرجلين- عمل حركة الوقوف على اليدين مع ثني الرجلين من الركبتين- الإنبطاح بالإرتكاز على اليدين والرجلين- الجلوس الطويل بالإرتكاز على اليدين- التقوس بالظهر بالإرتكاز على اليدين والرجلين- الاستلقاء مع رفع الرجلين للأعلى ثم الإنتقال إلى وضع التقوس بالإرتكاز على اليدين والرجلين.



124. الانحناء بالإرتكاز على كلتا اليدين ثم عمل دحرجة للأمام – عمل تقوس بالظهر بالإرتكاز على اليدين والرجلين من الخلف – عمل دحرجة للأمام ثم تقوس الظهر بالإرتكاز على اليدين والرجلين – الوقوف ثم الانحناء للأسفل مع عمل حركة الوقوف على اليدين- الوقوف بالإرتكاز على اليدين ثم الوقوف.



125. الجلوس الطويل- الاستلقاء للخلف بتقوس الظهر ثم الوقوف برفع كلتا

126. وضع القرفصاء- الأستلقاء للخلف بتقوس الظهر ثم الوقوف برفع كلتا

127. الأستلقاء- مد الرجلين للخلف ثم الوقوف بدفع كلتا اليدين

https://eps-ar.blogspot.com

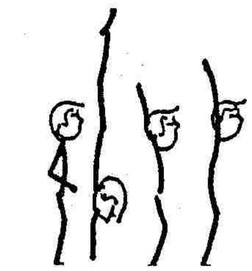




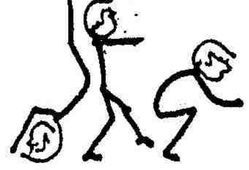
129. الوقوف - الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء - دحرجة للأمام ثم الوقوف واليدين أماماً.



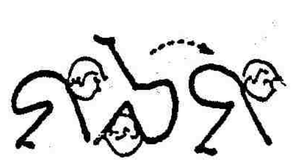
128. وقوف على الرأس مع عمل حركة الإنتقال والوقوف على كلتا اليدين ثم الوقوف.



132. الوقوف - الوقوف على كلتا اليدين ثم الدحرجة للأمام والوقوف مع رفع اليدين للأعلى.



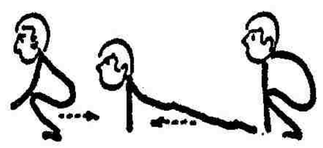
131. الوقوف على الرأس - عمل دحرجة ثم الوقوف بخطوة للأمام - الوقوف بوضع القرفصاء.



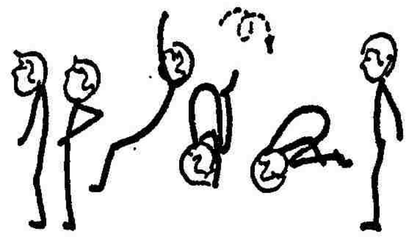
130. الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء ثم عمل دحرجة للأمام - العودة إلى وضع البداية.







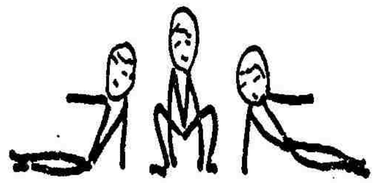
134. وضع القرفصاء - الإرتكاز على كلتا اليدين مع مد الرجلين للخلف ثم العودة إلى وضع القرفصاء.



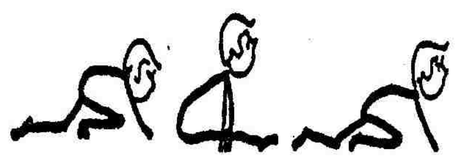
133. الوقوف مع عمل دحرجة للخلف ثم الوقوف.



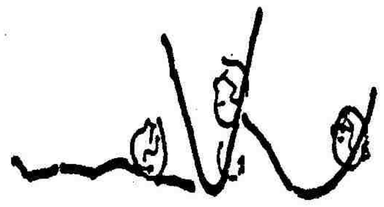
136. الجلوس الطويل - رفع الرجلين للأعلى بالإرتكاز على كلتا اليدين من الخلف - الإنبطاح بالإرتكاز على الساعدين.



135. الجلوس الجانبي بالإرتكاز على يد واحدة - وضع نصف قرفصاء مع مس كلتا يدينا لأرض - الرقود الجانبي بالإرتكاز على يد واحدة.



138. الوقوف على ركبة واحدة بخطوة للأمام مع الإرتكاز على اليدين - الجلوس الطويل مع انحناء الجذع - العودة إلى وضع البداية.



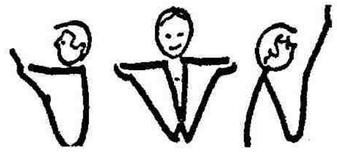
137. الاستلقاء - الجلوس برفع الرجلين وكلتا اليدين للأعلى مع عمل موازنة الجسم - دوران الجسم ثم الإنبطاح بتقوس الظهر.

https://eps-ar.blogspot.com





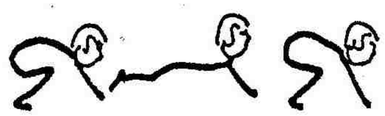
140. الوقوف من وضع القرفصاء على رجل واحدة _ الرجل الأخرى تكون للجانب مع نقل وزن الجسم على رجل الإرتكاز.



139. الجلوس برفع الرجلين فتحاً وكلتا اليدين للأعلى- مس اليدين القدمين للجانبين- الجلوس بالإرتكاز على اليدين مع رفع الرجلين للأعلى.



142. الإستلقاء- الجلوس مع رفع الرجلين وكلتا اليدين للأعلى ثم العودة إلى وضع البداية.



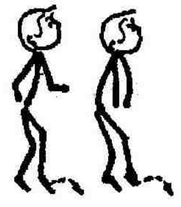
141. الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء- دفع الرجلين معاً والإنتقال إلى وضع القرفصاء بالإرتكاز على الرجلين واليدين.



145. الجري للأمام مع رفع الركبتين للاعلى.



144. الجري مع رفع الركبة بشكل عالي للخلف.



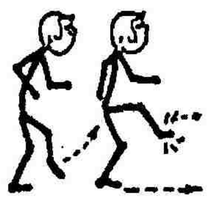
143. الجري بالمكان مع هبوط اليدين للأسفل.



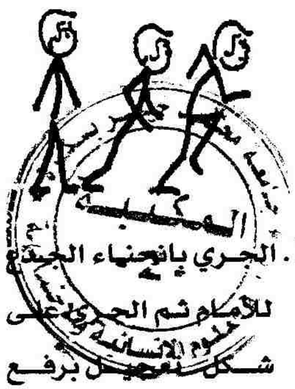




148. الجري مع ميلان الجذع للخلف



147. الجري مع التناوب في مس اليد اليمنى للقدم اليسرى والرجل اليسرى للقدم الأيمن.



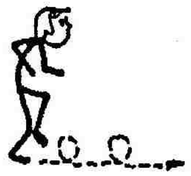
146. الجري بانحناء الجذع للأمام ثم الجري على شكل ركبتين برفع الركبتين للأعلى.



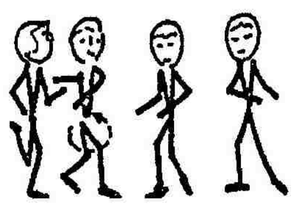
151. الجري للجانب بنقل الخطوات.



150. الجري مع التناوب بحركة الرجلين باتزان للأمام.



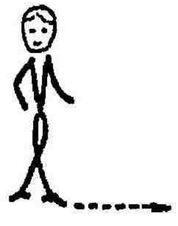
149. الجري مع التناوب في مس اليد اليمنى للقدم اليسرى والرجل اليسرى للقدم الأيمن.



154. الجري مع دوران الجذع لليسار واليمين.



153. الجري بتدوير الجذع للجانبين مع حركة اليدين لليمين واليسار.



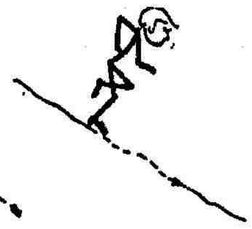
152. الجري بتقاطع الخطوات.

https://eps-ar.blogspot.com





157. الجري على مرتفع للأعلى مع ميلان الجذع للأمام.



156. الجري على مرتفع للأسفل مع المحافضة على استقامة الجذع .



155. الجري على ارض غير مستوية.



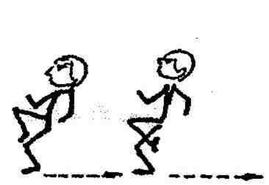
160. الجري على شكل مثلث.



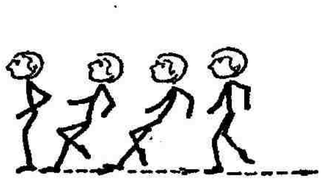
159. الجري مع الدوران للخلف.



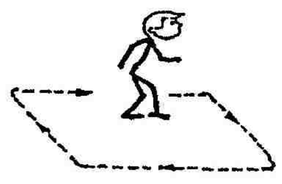
158. الجري مع تغيير الاتجاه.



163. الجري للخلف.



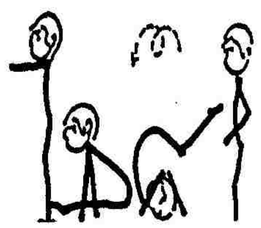
162. الجري للخلف مع ميلان الجذع للخلف.



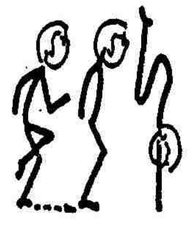
161. الجري بخطوط مستقيمة مع تغيير الاتجاه (شكل مستطيل).



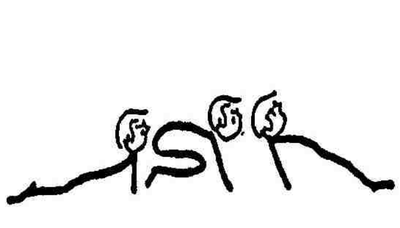




166. الوقوف وكلتا اليدين للأمام- الجلوس الطويل بالإرتكاز على اليدين - عمل دحرجة للخلف ثم الوقوف.



165. الجري- الوثب بالوقوف على كلتا اليدين مع ثني الرجلين للأعلى.



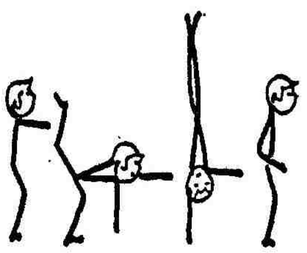
164. الاستلقاء بالإرتكاز على كلتا اليدين- نقل الرجلين للأمام والإرتكاز للخلف على اليدين.



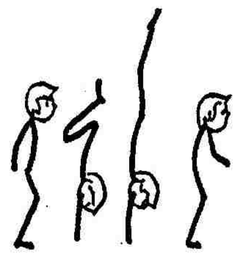
168. الجري للخلف مع عمل دحرجة للأمام.



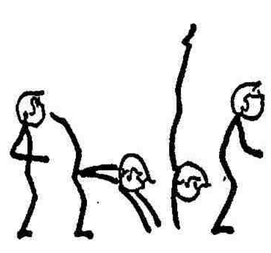
167. الجري للخلف مع عمل دحرجة.



171. الوقوف- الوقوف على رجل واحدة بارتكاز يد واحدة على الأرض- عمل حركة الوقوف على يد واحدة من وضع الإرتكاز والدوران للجانب مع تغيير اليد.



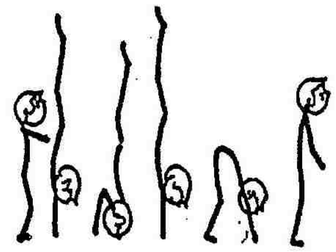
170. الوقوف- الوقوف على كلتا اليدين بثني الرجلين ومدها للأعلى ثم الوقوف.



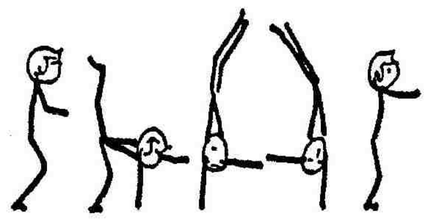
169. الوقوف- الوقوف على كلتا اليدين بثني الرجلين ومدها للأعلى ثم الوقوف.

https://eps-ar.blogspot.com





173. الوقوف- الوقوف على كلتا اليدين ثم على الرأس والرجوع على اليدين - الإنحناء للأسفل بالإرتكاز على اليدين ثم الوقوف.



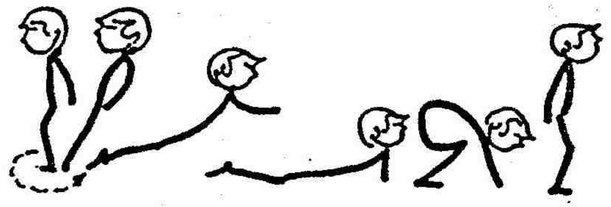
172. الوقوف- عمل حركة الدوران للجانب مع تغيير أرتكاز اليد ثم الوقوف.



175. الوقوف- الإنبطاح بالإرتكاز على كلتا اليدين- الإرتكاز على اليدين من وضع القرفصاء ثم الوقوف.



174. الإرتكاز على كلتا اليدين من وضع القرفصاء- الإنبطاح بالإرتكاز على اليدين ثم العودة إلى وضع البداية.

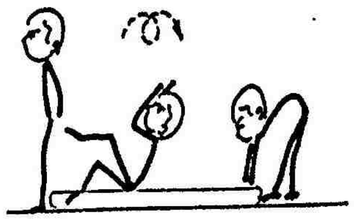


176. الوقوف- الدوران في المكان للخلف إلى 180 درجة- الإنبطاح بالإرتكاز على كلتا اليدين- عمل وضع القرفصاء ثم الوقوف.

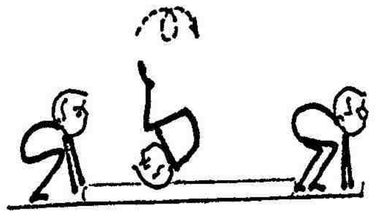




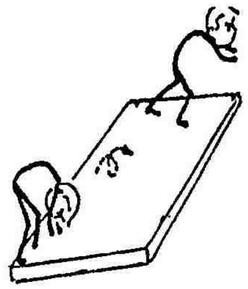
## التمارين الفردية باستخدام الأجهزة والأدوات:



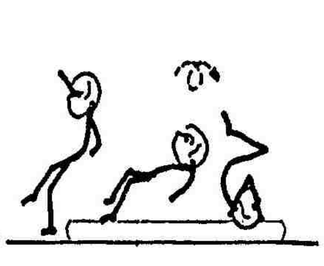
2. الوقوف والظهر إلى البساط ثم عمل دحرجة للخلف.



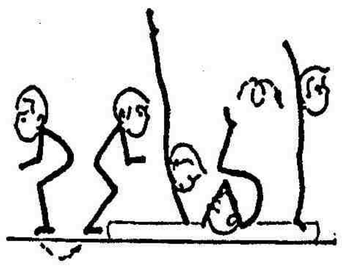
1. الوقوف بوضع القرفصاء ثم عمل دحرجة للأمام.



5. الأنحناء فتحاً مع عمل قلبة للأمام فتحاً.



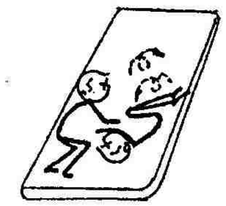
4. الوقوف والظهر إلى البساط ثم السقوط مع عمل دحرجة للخلف.



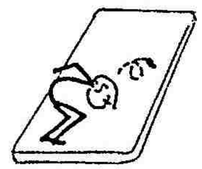
3. الوقوف بوضع نصف قرفصاء والظهر إلى البساط ثم عمل دوران والوثب على اليدين والوقوف عليهما- عمل دحرجة للأمام ثم الوقوف ورفع اليدين للأعلى.

https://eps-ar.blogspot.com

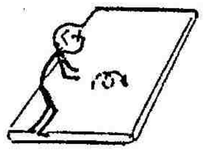




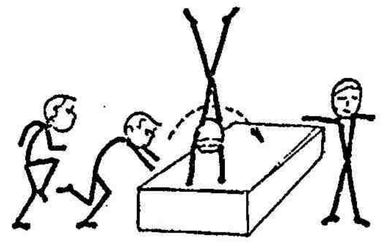
8. عمل قلبة للأمام وللخلف على البساط.



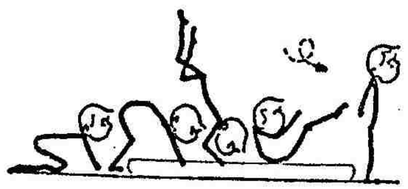
7. الأنحناء للأمام مع عمل قلبة على البساط بدون الإرتكازعلى كلتا اليدين.



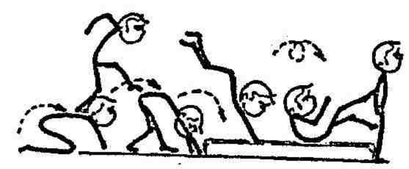
6. عمل قلبة للأمام على البساط من الوثب بدون الإرتكازعلى كلتا اليدين.



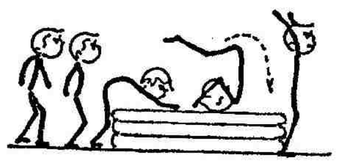
10. عمل قلبة للجانب من الجري على البساط بالإرتكاز على كلتا اليدين.



9. الإرتكاز على الركبتين والأنحناء للأمام مع لمس البساط باليدين - الوقوف على الساعدين - عمل دحرجة للأمام ثم الوقوف.



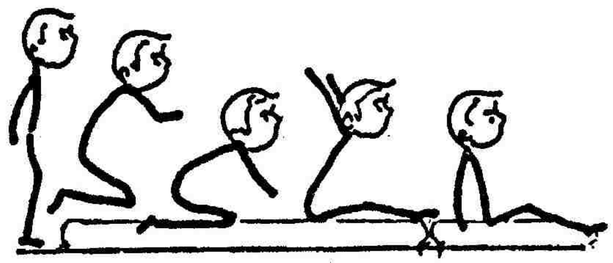
12. يقف أحد اللاعبين أمام البساط بالإرتكاز على الركبتين - اللاعب الاخر يكون في وضع الإرتكاز بالأنحناء للأمام أما بقية اللاعبين يجرون بالتناوب على كتف وظهر زميليهم - الوثب للأمام على اليدين مع تنفيذ قلبة للأمام ثم الوقوف على كلتا القدمين.



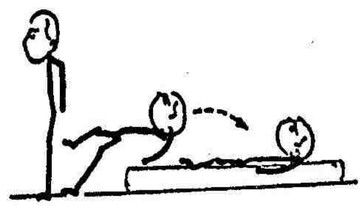
11. عمل دحرجة للأمام على البسط ثم الوقوف على كلتا القدمين.



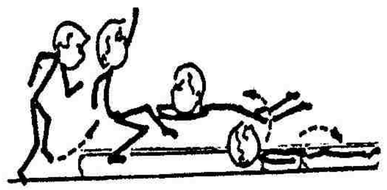




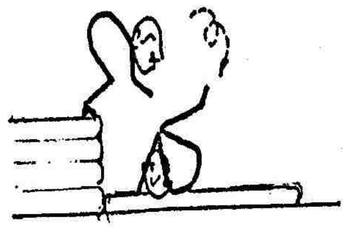
13. الوقوف أمام البساط - الوثب على الركبتين مع حركة الرجلين للأمام ثم الإنتقال إلى الجلوس.



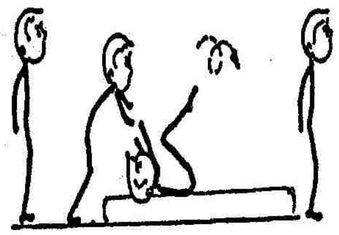
15. الوقوف والظهر إلى البساط - دفع رجل واحدة مع حركة الرجل الاخرى والإنتقال إلى وضع الأستلقاء.



14. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة للأمام والأعلى ثم عمل دوران للجذع إلى وضع الأستلقاء.



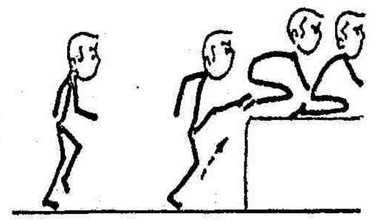
17. الوقوف بوضع القرفصاء على مجموعة بسط الوثب مع عمل قلبة للأمام.



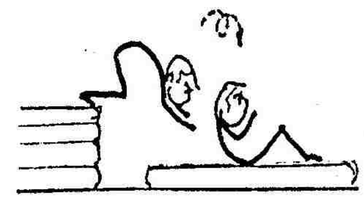
16. الوقوف - عمل قلبة للأمام ثم الوقوف على كلتا القدمين.

https://eps-ar.blogspot.com

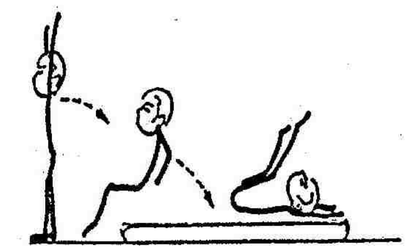




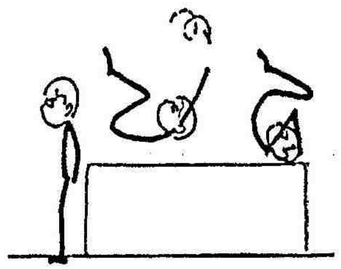
19. الوثب من الجري على مرتفع بدفع قدم واحدة ثم الهبوط بألجلوس على الركبتين.



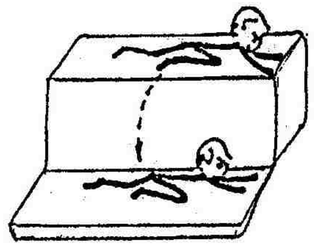
18. عمل قلبة للأمام من مجموعة من البسط إلى بساط.



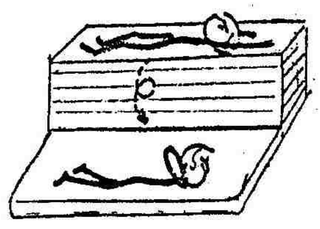
21. الوقوف والظهر إلى البساط مع رفع اليدين للأعلى ثم الهبوط للخلف.



20. الوقوف والظهر إلى البساط - الوثب إلى مرتفع ثم الهبوط للخلف مع مرجحة الجذع ورفع الرجلين للأعلى.



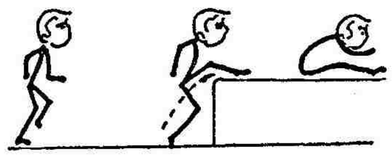
23. الإنبطاح مع ثني احدى الرجلين - الإنتقال بالدحرجة للأسفل مع الهبوط بنفس المكان.



22. الأستلقاء على مرتفع من البسط مع رفع كلتا اليدين للأعلى - الإنتقال بالدحرجة للأسفل مع الدوران عند السقوط للأسفل.



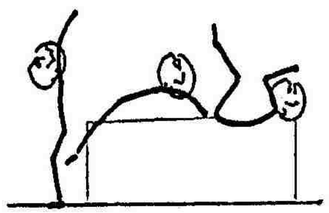




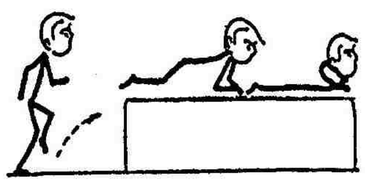
25. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة للأمام واللأعلى - الجلوس على البساط مع مد كلتا اليدين للأمام.



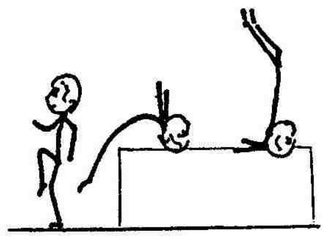
24. الجلوس على الكعبين فوق مرتفع - الوثب للأسفل ثم الهبوط على البساط بنفس المكان.



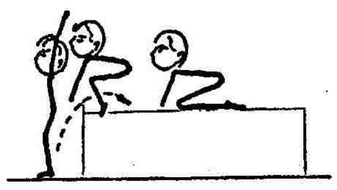
27. الوقوف والظهر إلى البساط ثم الوثب بدفع القدمين معاً للخلف وللأعلى إلى وضع الأستلقاء مع ثني الرجلين من الركبتين.



26. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة للأمام وللأعلى - الهبوط إلى وضع الإنبطاح.



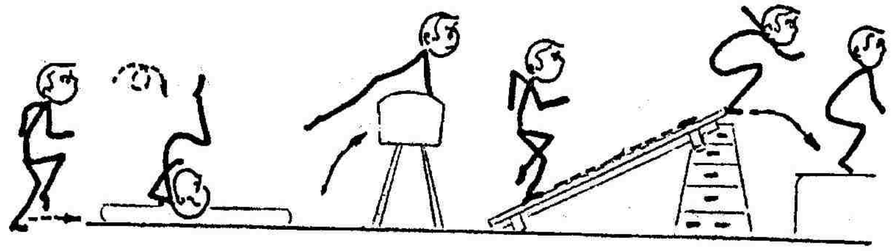
29. الوقوف والظهر إلى البساط ثم الوثب للخلف وللأعلى ثم الوقوف على الكتف.



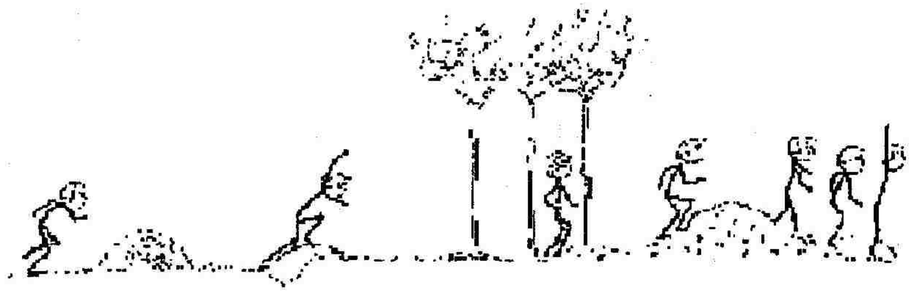
28. الوقوف والظهر إلى البساط - حركة اليدين ثم الوثب للخلف وللأعلى بدفع القدمين معاً مع ثنيهما من الركبتين وسحبهما للخلف - الهبوط بوضع الجلوس على الركبتين.

https://eps-ar.blogspot.com

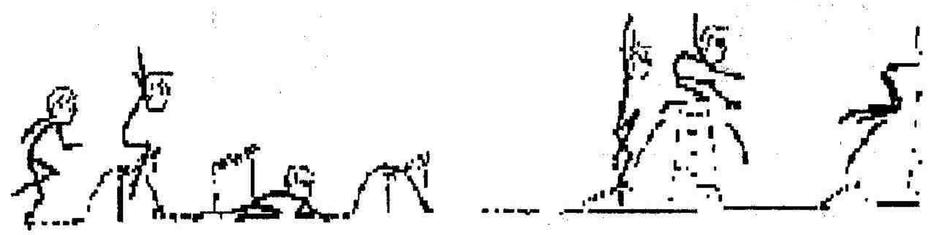




30. عمل دحرجة للأمام من الجري - الوثب فتحاً فوق حصان القفز - الجري على مصطبة جمناستك مثبتة فوق صندوق للأعلى ثم الهبوط على مصطبة.



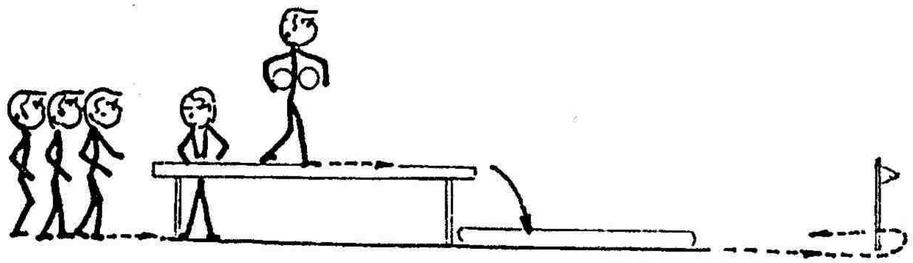
31. الجري في غابة مع اجتياز حواجز طبيعية مختلفة الارتفاع (يمكن إجراء الجري على شكل مجموعة) - يستخدم هذا النوع من التمارين في فترة الإعداد الأولي.



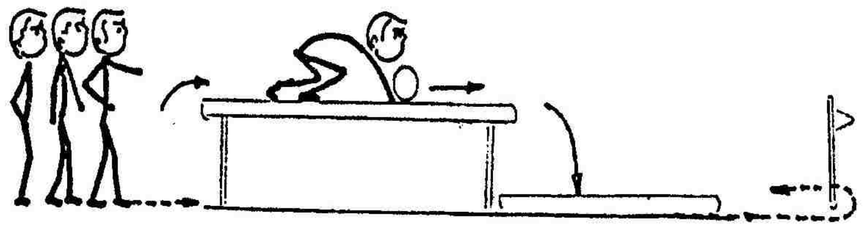
32. الوثب من الجري فوق الحاجز - الحبو تحت المانع ثم الوثب فوقه - الجري ثم الوثب من لوحة الأرتقاء فوق المصطبة والوقوف بشكل عرضي - دفع الجسم إلى لوحة الأرتقاء - الوثب على المصطبة ثم الهبوط منها.



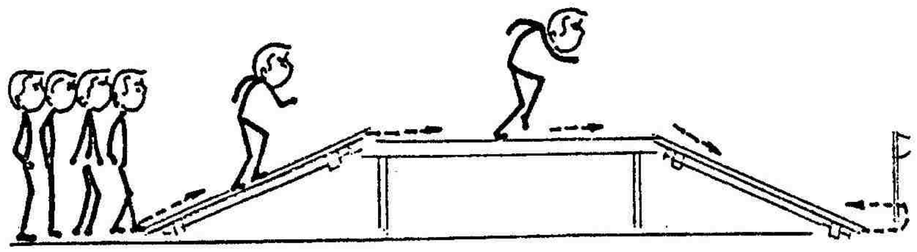




33. الوثب على العارضة - الوثب للأمام مع مسك كرة طبية في كل يد ثم الهبوط والجري حول العلم - مناولة الكرتين والوقوف بوضع الموازنة ثم الجري إلى نهاية صف اللاعبين.



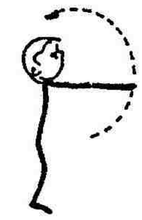
34. الحبو على العارضة مع تحريك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم الهبوط والجري حول العلم - مناولة الكرة إلى اللاعب ثم الجري إلى نهاية صف اللاعبين.



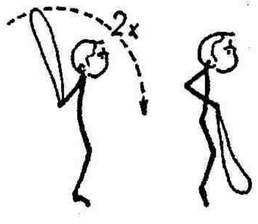
35. الجري على مصطبة جمناستك مائلة للأعلى ومثبتة على العارضة - الجري على العارضة - الهبوط ثم الجري حول العلم ثم العودة إلى نهاية صف اللاعبين.

https://eps-ar.blogspot.com

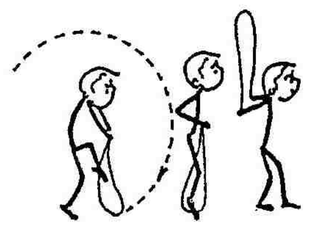




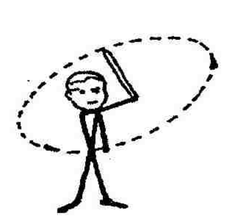
38. الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل للخلف.




37. الوثب بالقدمين معاً مع عمل دورتين في الحبل بوثبة واحدة.



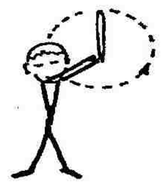
36. تناوب الوثب مع عمل خطوة للأمام من الوثب.



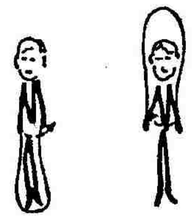
41. الوقوف فتحاً مع عمل الحبل إلى نصفين- تدوير الحبل بيد واحدة حول الكتف.



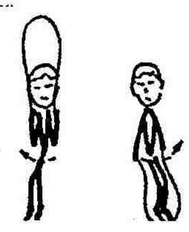
40. الوقوف فتحاً مع عمل الحبل إلى نصفين- تدوير الحبل بيد واحدة أمام الصدر.



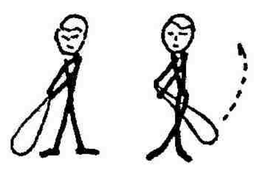
39. الوقوف فتحاً مع دوران الحبل للجانب بكلتا اليدين.



44. الوثب بالقدمين معاً مع حركة الفخذ لليمين ولليسار.



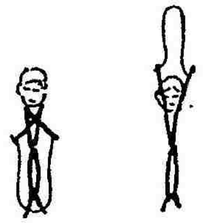
43. الوثب بالقدمين معاً مع عمل نصف دورة لليمين ولليسار.



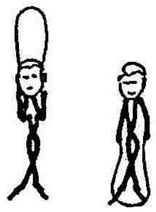
42. الوثب بالقدمين معاً فوق الحبل للجانب والرجلين متشابكتان.



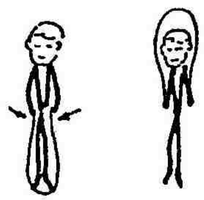




47. الوثب بالقدمين معاً مع تشابك اليدين.



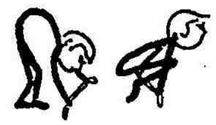
46. الوثب بالقدمين معاً مع تشابك الرجلين.



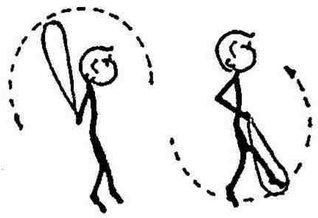
45. الوثب بالقدمين معاً مع مسك الحبل بارتفاع الفخذ.



50. تدوير الحبل باليدين ثم الوثب بالقدمين معاً والوقوف بوضع القرفصاء.



49. الوثب بالقدمين معاً فوق الحبل- عمل الحبل إلى نصفين لليمين ولليسار- لحظة الوثب يتم ثني الرجلين.



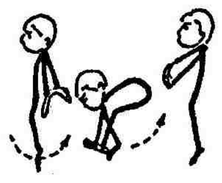
48. الوثب بخطوة (الرجلان مستقيمتان من الركبتين).



53. الوثب بالقدمين معاً مع وضع الكرة بين القدمين.



52. الوثب ثنياً بالقدمين معاً مع عمل دورة دائرية للحبل.



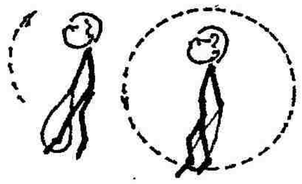
51. الوثب ثنياً بالقدمين معاً مع الحبل- عمل الحبل إلى نصفين ثم نقل كلتا اليدين للأمام وللخلف.

https://eps-ar.blogspot.com

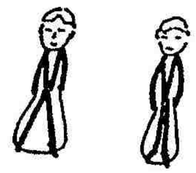




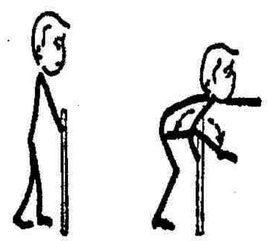
56. الوقوف مع مسك الحبل بشكل ثنائي بكلتا اليدين ثم رفعه فوق الرأس- الأنحناء للأمام مع لمس الأرض بالحبل.



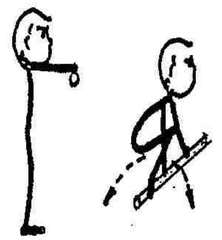
55. الوثب مع اتناوب بتغيير الرجلين.



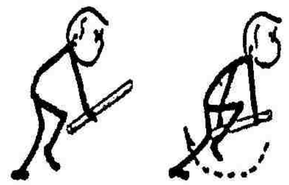
54. الوثب بالقدمين معاً مع فتح وضم الرجلين.



59. الوقوف فتحاً مع ارتكاز العصا على الأرض - عمل حركة سريعة للرجل فوق العصا للأمام وللخلف - خفض العصا لحظة الوثب.



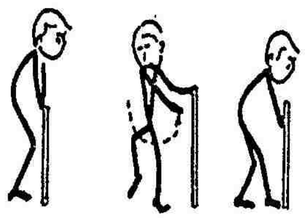
58. الوقوف مع مسك العصا بكلتا اليدين بمستوى الصدر - خفض اليدين للأسفل - الوثب فوق العصا للأمام وللخلف وعمل وثبة وسطية بينهما.



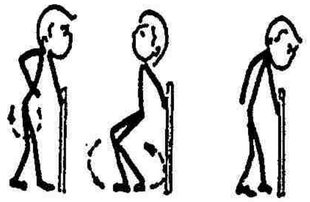
57. مسك العصا بيد واحدة - الوثب فوق العصا مع عمل حركة دوران للجانب.



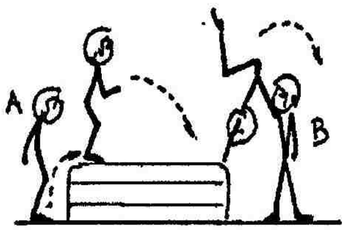




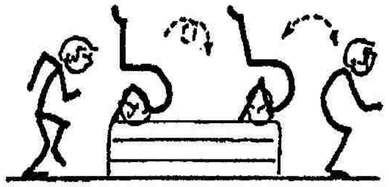
61. الوقوف مع ارتكاز العصا على الأرض - الجري حول العصا مع عدم فصل اليد عن العصا.



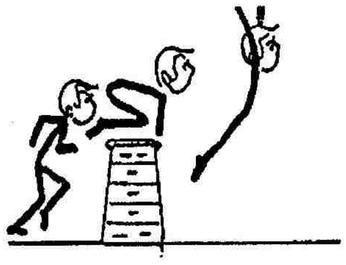
60. الوقوف مع إرتكاز العصا على الأرض - الدوران ومسك العصا.



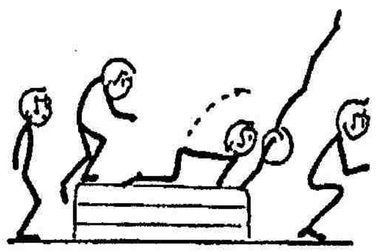

63. الوثب على مصطبة بثلاثة ارتفاعات ثم الوقوف على الرأس وعمل دحرجة.



62. عمل دحرجتان للأمام فوق المصطبة ثم الوقوف.



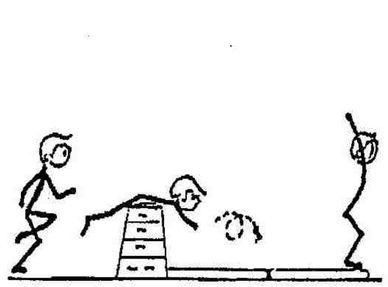
65. الوثب فوق الصندوق بثني الركبتين ثم الوثب منه إلى الأرض.



64. الوثب إلى المصطبة بقدم واحدة - الوقوف على الركبتين بالإرتكاز على اليدين ثم الوقوف على اليدين مع عمل دحرجة للأمام.

https://eps-ar.blogspot.com

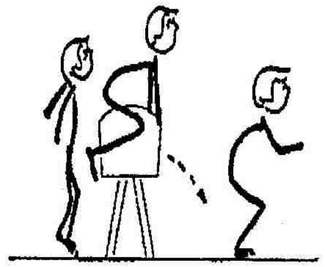




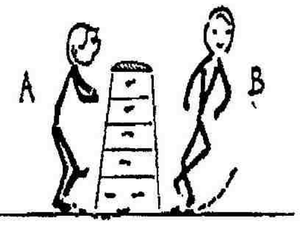
67. الوثب فوق الصندوق بالإرتكاز على كلتا اليدين - الوقوف على اليدين وعمل دحرجة للأمام مع الدوران ثم الوقوف.



66. الجري مع الوثب بالقدمين معاً فوق الصندوق - عمل دحرج للأمام ثم الوقوف.



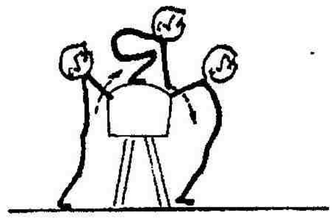
69. الوثب بالقدمين معاً فوق حصان القفز ثم الوثب منه بثني الركبتين.



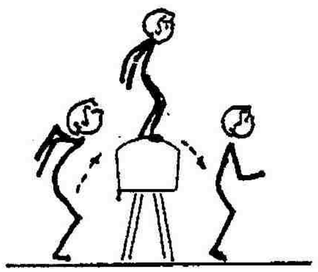

68. يجري اللاعبان حول الصندوق بالتتابع.



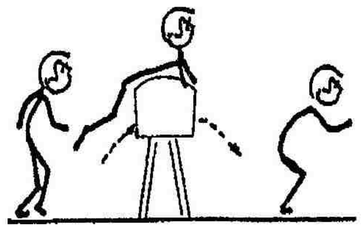




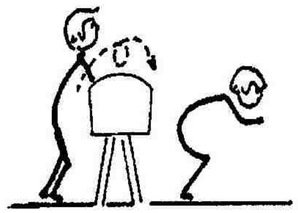
71. نفس الوضع السابق لكن بالإرتكاز على الرجلين بوضع نصف القرفصا ثم الوثب.



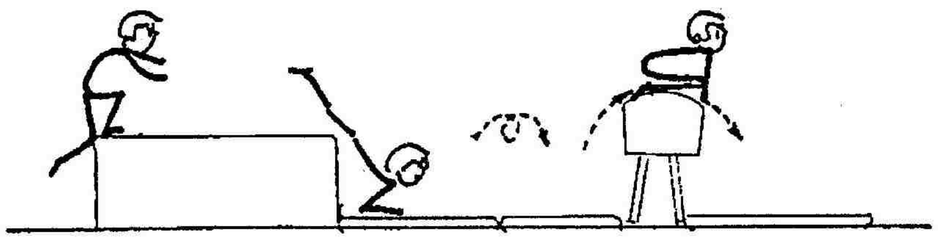
70. الوثب بالقدمين معاً فوق حصان القفز ثم الوثب منه .



73. الوثب فوق حصان القفز بوضع الإنبطاح ثم الوقوف.



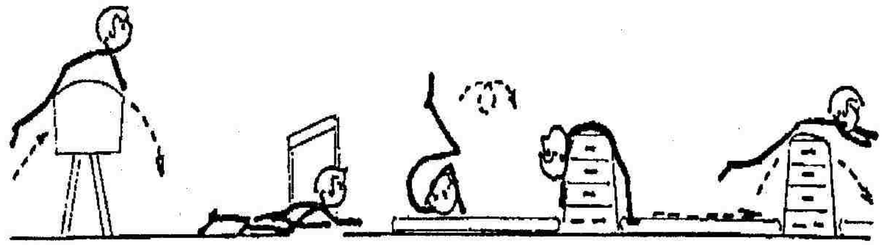
72. نفس الوضع السابق بعمل دحرجة للأمام.



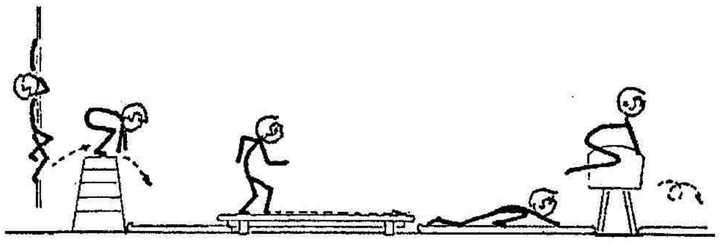
74. الوثب بارتقاء قدم واحدة على المصطبة - الإرتكاز على الساعدين والرجلين للأعلى - الدحرجة على البساط للأمام - الوثب فوق حصان القفز مع ثني الركبتين ثم الهبوط.

https://eps-ar.blogspot.com

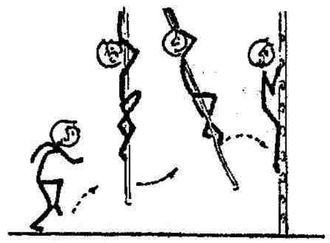




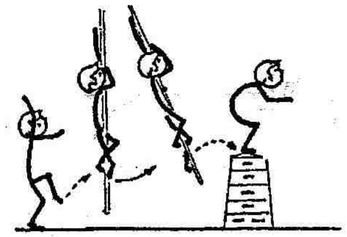
75. الوثب فوق حصان القفز بالقدمين معاً - الحبو تحت الحاجز - الدحرجة على البساط للأمام - الدحرجة للأمام فوق الصندوق - الجري مع الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط على كلتا اليدين.



76. الصعود بالحبل ثم الوثب فوق الصندوق - الوثب فوق المصطبة والجري عليها - الحبو ثم الحركة فوق حصان فتحاً - عمل دحرجة للأمام.



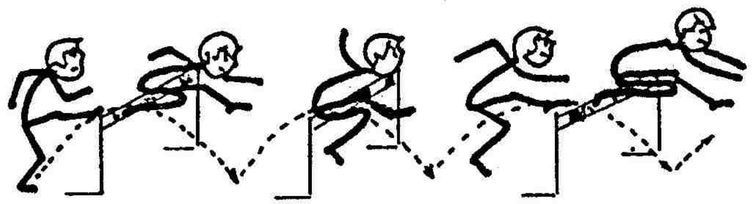
77. الصعود بالحبل ثم الوثب على الجدار مع النزول للأسفل.



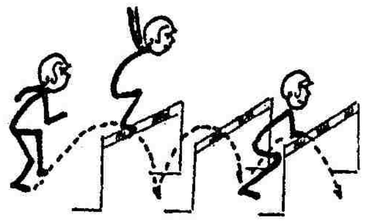
78. الصعود بالحبل ثم الوثب فوق الصندوق بالقدمين معاً.



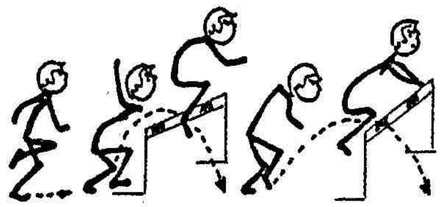




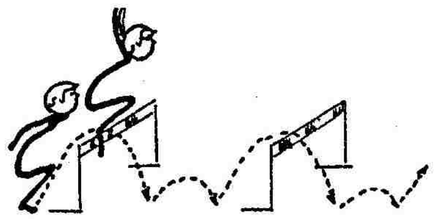
79. الوثب فوق الحواجز بالدفع برجل واحدة.



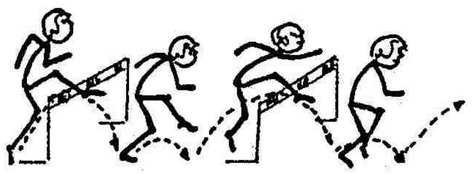
81. الوثب للأعلى فوق الحواجز بالقدمين معاً.



80. الوثب للأمام فوق الحاجز بالقدمين معاً.



83. الوثب فوق الحواجز برجل واحدة مع عمل حركة وسطية بين الحواجز.



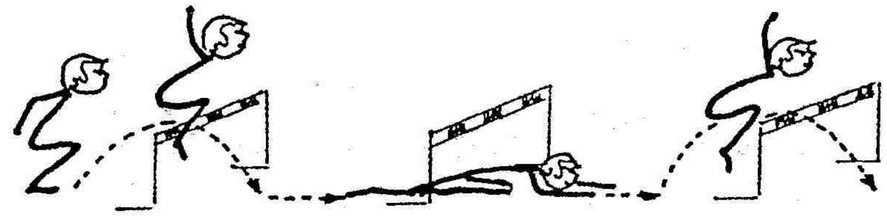
82. الوثب فوق الحواجز بالقدمين معاً ثم عمل حركة وسطية بين الحواجز.



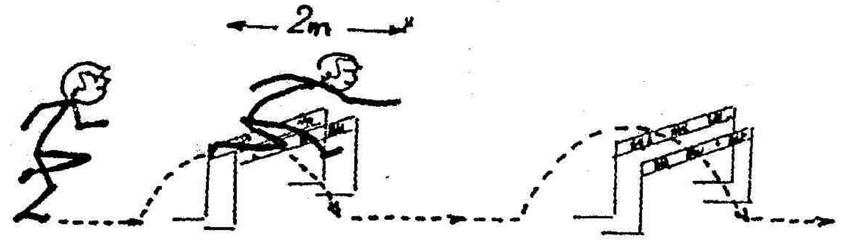
84. الوثب فوق الحواجز بالقدمين معاً مع عمل دحرجة أمامية بينهما ثم الوثب فوقه.

https://eps-ar.blogspot.com

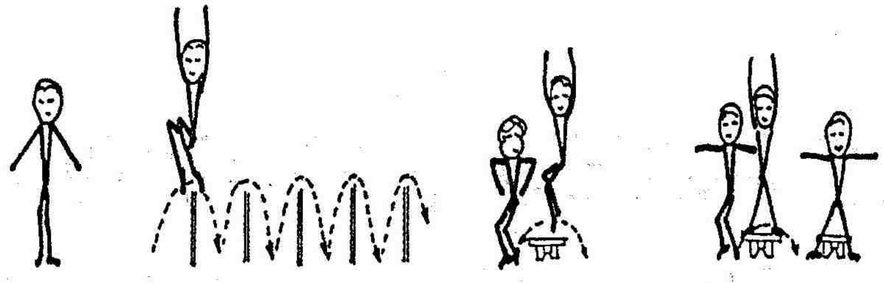




85. الوثب بالقدمين معاً فوق الحاجز الأول والمرور من تحت الأخر ثم الوثب فوق الأخير.




86. الجري ثم الوثب بخطوة فوق حاجزين متجاورين – الإنتقال إلى الحاجزين الآخرين.



89. الوقوف للجانب المصطبة ثم الوثب للأسفل فتحاً والعودة إلى وضع البداية.

88. الوثب الجانبي فوق مصطبة بالقدمين معاً.

87. الوثب للجانب فتحاً بثني الركبتين إلى الصدر.







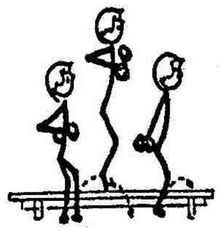
92. الوثب بخطوة فوق المصاطب مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر.



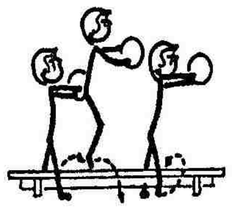
91. الإرتكاز بكلتا اليدين على المصطبة مع حركة الرجلين للجانبين.



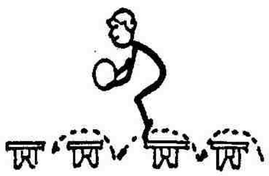
90. الوثب للأمام وللخلف بالقدمين معاً فوق المصطبة.



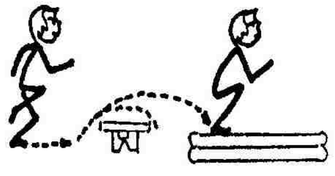
95. الوثب بالقدمين معاً فوق المصطبة للأمام مع مسك ثقل في كل يد.



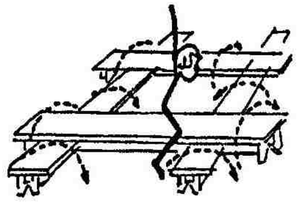
94. الوقوف فتحاً بين المصطبة ثم الوثب فوقها مع مسك كرة بكلتا اليدين أمام الصدر.



93. الوثب فوق المصاطب بالقدمين معاً مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر.



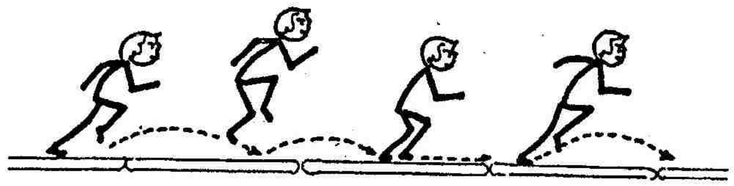
97. الوثب برجل واحدة من الجري فوق حاجز ثم الهبوط على البساط بالقدمين معاً.



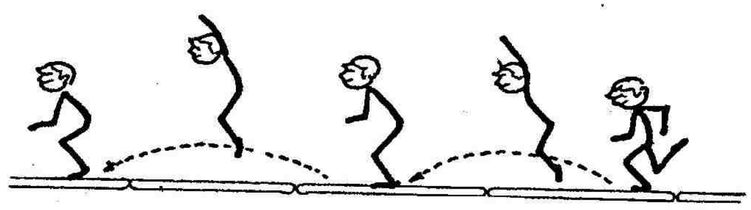
96. الوثب بالقدمين معاً فوق المصطبة الموضوعة على شكل مربع.

https://eps-ar.blogspot.com

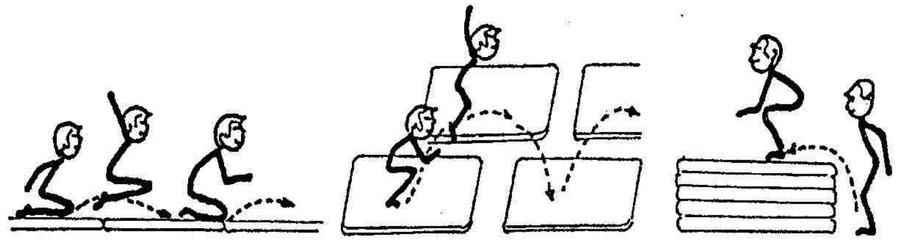




98. الجري بخطوات واسعة على البساط.



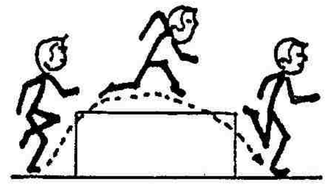
99. الوثب الطويل بالقدمين معاً على البساط لعدة مرات.



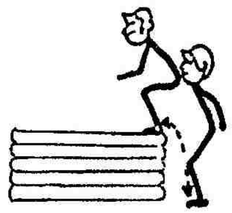
102. الوثب من وضع القرفصاء بالقدمين معاً فوق مجموعة أبسطة موضوعة فوق بعض.

101. الوثب الجانبي بالقدمين معاً على البساط الموضوع على شكل مربع.

100. الوقوف على الركبتين ثم الوثب للأمام.



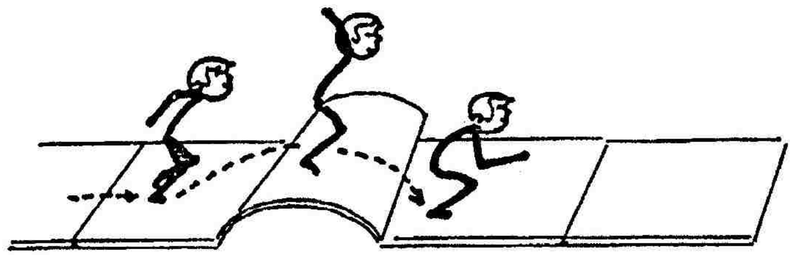
104. الوثب بخطوة من الجري فوق البساط ثم الهبوط للأسفل.



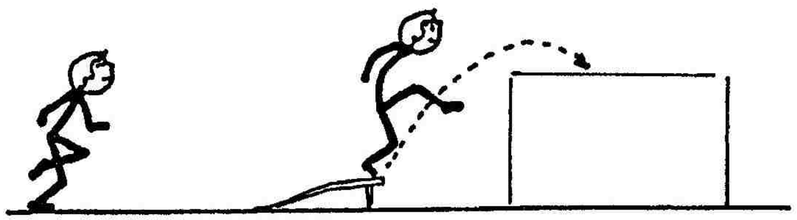
103. الوثب على مجموعة أبسطة ثم الوثب إلى للأرض بالقدمين معا.



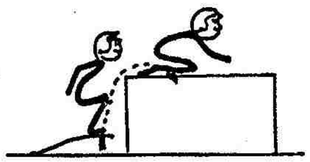




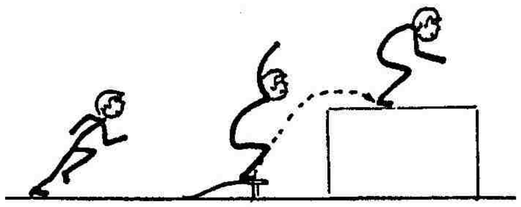
105. الوثب بالقدمين معاً فوق بساط مقوس.



106. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة من لوحة الوثب ثم الهبوط على مرتفع.



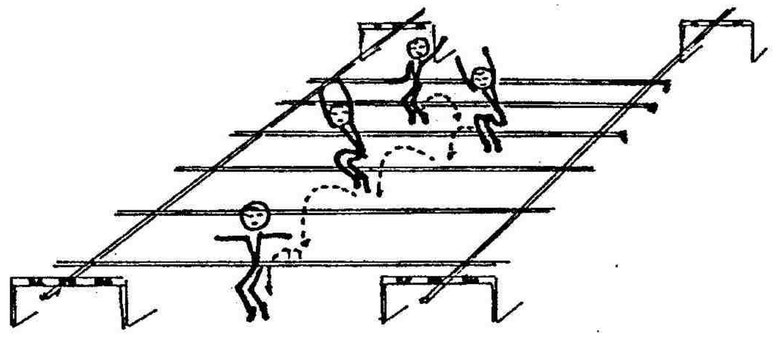
108. الدفع بالقدمين معاً من لوحة الوثب على مرتفع وبعدها الهبوط على البساط من وضع الجلوس على الكعبين.



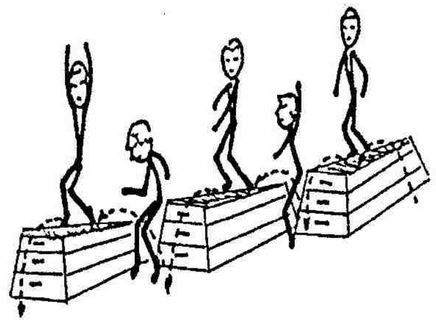
107. الجري ثم دفع الرجلين على لوحة القفز- الوثب بالقدمين معاً على مكان مرتفع.

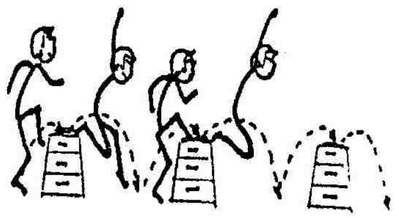
https://eps-ar.blogspot.com





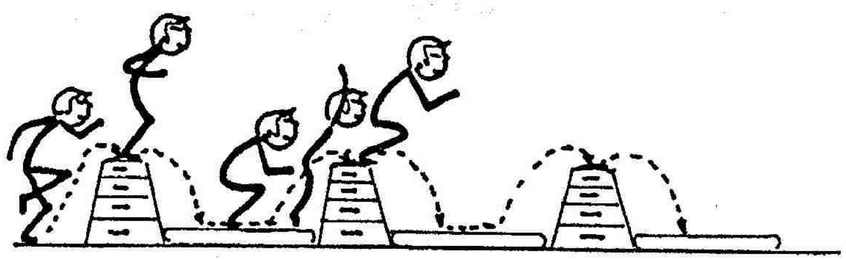
109. الوثب بالقدمين معاً فوق العوارض الخشبية للأمام وللجانب.





111. الوثب فوق صناديق بدفع رجل واحدة.

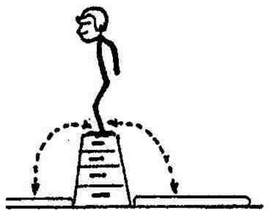
110. الوثب فوق مجموعة صناديق الواحد تلو الأخر بالقدمين معاً بشكل متناوب لليسار ولليمين.



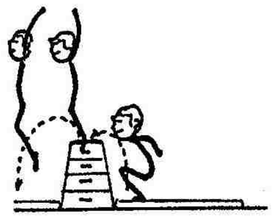
112. الوثب من الجري فوق صناديق الواحد تلو الآخر بالقدمين معاً ثم الهبوط على البساط.



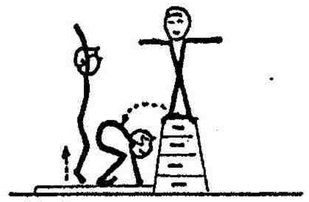




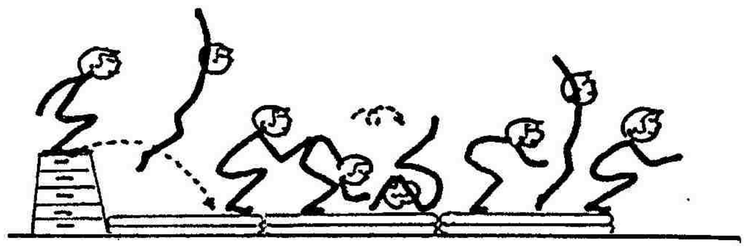
113. الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط بالقدمين معاً على البساط_العودة إلى الجهة الأخرى.



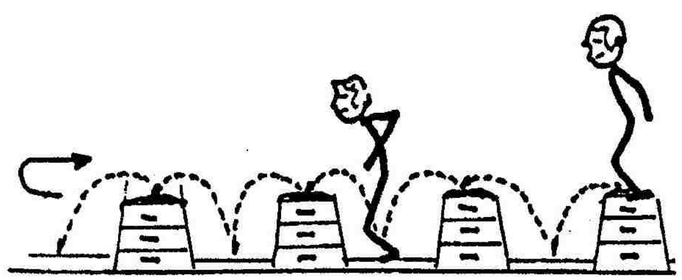
114. الوثب بالقدمين معاً فوق صندوق ثم الهبوط على البساط مع رفع كلتا اليدين.



115. الوقوف فوق الصندوق فتحاً والوثب منه على البساط بالإرتكاز على الرجلين وكلتا اليدين ثم الوثب العمودي.



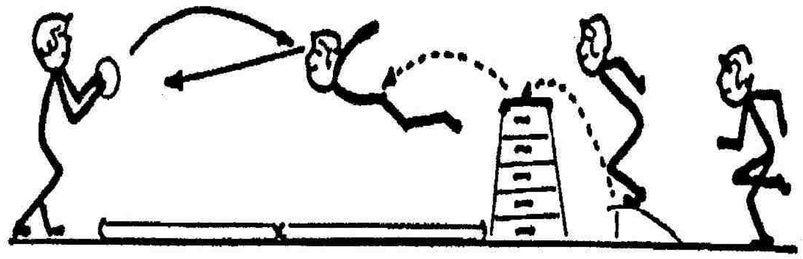
116. الوثب من الأمام بالقدمين معاً من الصندوق ثم الهبوط وعمل دحرجة للأمام على البساط – الوثب مع رفع اليدين.



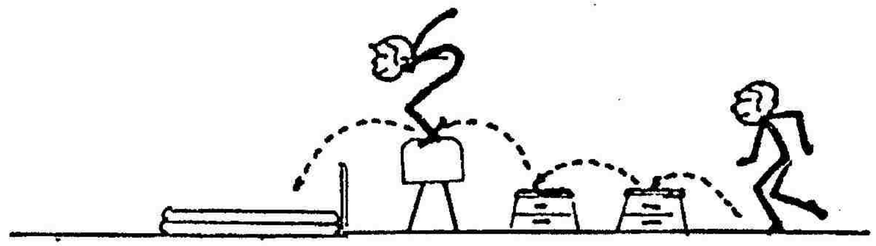
117. الوثب بالقدمين معاً فوق مجموعة من الصناديق مرتبة الواحد تلو الآخر بمسافة 1- 2 متر.

https://eps-ar.blogspot.com

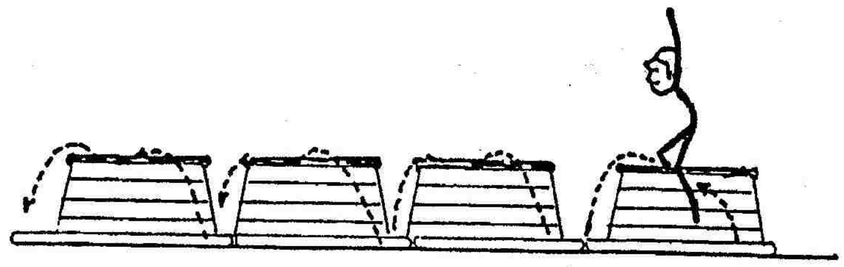




118. الوثب من الجري بالقدمين معاً فوق صندوق والهبوط منه مع ضرب الكرة بالرأس والتي يرسلها زميله في لحظة الوثب.



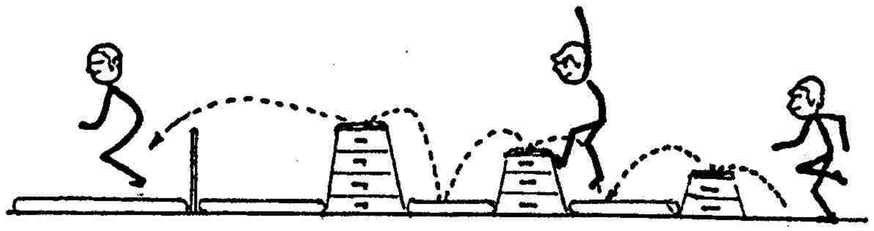
119. الوثب برجل واحدة على الصندوق الأول ثم إلى الآخر وبعدها الوثب على حصان القفز بالقدمين معاً مع الهبوط على البساط بالوثب فوق الحاجز.



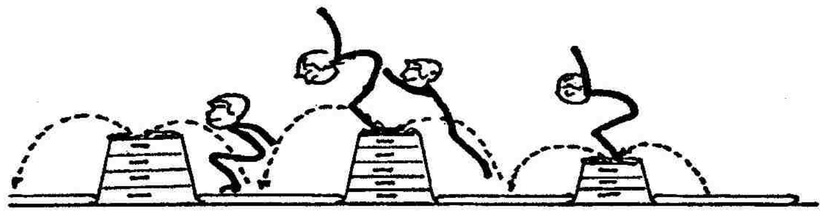
120. الوثب الجانبي المتتالي فوق عدة صناديق برجل واحدة.



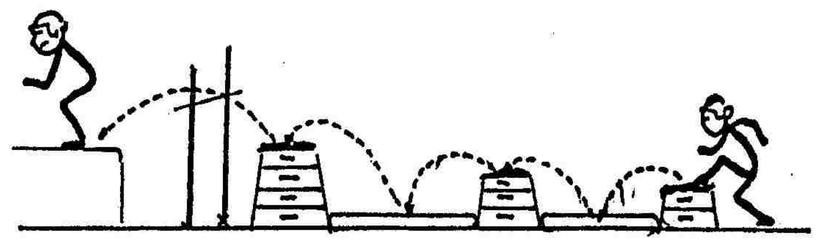




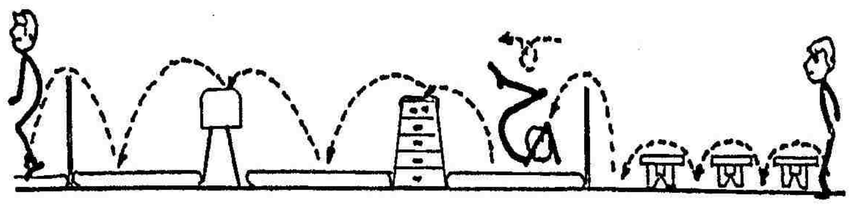
121. الوثب من الجري فوق ثلاثة صناديق مختلفة الارتفاع بشكل متتالي بدفع رجل واحدة - الوثب فوق الحاجز بالقدمين معاً ثم الهبوط على البساط.



122. الوثب بالقدمين معاً فوق صناديق مختلفة الارتفاع ثم الهبوط على البساط.



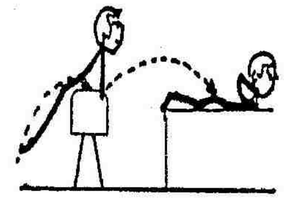
123. الوثب فوق ثلاثة صناديق مختلفة الإرتفاع مع الهبوط على البساط ثم عبور العارضة والهبوط على الأرض بالقدمين معاً.



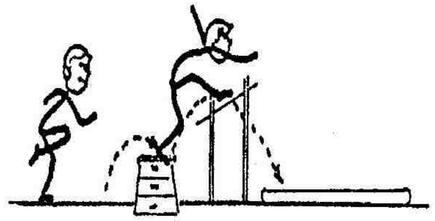
124. الوثب بالقدمين معاً فوق ثلاث مصاطب متتالية - الوثب فوق حاجز مع عمل دحرجة للأمام - الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط على البساط - الوثب فوق حصان الوثب ثم الهبوط على البساط مع الوثب بثني الركبتين فوق الحاجز.

https://eps-ar.blogspot.com

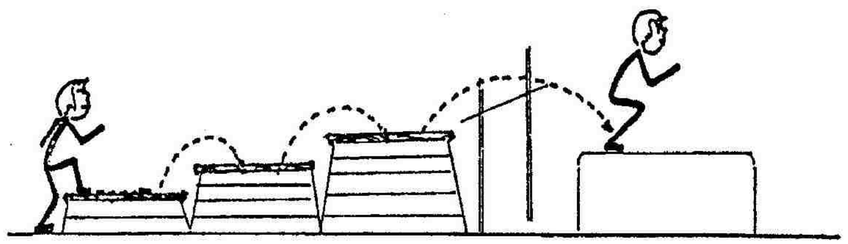




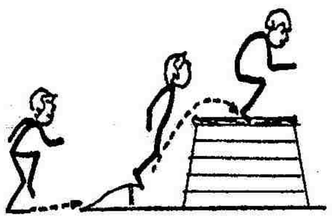
126. الوثب من الجري فتحاً فوق حصان الوثب ثم الهبوط على البساط بوضع الإنبطاح.



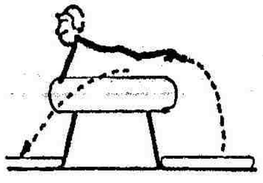
125. الوثب من الجري على صندوق ثم عبور العارضة والهبوط على البساط.



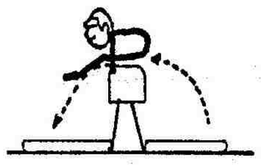
127. الوثب على ثلاث صناديق متتالية مختلفة الارتفاع ثم عبور العارضة والهبوط على البساط بالقدمين معاً.



130. الوثب من الجري إلى الصندوق بدفع لوحة القفز بالقدمين معاً ثم الإرتكاز على الرجلين.



129. الوثب من الجري فتحاً فوق حصان الوثب.



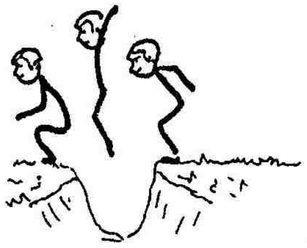
128. الوثب من الجري فوق حصان الوثب مع ثني الركبتين.







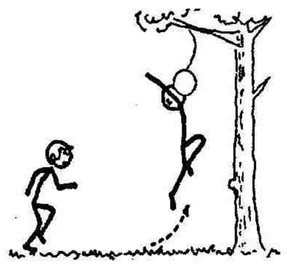
133. الوثب بارتقاء قدم واحدة فوق حاجز طبيعي (أشجار، أسوار، عوارض توضع على الأرض).



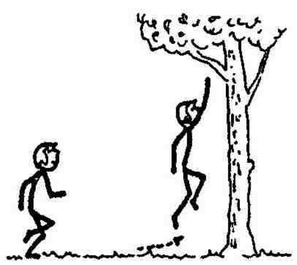
132. الوثب بالقدمين معاً فوق حفرة.



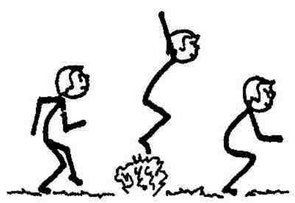
131. الوثب بإرتقاء قدم واحدة فوق حفرة.



136. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الكرة بالرأس.



135. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الغصن بيد واحدة.



134. الوثب بالقدمين معاً فوق حاجز.

https://eps-ar.blogspot.com





139. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الكرة بالرأس التي تكون معلقة على ارتفاع معين وتحت سيطرة الزميل الذي يعمل على تحريكها.

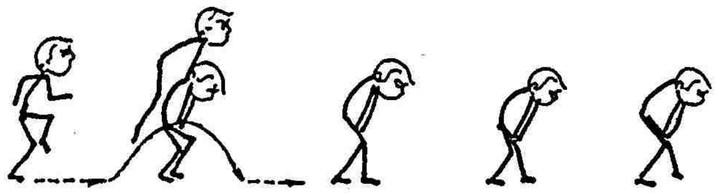
138. الوثب بارتقاء قدم واحدة على جذع الشجرة مع مسكه ثم العودة للخلف.

137. الوثب للأعلى بارتقاء قدم واحدة مع مس الكرة المعلقة على الشجرة بالرجل الأخرى.

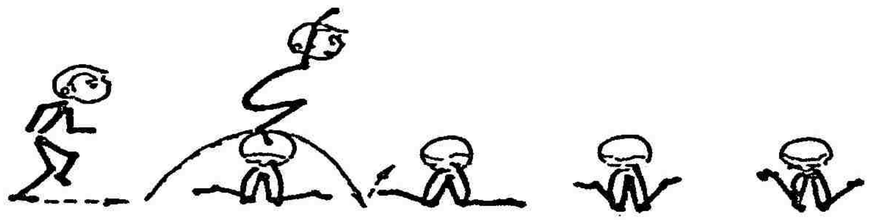




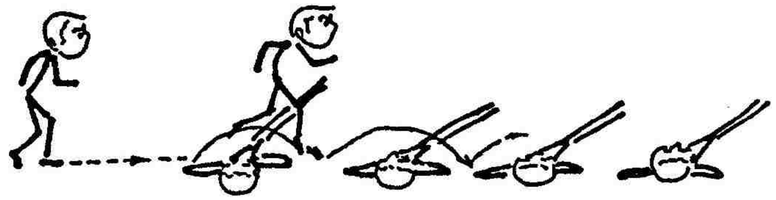
## التمارين الجماعية:



1. يصطف اللاعبون بانحناء على لمسافة 2-3 أمتار الواحد عن الأخر مع اخذ خطوة للأمام عند الوقوف بانحناء الرأس للأسفل - آخر لاعب يعمل بالجري مع دفع الرجلين معاً والتناوب بالثوب بين زملائه ثم الوقوف في البداية.



2. الوثب ثنيا بدفع القدمين معاً فوق أربعة من الزملاء يقفون على الركبتين الواحد بجانب الأخر.



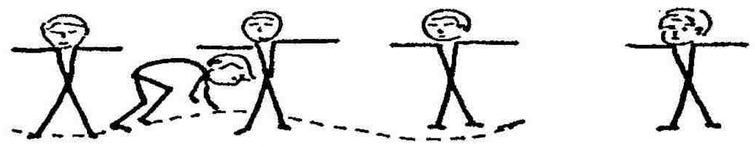
3. الوثب بخطوة فوق أربعة لاعبين مستلقين الواحد بجانب الأخر.



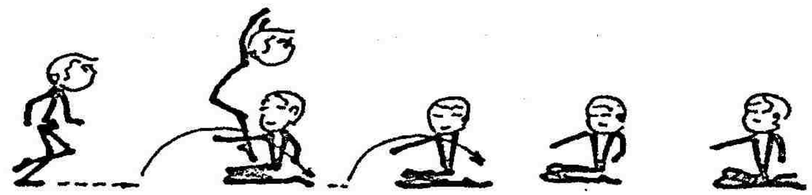
4. الوثب على اليدين والرجلين تحت اللاعبين الذي يقفون الواحد بجانب الأخر في وضع الإرتكاز على كلتا اليدين بشكل منحن.

https://eps-ar.blogspot.com

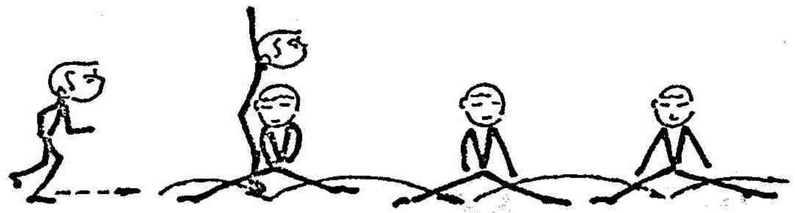




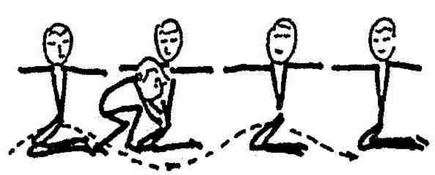
5. الوثب تحت الأيدي الممدودة للاعبين الذي يقفون ألواحد بجانب الاخر - تكون المسافة بين لاعب وآخر متران.



6. ألوثب بالقدمين معاً فوق أيدي اللاعبين الممدودة - يجلس اللاعبون ألواحد بجانب الأخر على أعقابهم.



7. ألوثب بالقدمين معاً للأمام فوق أرجل اللاعبين الذين يجلسون فتحاً.



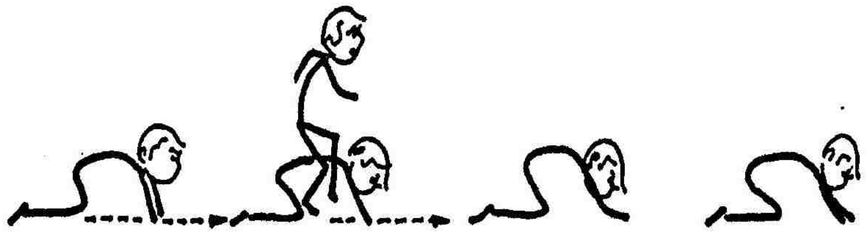
9. الوثب مع تغيير الاتجاه تحت أيدي اللاعبين الممدوة للجانبين - يجلس اللاعبون ألواحد بجانب الاخر على أعقابهم.



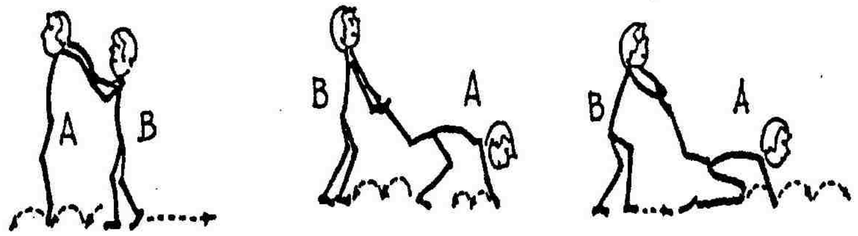
8. الحبو بين اللاعبين الذين يقفون فتحاً ألواحد بجانب الآخر.







10. الوثب ثم الاجتياز فوق اللاعبين الذين يرتكزون على الركبتين واليدين ألواحد تلو الآخر.




11. يثب A للخلف بالقدمين معاً ويديه للخلف - يمسك B يدي زميله من الخلف ويثب معه باتجاه الوثب لإسناده.



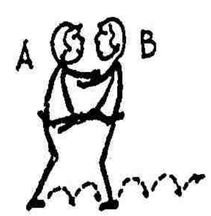

12. يقف A على ركبة واحدة بالإرتكاز على يد واحدة - يمسك B رجل زميله بكلتاالايدين ويساعده على الوثب للخلف.



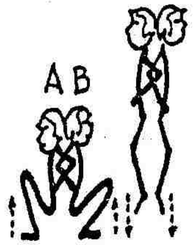

13. يقف A على ركبة واحدة بالإرتكاز على كلتا اليدين- يمسكB رجل زميله باليدين ويساعده على الوثب للأمام.

https://eps-ar.blogspot.com

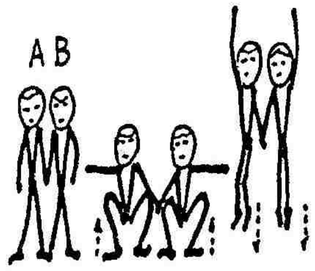




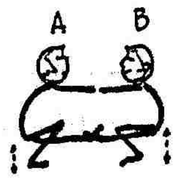

16. يقف اللاعبان متقابلان على رجل واحدة مع مسك الأيدي للرجل الأخرى لكليهما ثم عمل حركة للأمام وللخلف.



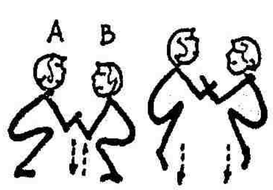

15. يقف اللاعبان في وضع القرفصاء وظهرهما مع بعض والأيدي متصلتين من المرفق- بوقت واحد يثب اللاعبان للأعلى والأقدام معا.



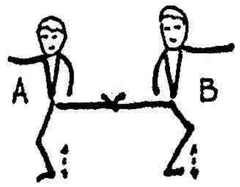

14. يقف اللاعبان الواحد بجانب الأخر بوضع نصف قرفصاء مع مسك الأيدي والركبتين للخارج بوقت واحد يثب اللاعبان فتحاً مع حركة الأيدي للأعلى.




19. نفس الوضع السابق لكن بالوقوف على رجل واحدة مع مسك الأيدي أما الرجل الأخرى فتكون مستقيمة من الركبة ومتصلة بالرجل الأخرى بالقدم ثم يعمل اللاعبان الوثب بدفع رجل واحدة.




18. يقف اللاعبان متقابلان من وضع القرفصاء مع مسك الأيدي ثم الوثب للأعلى والأقدام معا.




17. يقف اللاعبان متقابلان من وضع القرفصاء مع مسك الأيدي ثم الوثب للأعلى والأقدام معا.



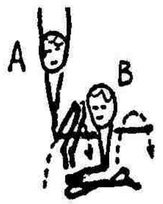




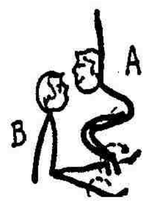

22. يجلس B فتحاً - يثب A بالقدمين معاً فوق رجلي زميله.



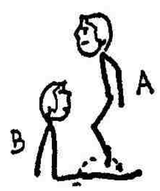

21. يقف B على الركبتين والإرتكاز على كلتا اليدين - يثب A فتحاً فوق ظهر زميله.




20. يجلس B على الكعبين مع فتح كلتا اليدين للجانبين - يثب A بالقدمين معاً فوق يدي زميله التي تكون مستقيمة للجانبين.



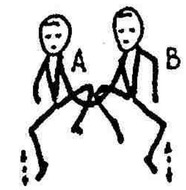

25. يجلس B فتحاً بالإرتكاز على اليدين - يثب A بالقدمين معاً فوق رجلي زميله مع ثني الركبتين.



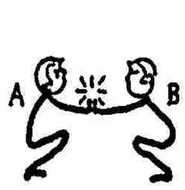

24. يجلس B بالإرتكاز على كلتا اليدين والرجلين ممدودة - يثب A بالقدمين معاً فوق رجلي زميله.



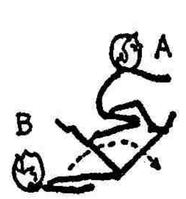

23. يستلقي B مع مد كلتا اليدين للجانبين - يثب A بالقدمين معاً للجانبين فوق زميله.




28. يقف اللاعبان على رجل واحدة مع مسك الأيدي من تحت الركبة ثم عمل حركة للأعلى وللأسفل بوقت واحد.



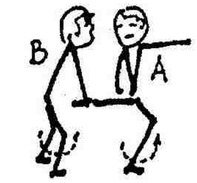

27. يثب اللاعبان من وضع القرفصاء - يسعى كل لاعب لإخراج زميله من وضع الاتزان من خلال دفع الكفين.



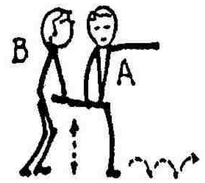

26. يثب اللاعبان من وضع القرفصاء - يسعى كل لاعب لإخراج زميله من وضع الاتزان من خلال دفع الكفين.

https://eps-ar.blogspot.com

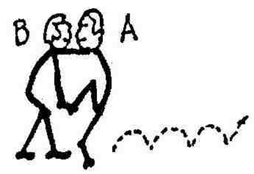




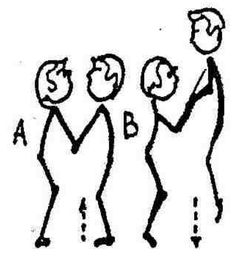

31. نفس الوضع السابق لكن الوثب يكون للداخل والخارج.



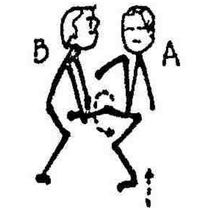

30. يقف A على رجل واحدة إلى جانب زميله ثم الوثب للجانب- يمسك B زميله بكلتا اليدين من الرجل الأخرى التي تكون مستقيمة.



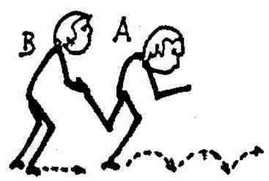

29. يقف اللاعبان متقابلان- يمسك A زميله بكلتا اليدين من الكتف ثم الوثب للخلف على رجل واحدة- يمسك B رجل زميله الأخرى باليدين بوضع الثني.




34. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي- يثب B للأعلى بالقدمين معاً بمساعدة زميله.



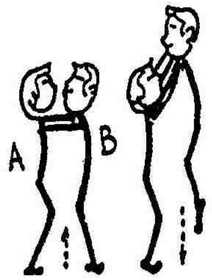

33. يقف A على رجل واحدة إلى جانب زميله مع الوثب للأعلى ودوران الجذع- يمسك B زميله بكلتا اليدين من الرجل الأخرى.



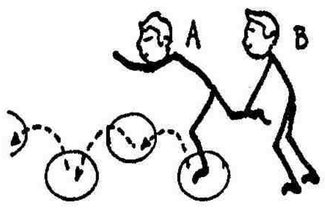

32. يثب A على رجل واحدة للأمام- يقف B خلف زميله ويمسكه من رجل واحدة بكلتا اليدين.



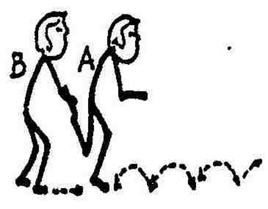





35. نفس الوضع السابق لكن بمسك الأكتاف.



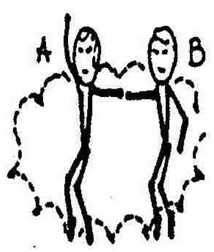

36. يثب A على رجل واحدة للأمام فوق دوائر مرسومة مع انحناء الجذع قليلا- يقف B خلف زميله ويمسكه من الرجل الأخرى بكلتا اليدين.



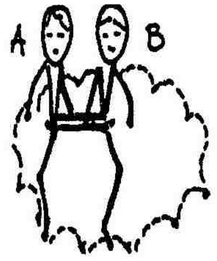

37. يثب A على رجل واحدة بثني الركبة للأمام وللخلف- يقف B خلف زميله ويمسكه من الرجل الأخرى بكلتا اليدين.




38. نفس الوضع السابق لكن A يعمل بالوثب للأمام وللخلف.




39. الوثب حول الدائرة مع مسك الأيدي.



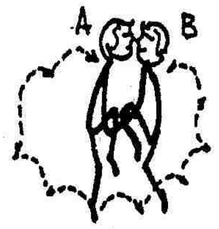

40. يقف اللاعبان جانبا مع المسك بيد واحدة لكليهما ثم الوثب حول دائرة.

https://eps-ar.blogspot.com

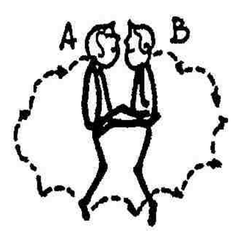




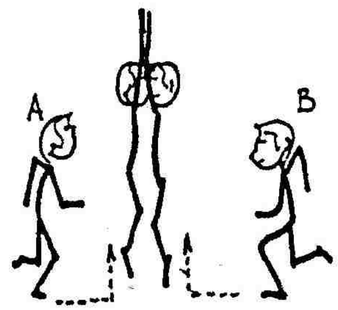

43. يجلس اللاعبان بوضع القرفصاء متقابلان مع مسك الأيدي ثم الوثب حول الدائرة والاقدام معا.



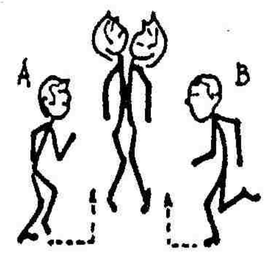

42. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي من تحت الركبة ثم الوثب على رجل واحدة حول الدائرة.



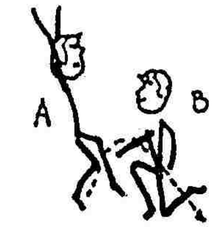

41. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك رجل واحدة لكليهما ثم الوثب حول الدائرة.




44. من مسافة 2 – 3 م يثب اللاعبان معاً للأعلى مع مسك الكفان.



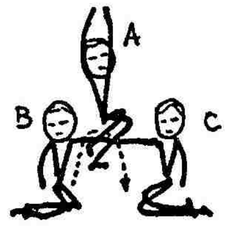

45. نفس الوضع السابق لكن التماس يكون في منطقة الصدر.



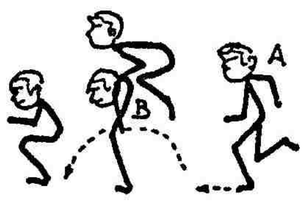

46. يقف B على ركبة واحدة مع مد اليد للجانب – يثبA فتحاً فوق يد زميله.



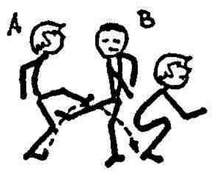




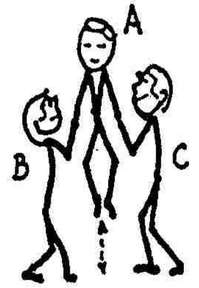

49. يثب A بالقدمين معاً فوق يدي زميليه المتصلتين مع بعض.



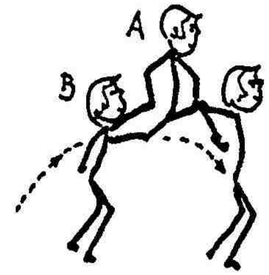

48. يثب A فتحاً من الجري فوق كتف زميله الذي يكون في وضع نصف قرفصاء.



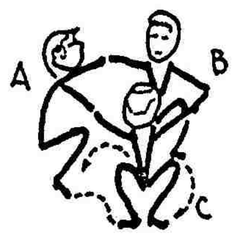

47. يثب A على رجل واحدة فوق رجل زميله الممدودة للأمام.



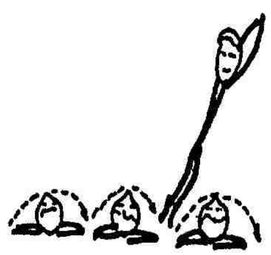

52. يثب A على رجل واحدة فوق رجل زميله الممدودة للأمام.




51. يثب A للأمام بالإستناد على كتفي زميليه.




50. يقف اللاعبان جانبا مع المسك بيد واحدة لكليهما ثم الوثب حول دائرة.



55. نفس التمرين السابق لكن بالوثب للجانب بالقدمين معاً.



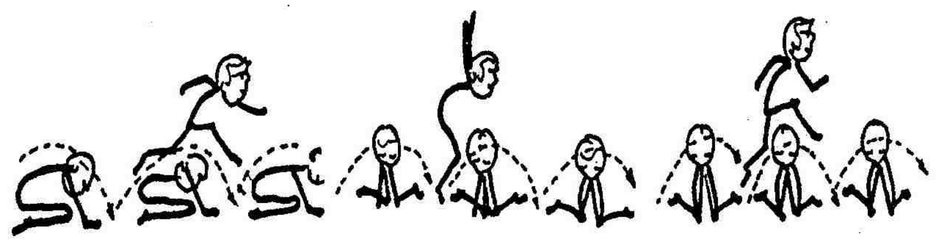
54. نفس التمرين السابق لكن بالوثب للأعلى بالقدمين معاً.



53. الوثب للأمام فوق اللاعبين الذي يكونوا في وضع الاستلقاء.

https://eps-ar.blogspot.com

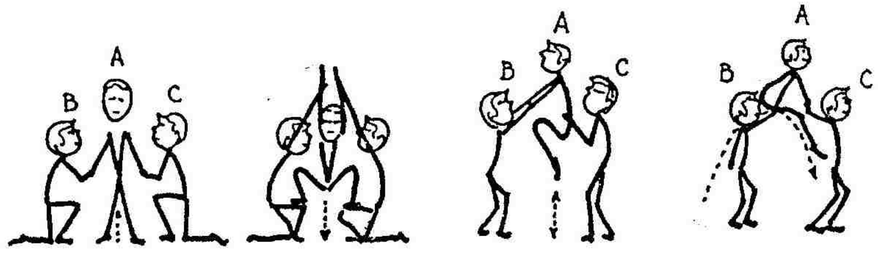




58. نفس الوضع السابق لكن الوثب بخطوة للأعلى.

57. الوثب للأمام بالقدمين معاً للأعلى فوق اللاعبين الذين يكونوا في وضع الجلوس على الركبتين.

56. الوثب بخطوة للأمام فوق اللاعبين الذي يكونوا في وضع الجلوس على الكعبين.



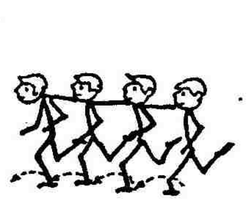

61. يثب A من الجري فوق يدي زميليه المتصلتين مع بعض للجانب بالاستناد على أكتافهم.

60. يقف A و B متقابلان مع مسك اليدين - يمسك C زميله من خصره - يثب A للأعلى بمساعدة زميليه.

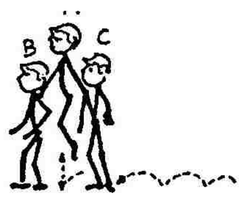
59. يقف B و C على ركبة واحدة - يقف A بين زميليه ويمسكهم بيديه مع عمل حركة للأعلى والوقوف على ركبة زميليه ثم النزول للأسفل بمساعدة زميليه.



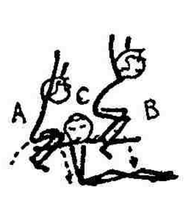




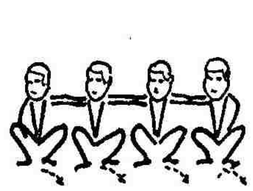
64. يقف اللاعبون الواحد خلف الأخر والأيدي على الأكتاف - الوثب للأمام لعدة مرات مع مسك رجل واحدة لكل منهم من قبل زميله للخلف.



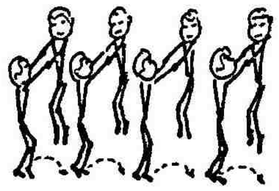

63. يثب A للأمام بالاستناد على كتفي زميليه الذي يثبان معه.



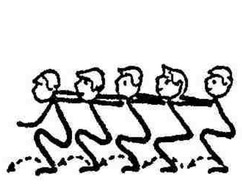

62. يجلس C مع مد كلتا اليدين للجانبين - يعمل B وA الوثب معاً فوق يديي زميلهم للأمام .



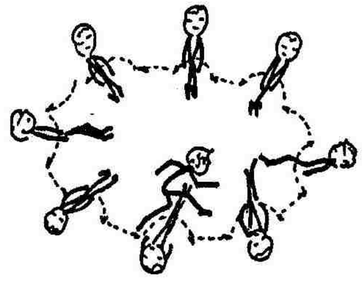
67. يثب اللاعبون بالمكان من وضع القرفصاء مع وضع الأيدي على الأكتاف.



66. الوثب الزوجي للجانب مع مسك الأيدي بمستوى الكتف.



65. نفس الوضع السابق لكن بدفع كلتا القدمين من وضع القرفصاء والأيدي على الأكتاف أمام كل لاعب.



69. الوثب فوق مجموعة من اللاعبين في وضع الأستلقاء بشكل دائري وبمسافة 1-2 م بين لاعب وآخر.



68. يجلس اللاعبون الواحد خلف الأخر مع مد يد واحدة لكل منهم للجانب - يعمل أحد اللاعبين الوثب للأمام فوق الأيدي.

https://eps-ar.blogspot.com

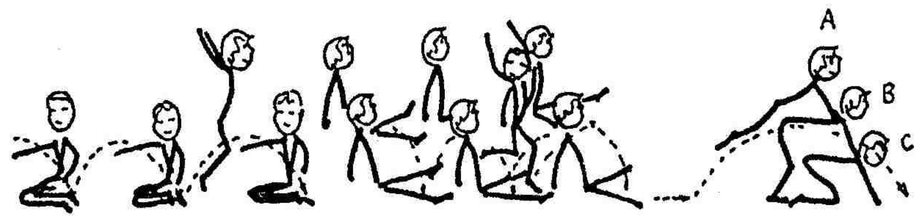





72. يجلس اللاعبون فتحاً - يعمل احد اللاعبين الوثب بالقدمين معاً للأمام فوق ارجل اللاعبين.

71. يستلقي اللاعبون الواحد خلف الأخر مع مد الرجلين للخلف - يعمل أحد اللاعبين الوثب بخطوة للأمام فوقهم.

70. يقف اللاعب A بين زميليه الذي يتماسكان بالأيدي - عند الأشارة يبدأ اللاعب بالوثب المستمر للأمام وللخلف - يرتكز اللاعبان على الرجلين عندما يبدأ اللاعب بالوثب.



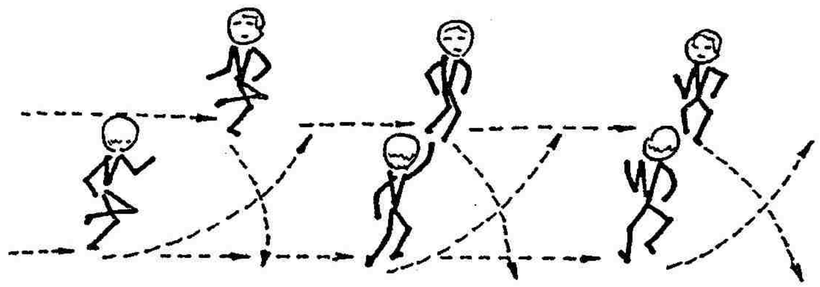

75. يرتكزC على الركبتين وكلتا اليدين - يقف B في وضع نصف قرفصاء ويديه على كتفC - يثبA من الجري فتحاً بالإرتكاز على كتفي زميله.

74. يجلس اللاعبون بصفين فتحاً - يثب احد اللاعبين بخطوة بين الأرجل للجانبين.

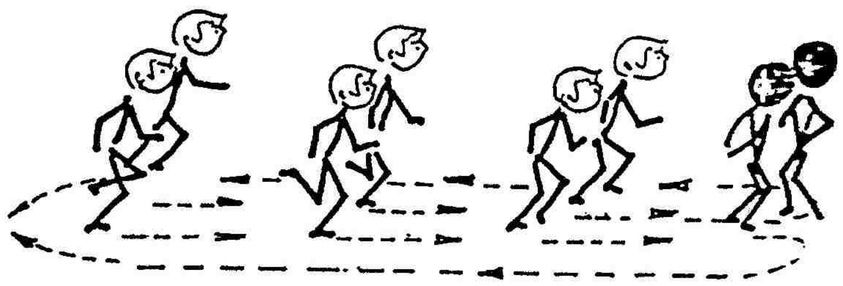
73. يجلس اللاعبون على الكعبين الواحد خلف الأخر مع مد يد واحدة للجانب - يعمل احد اللاعبين الوثب بالقدمين معاً للأمام فوق الأيدي.







76. يجري اللاعبون بشكل بطيء على شكل صفين متجاورين البعد بينهما 5 متر - عند الإشارة يعمل اللاعبين على تغيير مكانهم.



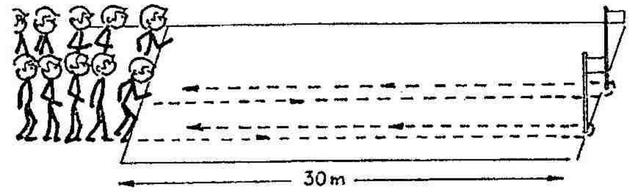
77. يجري اللاعبون على شكل صفين بشكل بطيء للأمام - اللاعب الأول يعمل دوران للخلف ثم يجري حول زملائه ويكون آخر الصف.



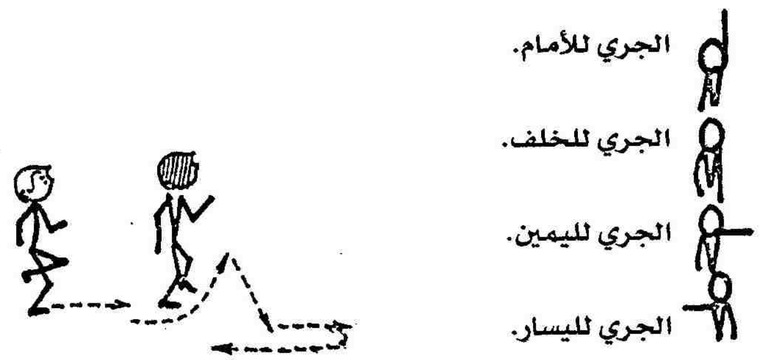
78. يجري اللاعبون بشكل بطيء على شكل صف - يبعد الواحد عن الآخر 2 متر - اللاعب الذي يكون على الجهة اليسرى يجري بين اللاعبين وينتقل إلى الجهة اليمنى.

https://eps-ar.blogspot.com



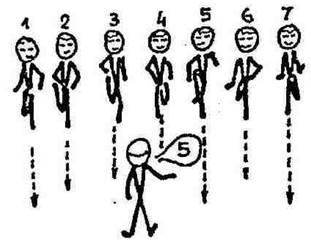



79. البداية من الوقوف ثم الجري لمسافة 30 متر والدوران حول العلم - العودة إلى خط البداية والوقوف في آخر المجموعة.

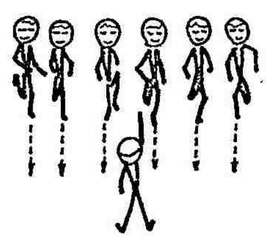



81. إشارات المدرب للاعبين عن اتجاهات الجري.

80. الجري لعدة مرات مع التركيز على السرعة واتجاه الجري - تكرار الأداء لعدة مرات.



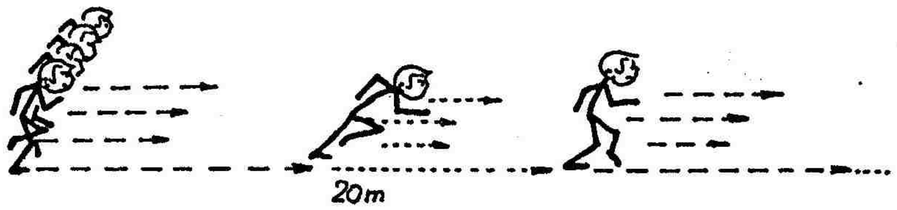

83. يقف اللاعبون صف واحد وتكون لديهم أرقام محددة - يبدأ اللاعبون بالجري البطيء للأمام ثم ينادي المدرب على أرقام اللاعبين - مثلا عندما ينادي المدرب على رقم (5) فكل لاعب يحمل رقم فردي يجري للأمام.



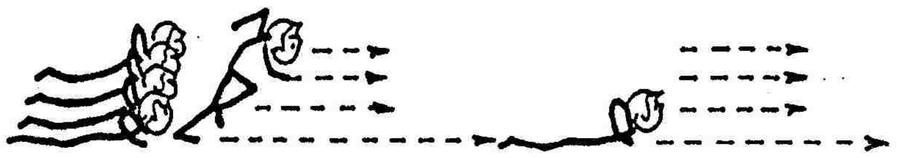
82. عند اشارة المدرب يعمل اللاعبون على الجري للأمام.



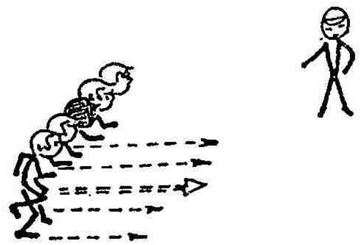




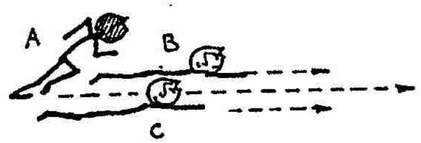

84. يبدأ اللاعبون بالجري البطيء وعند إشارة المدرب ينتقل اللاعبون إلى الجري بالسرعة القصوى لمسافة 20 متر ثم العودة إلى الجري البطيء



85. البداية من وضع الإنبطاح - عند الإشارة ينطلق اللاعبون بالجري إلى عدة أمتار ثم العودة إلى وضع الإنبطاح - يستمر التمرين مع عدد الأشارات.



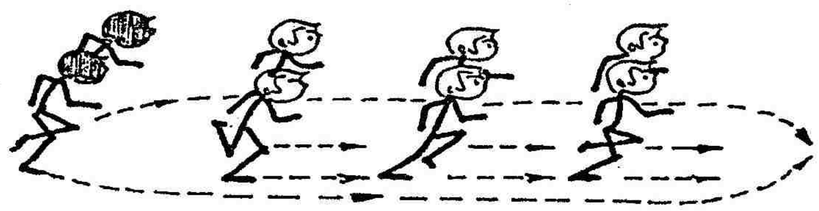
87. يقف اللاعبون صف واحد ثم يبداون بالجري البطيء- يقف المدرب جانبا وينادي علي أي لاعب الذي يعمل بدوره على الجري المفاجئ- بقية اللاعبون ينطلقون خلف اللاعب ويحاولون اللحاق به - يستمر التمرين مع بقية اللاعبين.



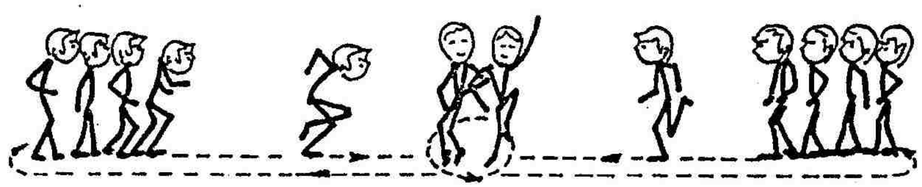

86. ينبطح C,B مع مد اليدين للأمام وانتظار اشارة البداية - يقف A خلف زميليه وينطلق معهم عندة الأشارة ويحاول اللحاق بهم.

https://eps-ar.blogspot.com

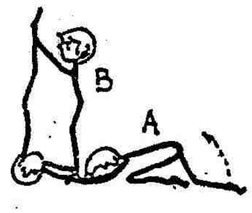




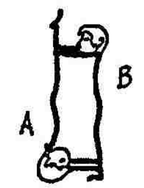
88. مجموعتان من اللاعبين يجريون بشكل بطيء - عند الإشارة يجري اللاعب في اخر الصف من كل مجموعة ويكون في مقدمة اللاعبين - يستمر التمرين لبقية اللاعبين.



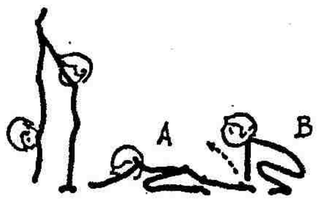
89. تقف مجموعتان من اللاعبين متقابلن - يقف لاعبي كل مجموعة الواحد خلف الأخر - بوقت واحد يبدأ لاعب من كل مجموعة بالجري للأمام ومواجهة زميله من المجموعة الأخرى في منتصف المسافة مع مسك يد واحدة لكل لاعب وعمل دوران مع زميله ثم الجري والعودة إلى خط البداية والوقوف في اخر المجموعة.




92. يرفع A رجل واحدة بمساعدة زميله ثم ينتقل إلى وضع الوقوف على اليدين.



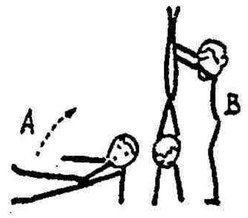

91. الوقوف على الرأس بمساعدة الزميل.



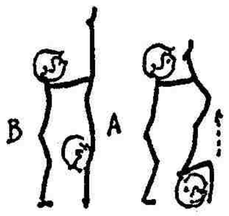

90. الوقوف على كلتا اليدين بمساعدة الزميل.



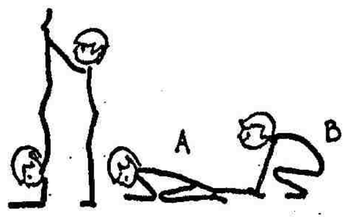




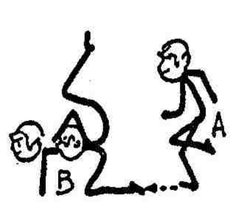

95. الإرتكاز على يد واحدة للجانب ثم الوقوف على كلتا اليدين بمساعدة الزميل.



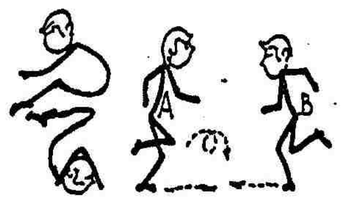

94. الوقوف على كلتا اليدين مع ثني ومد اليدين بمساعدة الزميل.



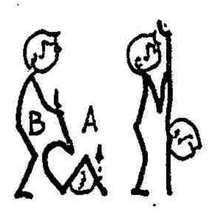

93. الوقوف على الساعدين بمساعدة الزميل.



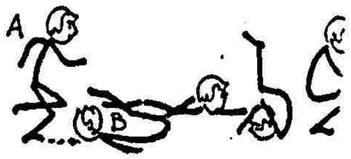

98. يقف B على الركبتين بالإرتكاز على كلتا اليدين - يعمل A من الوثب دحرجة على ظهر زميله.



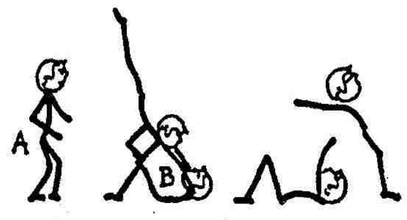

97. يجري اللاعبان متقابلان - يعمل A دحرجة للأمام بينما يثب B فوقه.




96. يستلقي A مع عمل تقوس بالظهر بمساعدة زميله ثم الإنتقال إلى وضع الوقوف على كلتا اليدين.



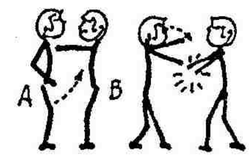

100. يستلقي B فتحاً مع تقوس الظهر - يثب A فوق زميله والهبوط على كلتا اليدين ثم عمل دحرجة للأمام.



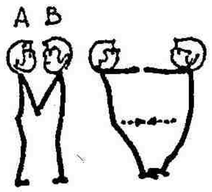

99. يستلقي B ثنياً + يستند A على ركبتي زميله الذي يساعده على عمل دحرجة للأمام ثم الوقوف.

https://eps-ar.blogspot.com

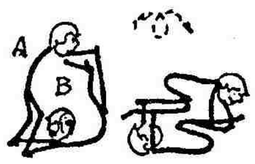




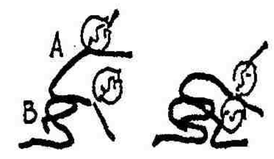
103. يقف اللاعبان متقابلان مع عمل حركة بكلتا اليدين للجانبين وللأعلى وللأسفل بوقت واحد.



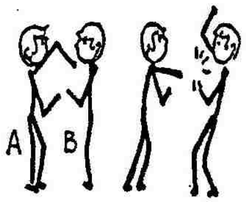
102. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي ثم عمل حركة سحب الجسم للخلف بوقت واحد.



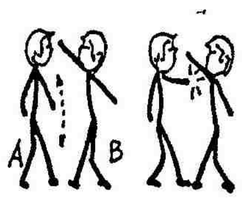
101. يستلقي B ورجليه للأعلى مع مسك الزميل من الرجلين - يقف A ويمسك زميله من رجليه - يعمل اللاعبان الدحرجة للأمام بوقت واحد.



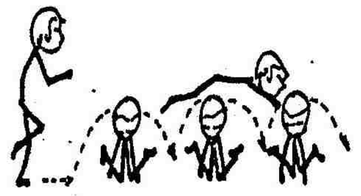
106. يجلس A على ظهر زميله - يسعى B لإلقاء زميله على الأرض من الوثب.



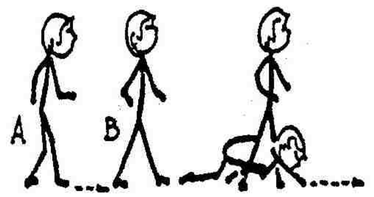
105. يقف اللاعبان متقابلان وأيديهم في حالة انثناء - يعمل كل لاعب على مس كفي زميله.



104. يقف اللاعبان متقابلان - يعمل A حركة بكلتا اليدين للأعلى وللأسفل - يحاول B مس كفي زميله.



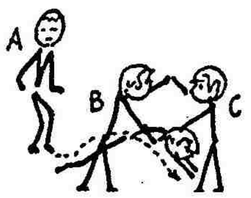
108. الوثب فوق اللاعبين الذي يكونوا في وضع الإرتكاز على الركبتين واليدين.



107. يقف B بخطوة للأمام - يحبو A ويمر من بين رجلي زميله







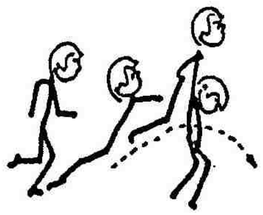
110. يقف B و C بوضع نصف قرفصاء مع مسك كلتا اليدين فتحاً - يثب A من الوثب فوق يدي زميليه.



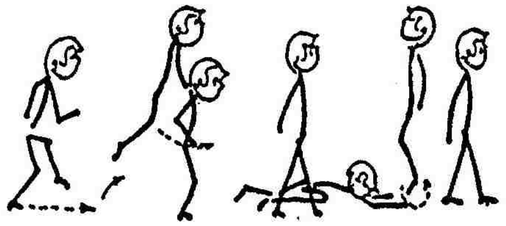
109. يقف C و B بوضع القرفصاء مع وضع كلتا اليدين على كتفي - بعضهما - يثب A من الوثب فوق زميليه ثم الوقوف.



111. الوثب من الوثب ثم المرور من تحت اللاعبين الذي يكونوا في وضع الإرتكاز على كلتا اليدين والرجلين.



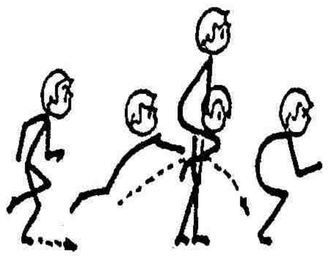
113. الوثب فتحاً من الجري فوق اللاعب الذي يكون في وضع نصف قرفصاء.



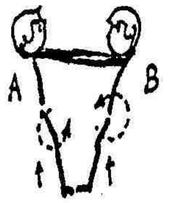
112. الوثب فتحاً من الجري فوق اللاعب الذي يكون في وضع الوقوف ثم الزحف من بين الرجلين - الوثب من المكان مع تدوير الجسم.

https://eps-ar.blogspot.com

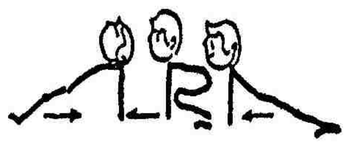




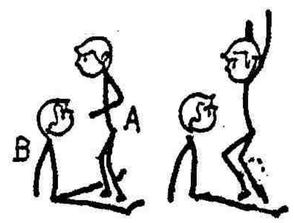
116. الوثب فتحاً من الجري على كتف الزميل ثم النزول بوضع نصف القرفصاء.



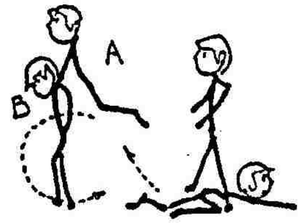
115. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي - سحب الجسم للخلف ثم الوثب للأعلى مع تدوير الجذع لليسار ولليمين.



114. الإرتكاز من الخلف على كلتا اليدين والرجلين - عمل وضع القرفصاء مع حركة الرجلين للأمام وللخلف.



119. يجلس B فتحاً والإرتكاز على كلتا اليدين للخلف - يثب A للجانبين فوق رجلي زميله.

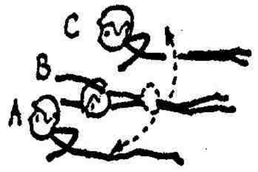


118. يقف B فتحاً - يثب A فوق زميله والهبوط على الأرض ثم عمل سرعة الدوران بنفس المكان والحبو بين رجلي زميله.



117. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك يد واحدة ثم السعي لمس الركبة مع بعض.

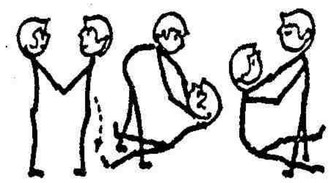




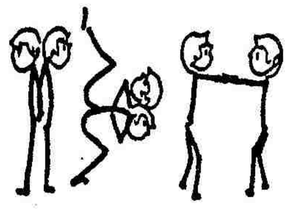
121. ينبطح C و A بالإرتكاز على كلتا ليدين - ينبطح B مع مد اليدين للأمام مع عمل دحرجة على الأرض - يثب C و A فوق زميلهم عندة عمل الدحرجة بينهم.



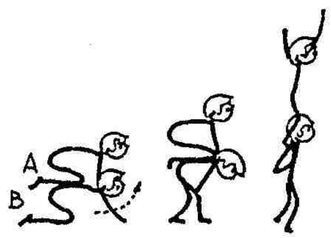
120. يرتكز A على كلتا اليدين ورجلين - يجلس B فتحاً والإرتكاز على اليدين من الخلف - يثب A بدفع اليدين للجانبين فوق رجلي زميله.



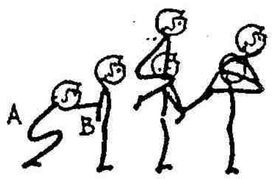
123. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي - التناوب بالأستلقاء على الأرض بين اللاعبين والرجلين مفتوحة.



122. يقف اللاعبان وظهرهما مع بعض ثم عمل دحرجة فوق ظهر الزميل مع عمل وضع الوقوف المتقابل.



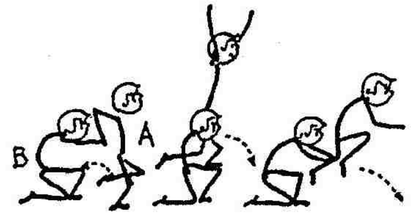
125. يقف B على الركبتين بالإرتكاز على كلتا اليدين - يقف A على ركبتيه فوق ظهر زميله - يقف B على رجليه بينما يقف A على كتف زميله.



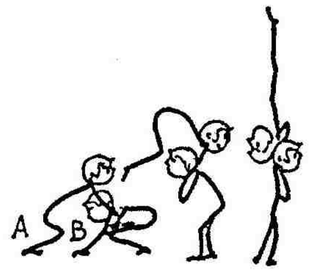
124. يقف B جانبا - يثب A على كتف زميله مع الأحتفاظ بموازنة الجسم.

https://eps-ar.blogspot.com

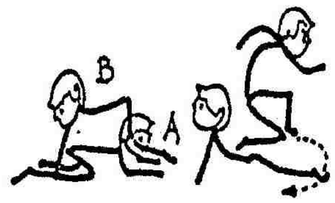




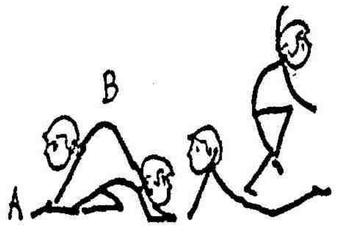

127. يقف A على رجل واحدة وكلتا اليدين للخلف - يقفB خلف زميله على ركبة واحدة ويمسكه من اليدين - يضع A الرجل الحرة على ركبة زميله ويقف على رجل واحدة ثم يثب ويقف على الرجلين.




126. يرتكزB من وضع القرفصاء على كلتا اليدين - يقف A بوضع نصف قرفصاء ويرتكز على كتفي زميله ثم يرفع الرجلين للأعلى والمحافظة على موازنة للجسم.



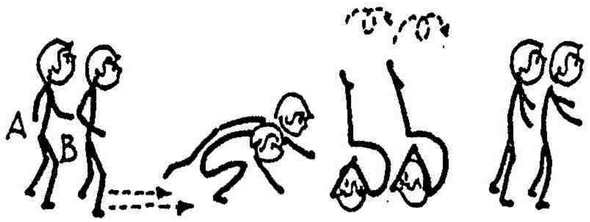

129. يرتكز B من وضع الأنحناء على كلتا اليدين والرجلين - يحبو A تحت زميله ثم يثب للأمام.



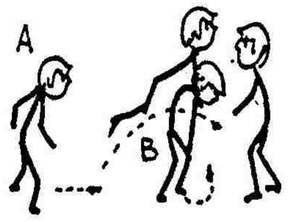

128. يرتكز B من وضع الأنحناء على كلتا اليدين والرجلين - يحبوA من تحت زميله الذي يكون بعدها في وضع الإنبطاح بالإرتكاز على اليدين بينما يثب زميله فوقه.



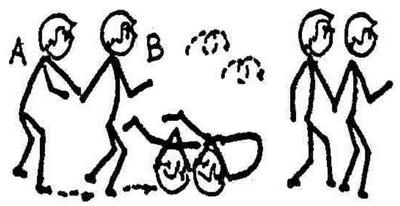




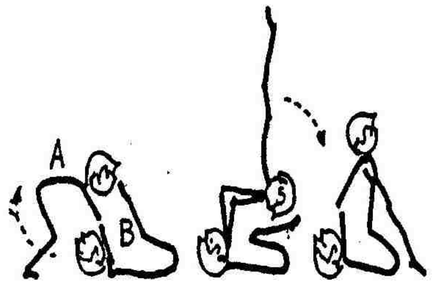

130. المشي للأمام ثم عمل دحرجة أمامية بالإستناد على كلتا اليدين ثم الوقوف فتحاً.




131. يثب A و B بالتناوب من الجري فتحاً فوق الزميل، يتم عمل نفس الوثب بالاتجاه الآخر.



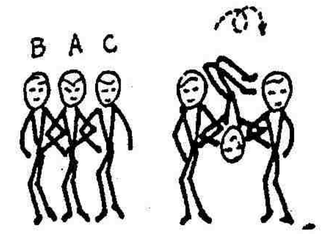

132. يعمل A وB دحرجة للأمام مع مسك الأيدي.



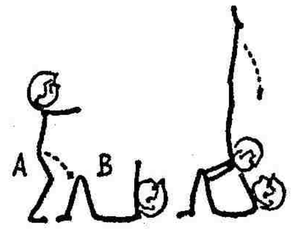

133. يستلقيB مع رفع الرجلين للأعلى - يرتكزAعلى كفي زميله ثم الوقوف عليهما والإنتقال إلى وضع الوقوف بإسناد زميله من رجليه.

https://eps-ar.blogspot.com

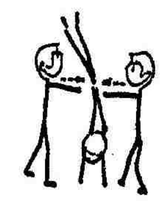




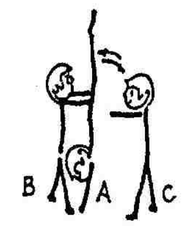

135. يمسك A زميليه من المرفقين ثم عمل قلبه للأمام.



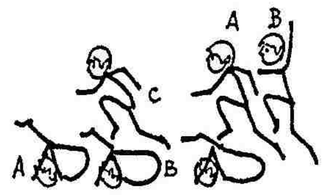

134. يستلقي B مع ثني الرجلين ومد كلتا اليدينللأعلى - يقف A على يديه بالإرتكاز على ركبتي زميله الذي يسنده بيديه من الكتفين.



138. يقف اللاعب على كلتا اليدينبينما يقف اللاعبان الآخران على جانبيه ثم يعملان على تحريك رجليه للأمام وللخلف.

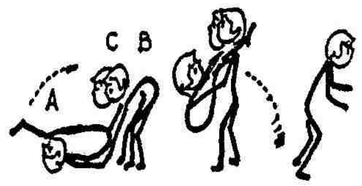



137. يقف A على اليدين - يعمل B وC تحريك رجليه للأمام وللخلف.

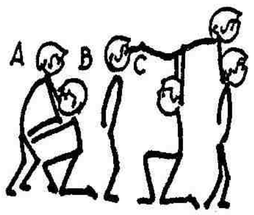



136. يستلقي A وB مع مد الرجلين للخلف - يثب C فوق زميله ثم يستلقي مع مد الرجلين للخلف - يثب A وB فوق زميلهم.

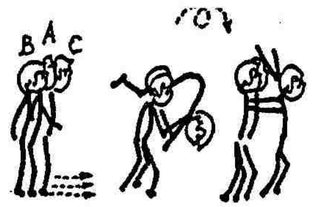




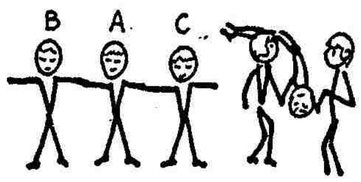

140. يستلقيA مع مد الرجلين للخلف - يمسكC وB زميلهم من اليدين ثم سحبه للأعلى وللخلف.



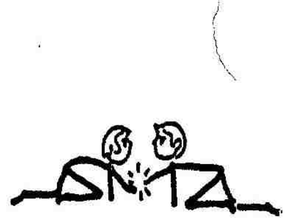

139. يقف C و B وظهرهم إلى بعض - يقف B على ركبة واحدة ويساعد A على الإنتقال إلى وضع الإنبطاح والإرتكاز على أكتاف زميله.



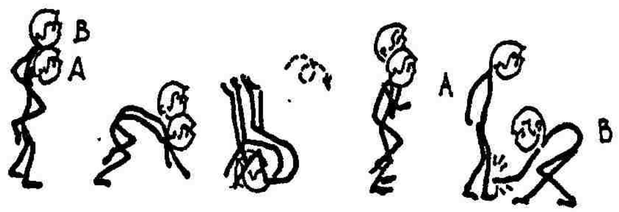

142. نفس التمرين السابق لكن من الوثب.




141. يقف اللاعبون إلى جانب بعضهم مع مسك الأيدي - يعمل A قلبه للأمام بمساعدة زملائه.




144. يقفA بخطوة للأمام - يقفB بتقديم رجل للأمام مع محاولة مس كفيه بقدمي زميله.

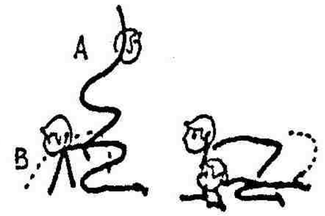



145. يقف اللاعبان على الركبتين بالإرتكاز على يد واحدة - عمل تصفيق باليد الحرة لكفيهما.

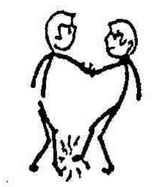
143. يجلسB على كتف زميله ثم يعملان معاً دحرجة للأمام.

https://eps-ar.blogspot.com

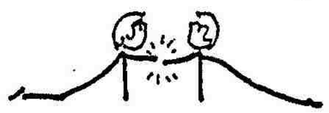





148. يقف B على الركبتين والإرتكاز على كلتا اليدين - يثبت A فوق زميله مع ثني الرجلين فتحاً ثم الحبو تحت زميله.



147. يقف اللاعبان متقابلان على رجل واحدة مع مسك الأيدي - يحاول كل لاعب مس كعب زميله.



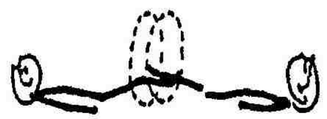
146. يرتكز اللاعبان على يد واحدة لكليهما - يحاول كل لاعب سحب زميله ويخرجه من حالة التوازن.



151. نفس التمرين السابق لكن بالجلوس مع رفع الرجلين.



150. نفس التمرين السابق لكن بارتكاز اللاعبان على الساعدين.



149. يستلقي اللاعبان وكعبيهما مع بعض - تدوير الرجل بشكل متقابل مع اتجاه الرجل الأخرى.



154. يقف اللاعبان جانبا ثم الوثب بالقدمين معاً بشكل دائرة.



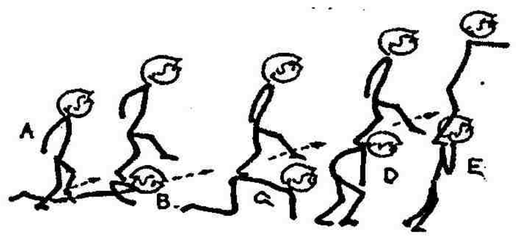
153. نفس التمرين السابق لكن الوثب بالاتجاه المعاكس.



152. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي ثم الوثب لليمين ولليسار.



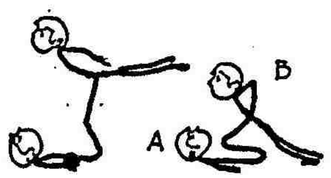




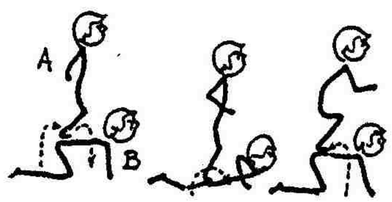

156. المشي على أكتاف اللاعبين كما هو معروض بالصور.



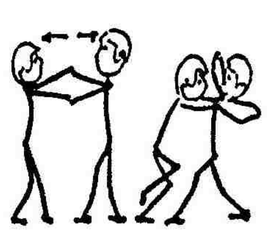
155. نفس التمرين السابق لكن الوثب يكون لليمين ولليسار.




158. يستلقي A مع رفع الرجلين للأعلى - يستند B على قدمي زميله مع المحافظة على توازنه.



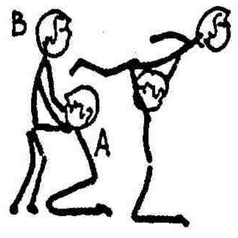

157. يقف B على الركبتين والإرتكاز على كلتا اليدين - يقف A على ظهر زميله - ينتقل B إلى وضع الإنبطاح بالإرتكاز على اليدين عند حركة زميله للأعلى ثم يعود إلى وضع الوقوف على الركبتين عند الوثب فوقه - يتم أعادة التمرين.



161. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي فتحاً ثم محاولة أخراج الزميل من وضع الموازنة.



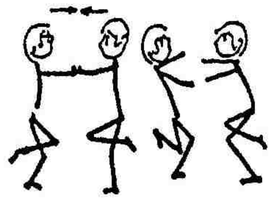
160. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك الأيدي فتحاً ثم محاولة أخراج الزميل من وضع الموازنة.



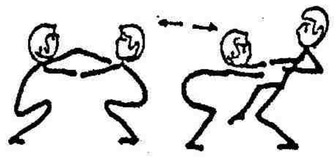

159. يقف A على ركبتيه ثم يرفع زميله للأعلى.

https://eps-ar.blogspot.com

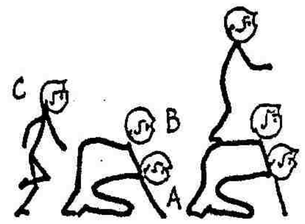




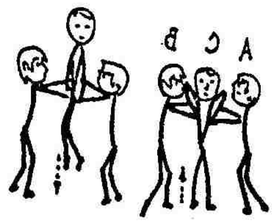
163. الوقوف على رجل واحدة مع محاولة أخراج الزميل من وضع الموازنة.



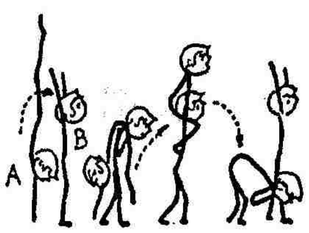
162. وضع القرفصاء مع محاولة إخراج الزميل من وضع الموازنة.



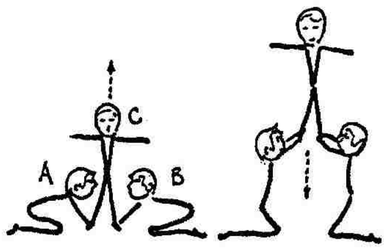

165. يقف A على الركبتين بالإرتكاز على اليدين - يرتكز B على كتف زميله - يثب C من الجري على ظهر B.




164. يقف A و B متقابلان مع مسك الأيدي فتحاً - يقف C بينهم مع عمل حركة للأعلى بالإرتكاز على أيديهم.




167. يقف A على كلتا اليدين خلف زميله - يقف B ضماً مع رفع اليدين للأعلى - يخفض A رجليه فتحاً على كتفي زميله الذي يعمل بدوره على سحبها بقوة لغرض مساعدته بالجلوس على رقبته - يخفض B جذعه لغرض هبوط زميله على الأرض بشكل متوازن.




166. يرتكز A و B على الركبتين بشكل متقابل مع مسك كل لاعب قدم زميله بكلتا اليدين - يقف C فتحاً بين زميليه واليدين مفتوحة للجانبين - يرفع اللاعبان زميلهم للأعلى ثم يخفضانه للأسفل.

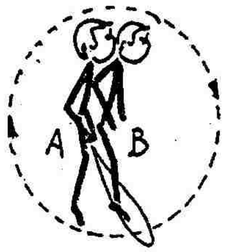




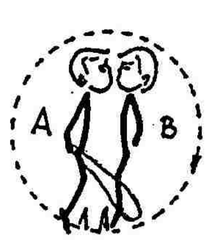
## تمارين جماعية باستخدام الأجهزة والأدوات:



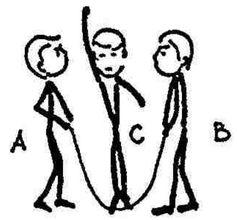

3. يقف A مع تدوير الحبل بكلتا اليدين - يثب B بالقدمين معاً ثم الوقوف بوضع القرفصاء فوق الحبل.



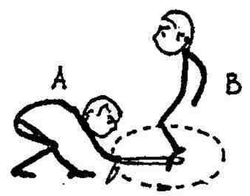

2. يقف اللاعبان واحد خلف الأخر - الوثب معاً فوق الحبل الذي يدوره اللاعب الخلفي.



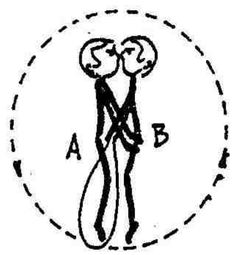

1. نفس الوضع السابق لكن بوقوف اللاعبين بشكل متقابل مع تناوب الوثب.




6. يقف B,A متقابلين مع مسك حبل بأيديهم ثم تدويره بينما يثب C بالقدمين معاً فوقه.



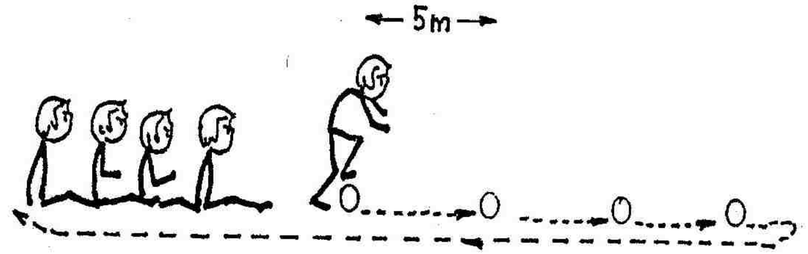

5. يعمل A على تدوير الحبل بوضع افقي على الأرض - يثب B بالقدمين معاً فوقه.



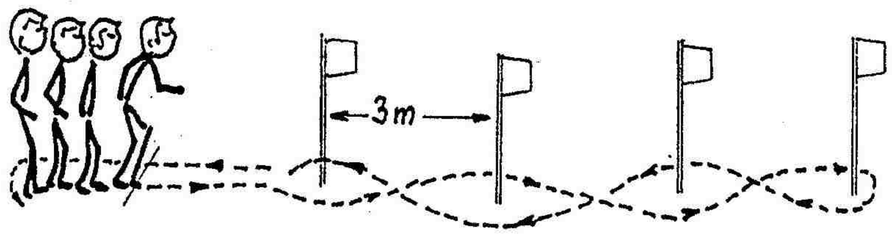

4. يقف B,A متقابلين - يمسك احد اللاعبين الحبل بيديه - يدور اللاعب الحبل والوثب مع زميله بوقت واحد.

https://eps-ar.blogspot.com

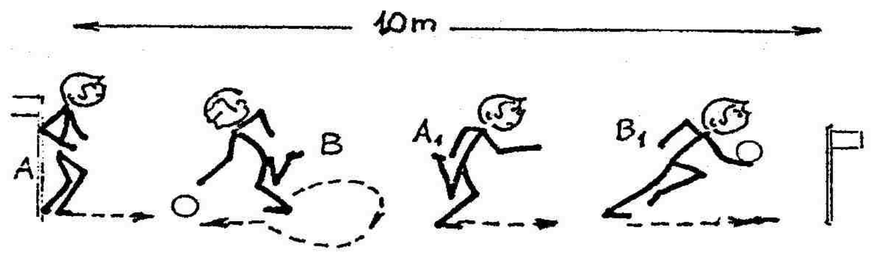





7. يجلس اللاعبون على شكل مجموعة الواحد خلف الأخر - توضع مجموعة كرات أمام اللاعبين المسافة بينهما 5 متر - يبدأ اللاعب الأول من المجموعة بالجري مع مس القدم لكل كرة ثم العودة بالجري إلى وضع البداية ويجلس في اخر المجموعة.



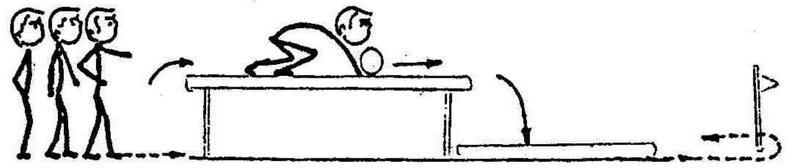

8. الجري المتعرج حول الأعلام - تكون المسافة بين علم وأخر 3 متر - يمكن أداء هذا التمرين على شكل جري التتابع.



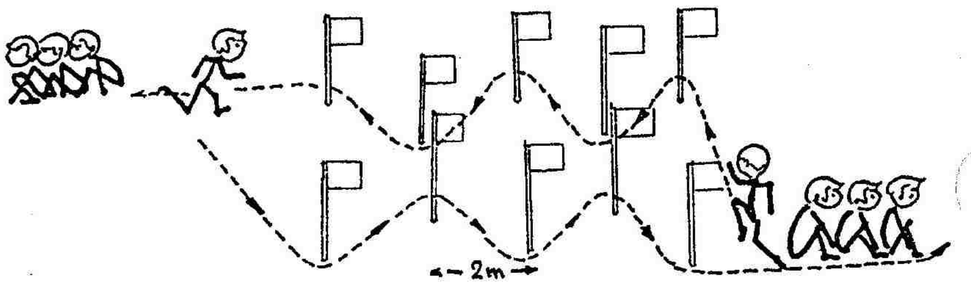

9. يقف A بجانب العلم والكرة أمامه - يعمل B الجري البطيء إلى الكرة ومسكها ثم عمل انطلاق إلى العلم الأخر - يحاول A اللحاق بزميله.



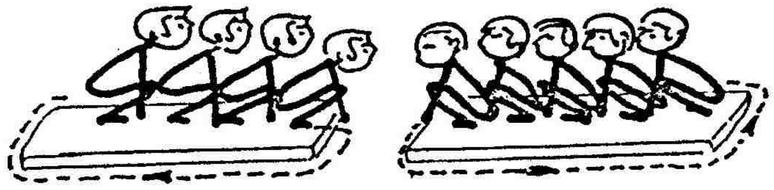




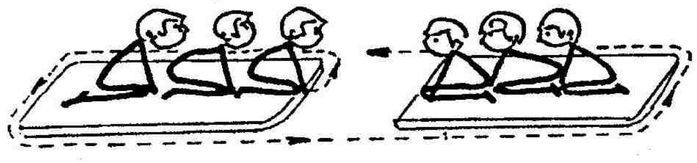
10. الحبو على العارضة مع تحريك الكرة الطبية بكلتا اليدين ثم الهبوط والجري حول العلم - مناولة الكرة إلى اللاعب ثم الجري إلى نهاية صف اللاعبين.




11. البداية من الوقوف ثم الجري لمسافة 5 متر بين الأعلام التي توضع على مسافة متر واحد ثم الرجوع بالجري والظهر للخلف.



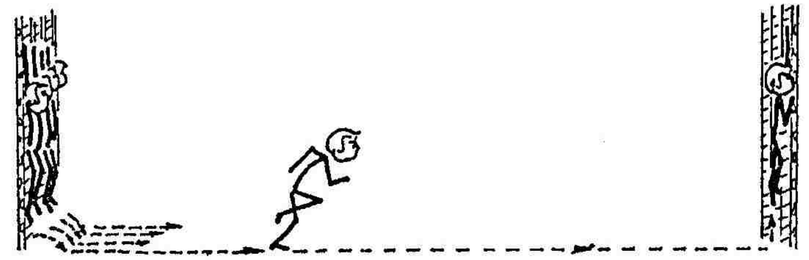
14. يجلس اللاعبون على شكل مجموعتين متقابلتين الواحد خلف الأخر كل على يساط ثم عمل جري التتابع حوله لكل مجموعة



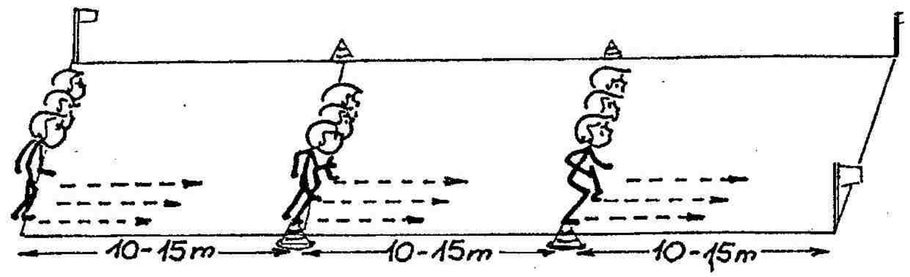
12. يجلس اللاعبون على شكل مجموعتين متقابلتين الواحد خلف الأخر كل على يساطين الواحد فوق الأخر ثم عمل جري التتابع حوله لكل مجموعة.

https://eps-ar.blogspot.com

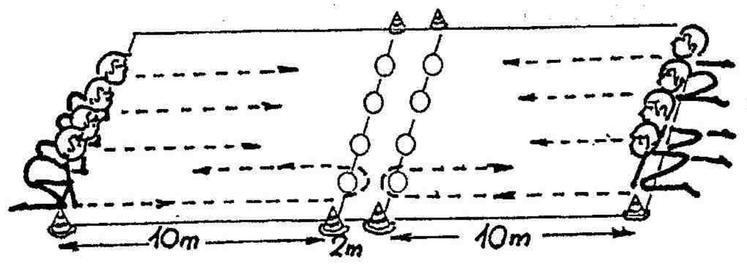




13. يتعلق اللاعبون والظهر إلى الجدار - عند إشارة المدرب ينطلق اللاعبون بالجري السريع إلى الجهة المعاكسة واالصعود على الجدار المقابل.



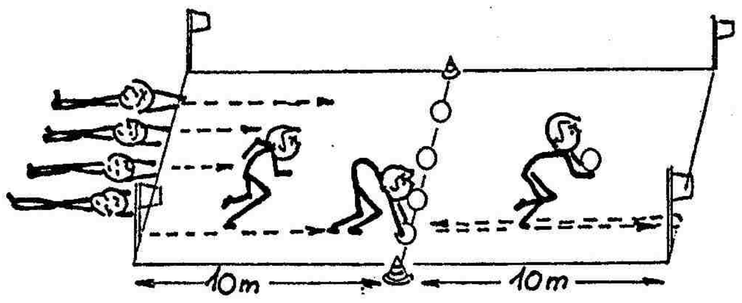

14. يقف للاعبون بثلاثة صفوف المسافة بين صف وأخر10-15 متر- يبدأ اللاعبون جميعا الجري بوقت واحد.



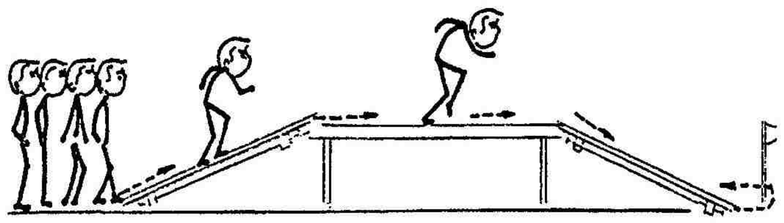

15. يقف اللاعبون بصفين متقابلين المسافة بينهم 22 متر- يوضع صفان من الكرات لمسافة 10مترعن كل صف ولمسافة بينهما 2 متر- عند الإشارة يجري اللاعبون بوقت واحدة من وضع الجلوس ثم يتقابلون في المنتصف - كل لاعب يعمل على دوران حول كرته ثم يرجوع إلى مكان البداية.



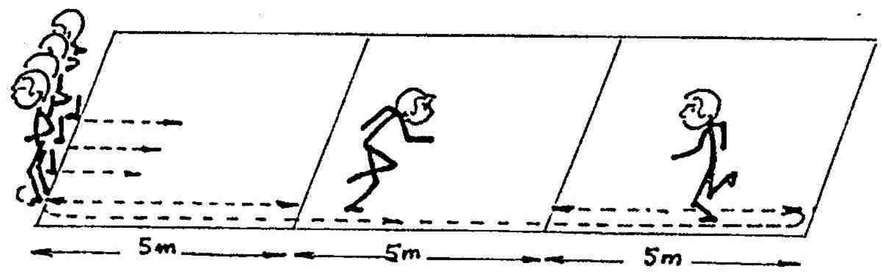





16. يستلقي اللاعبون على خط البداية مع وضع صف من الكرات في منتصف المسافة - ينهض اللاعبون ثم عمل الجري السريع إلى الكرة - التقاط الكرة والجري بها إلى النهاية - الرجوع إلى البداية بعد وضع الكرة في المنتصف).



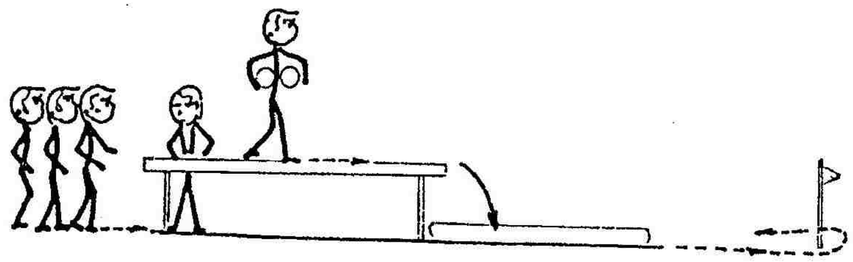
17. الجري على مصطبة جمناستك مائلة للأعلى ومثبتة على العارضة - الجري على العارضة - الهبوط ثم الجري حول العلم ثم العودة إلى نهاية صف اللاعبين.



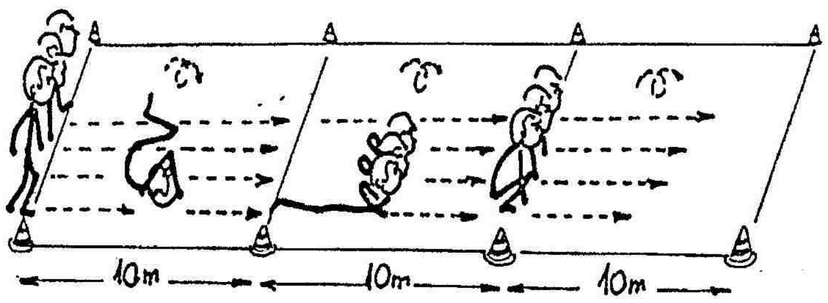

18. البداية من الوقوف والظهر إلى اتجاه الجري - الجري السريع إلى 5 متر ثم الدوران والرجوع إلى خطوط البداية - الجري السريع إلى 15 متر ثم الدوران والجري السريع إلى 5 متر - الرجوع إلى خط البداية بالجري البطيء.

https://eps-ar.blogspot.com

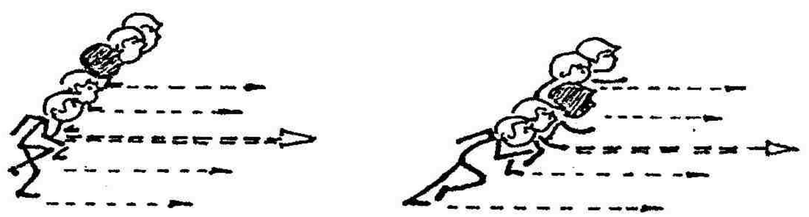




19. ألوثب على ألعارضة – المشي للأمام بوضع الموازنة مع مسك كرة طبية في كل يد ثم الهبوط على البساط والجري حول العلم والعودة إلى مكان الأنطلاق – مناولة الكرتين إلى زميله الذي يليه وألوقوف في نهاية صف أللاعبين.




20. ثلاث صفوف من اللاعبين بأوضاع مختلفة من البدايات – الصف الأول من وضع الوقوف جانبا – الصف الثاني من الإنبطاح – الصف الثالث من الجلوس والظهر إلى زملائهم – يبدأ اللاعبون جميعا بالدحرجة للأمام ثم الجري السريع لمسافة 15 متر.



21. يقف المدرب في وسط صفي اللاعبين ويعمل على تحديد سرعة الجري – في وقت الجري يكون جميع اللاعبين على خط واحد.



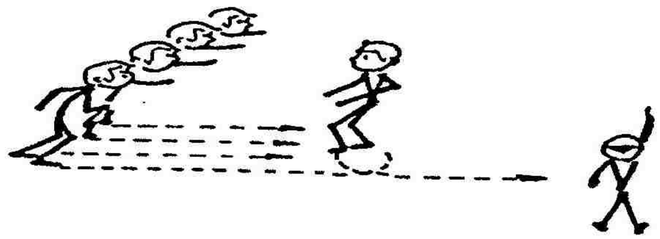




22. نفس الوضع للتمرين السابق لكن يعمل المدرب بتغيير سرعة واتجاه الجري من خلال الأرشادات التي يعطيها للاعبين.



23. الجري ثم عمل دحرجة للأمام – الوثب فتحاً فوق حصان القفز – الصعود على مصطبة جمناستك مائلة مثبتة فوق صندوق للأعلى – الهبوط على مصطبة.



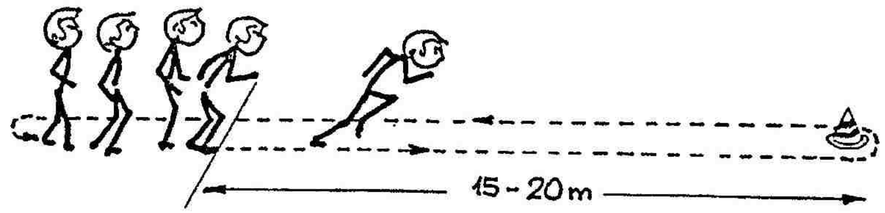
24. يجري اللاعبون على شكل صف بإشارة من المدرب مع عمل دوران كامل أو نصف دوران.



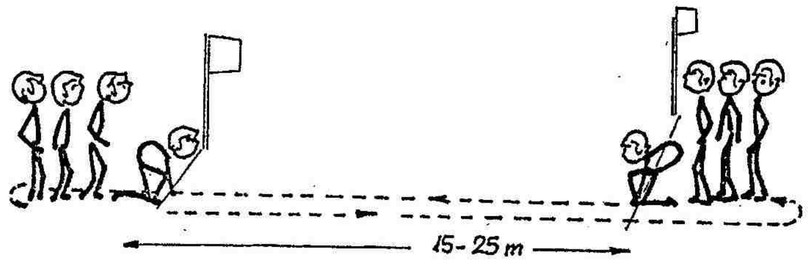
25. الجري إلى الشاخص الأول ثم الدوران حوله – الرجوع والظهر للخلف والجري إلى الشاخص الثاني وهكذا يستمر التمرين.

https://eps-ar.blogspot.com






26. يقف اللاعبون على شكل مجموعة الواحد خلف الأخر - البداية من الوقوف والجري بسرعة قصوى إلى الشاخص الذي يكون على بعد 15 -20 متر من خط البداية ثم العودة والوقوف في آخر المجموعة.




27. يقف اللاعبون على شكل مجموعتين متقابلتين - يبدأ اللاعبون بجري التتابع 15-25 م بوقت واحد ويتقابلون ويتقابلون في المنتصف - اللاعب الذي ينتهي من الجري يقف في نهاية صف الفريق المقابل.



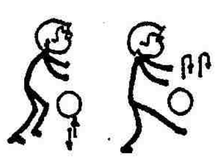


## تمارين عامة لتطوير دقة الأداء المهاري:

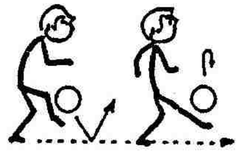
### التمارين الفردية:



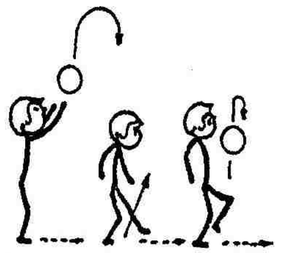
3. ضرب الكرة بالقدم للأعلى ثم الوثب ومسكها في كلتا اليدين بالهواء.

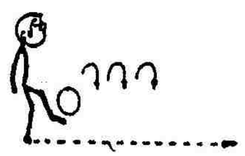


2. مسك الكرة باليد ثم وضعها على القدم والسيطرة عليها.



1. ضرب الكرة بالأرض ثم بالقدم من ضع الحركة.







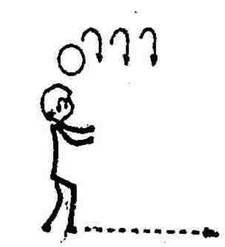
6. السيطرة على الكرة بالرأس ثم مسكها بكلتا اليدين من ضع الحركة.

5. السيطرة على الكرة بالقدم من ضع الحركة.

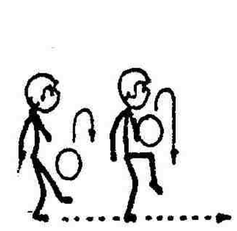
4. رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين ثم السيطرة عليها بالقدم والفخذ من ضع الحركة.

https://eps-ar.blogspot.com

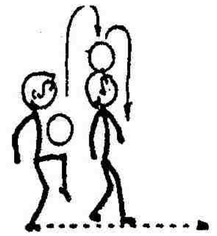




9. السيطرة على الكرة بالرأس من ضع الحركة.



8. السيطرة على الكرة بالقدم والفخذ من ضع الحركة.



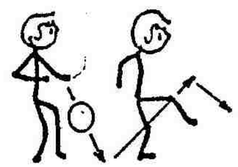
7. السيطرة على الكرة بالفخذ والرأس من ضع الحركة.



12. الوقوف مع مسك الكرة بين القدمين ثم الوثب ورميها للأمام.



11. رمي الكرة فوق الرأس مع سرعة الدوران ومسكها بعد ارتدادها من الأرض.



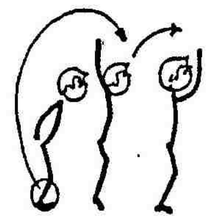
10. مسك الكرة ومناولتها من يد إلى الأخرى من تحت الركبة.



15. مسك الكرة بين القدمين من وضع الوقوف على الركبتين والإرتكاز على الساعدين - رمي الكرة للأعلى مع عمل دحرجة للأمام ثم الوقوف ومسكها بكلتا اليدين.



14. نفس التمرين السابق لكن بمسك الكرة بكلتا اليدين من الوثب.



13. نفس التمرين السابق لكن برمي الكرة للأعلى وضربها بالرأس ثم مسكها بكلتا اليدين.



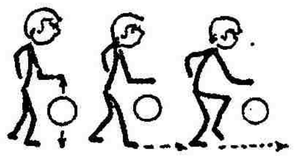




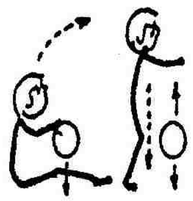
16. مناولة الكرة من اليد إلى الأخرى فوق الرأس.



17. الوقوف فتحاً مع تدوير الكرة حول الفخذين.



18. ضرب الكرة بالأرض بيد واحدة بالمكان ثم المشي وبعدها الجري.



19. الجلوس وضرب الكرة بالأرض بشكل قوي ثم النهوض والاستمرار بضرب الكرة.



20. من وضع القرفصاء فتحاً يتم دحرجة الكرة بين القدمين(شكل رقم 8).



21. الجلوس الطويل والانحناء للأمام مع دحرجة الكرة بالأرض حول الجسم.



22. الاستلقاء ثنياً مع دحرجة الكرة بالأرض تحت الركبتين.



23. الجلوس والإرتكاز على كلتا اليدين للخلف مع السيطرة على الكرة بالقدمين.



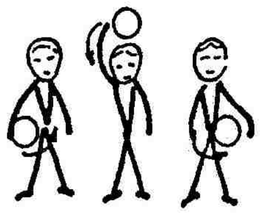
24. الجلوس والإرتكاز على كلتا اليدين للخلف مع السيطرة على الكرة برجل واحدة.

https://eps-ar.blogspot.com





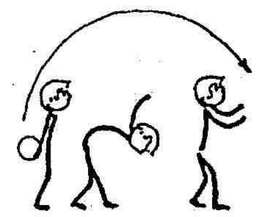
27. الإنبطاح والإرتكاز على كلتا اليدين ثم تدوير الكرة بالأرض حول الجسم.



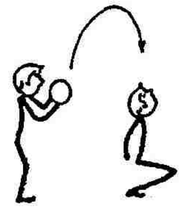
26. الوقوف فتحاً ثم التناوب في تدوير الكرة حول الفخذ وفوق الرأس.



25. الانحناء للأسفل مع عمل خطوة للأمام ثم تدوير الكرة بالأرض بين القدمين (شكل رقم 8).



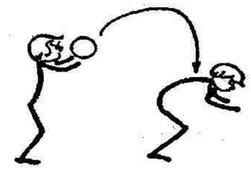
30. الوقوف والكرة للخلف ثم رميها للأعلى وللأمام ومسكها بكلتا اليدين أمام الصدر.



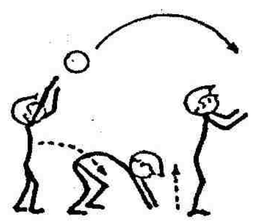
29. الوقوف ضماً ثم رمي الكرة للأعلى وضربها بالرأس من وضع نصف قرفصاء.



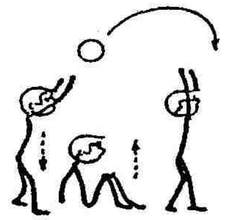
28. الاستلقاء مع رفع الرجلين مثنية ثم رمي الكرة بالقدمين للأعلى وللأسفل.



33. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم الانحناء للأمام ومسكها بكلتا اليدين.



32. الوقوف ورمي الكرة للأعلى - الانحناء للأسفل ثم الوقوف ومسك الكرة بكلتا اليدين.



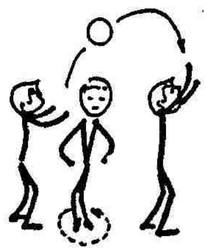
31. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم الجلوس والإرتكاز على كلتا اليدين - الوقوف ومسكها اليدين.



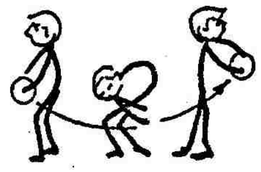




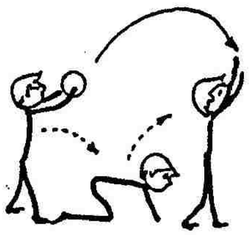
34. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم مسكها من الوثب بكلتا اليدين.



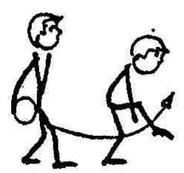
35. الوقوف ورمي الكرة للأعلى ثم الدوران ومسكها من الوثب بكلتا اليدين.



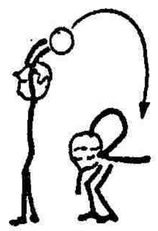
36. الوقوف ورمي الكرة بين الرجلين ثم مسكها بكلتا اليدين.



37. الوقوف - رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين - الوقوف على الركبتين بالإرتكاز على اليدين ثم الوقوف ومسك الكرة باليدين.



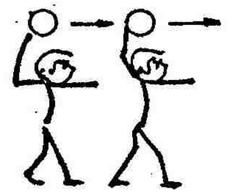
38. ثني الرجل من الركبة ثم رمي الكرة تحتها ومسكها بيد واحدة.



39. الوقوف ورمي الكرة بكلتا اليدين للخلف ثم الانحناء ومسكها خلف الظهر.

https://eps-ar.blogspot.com





42. الوقوف الجانبي بخطوة ثم رمي الكرة بيد واحدة للأمام.



41. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى ثم استقبالها على الصدر من الوثب.

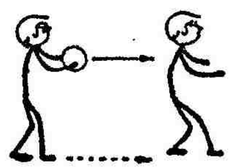


40. رمي الكرة للأعلى بالقدم ثم استلامها بالقدم الأخرى.

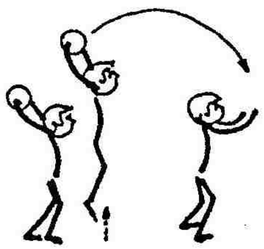








45. الوقوف فتحاً مع رمي الكرة من يد إلى الأخرى من فوق الرأس.



44. الوقوف الجانبي بخطوة ثم رمي الكرة بيد واحدة بحركة دائرية من الخلف.



43. الوقوف الجانبي بخطوة ثم رمي الكرة بيد واحدة للجانب.



48. رمي الكرة بكلتا اليدين للأمام من الصدر من وضع الحركة.



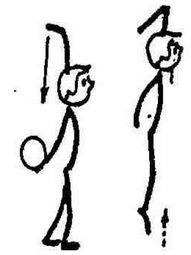
47. رمي الكرة للأمام وللأعلى بكلتا اليدين مع الوثب بالقدمين معاً ثم مسكها باليدين.



46. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى وللخلف ثم الدوران ومسكها.



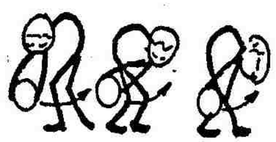




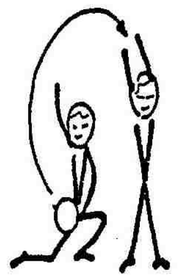
51. الوقوف - رفع يد واحدة خلف الرأس - مسك كرة باليد الأخرى - رمي الكرة للأعلى للأسفل من يد إلى الأخرى مع الوثب بالقدمين معاً.



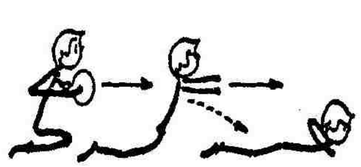
50. الوقوف فتحاً بتقاطع كلتا اليدين مع رمي الكرة من اليد إلى اليد الأخرى.



49. الأنحناء مع مناولة الكرة بين الرجلين باستخدام كلتا اليدين .







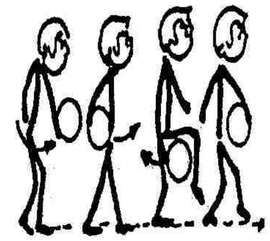
54. الجلوس على الركبتين مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر ثم الأستلقاء ورميها للأمام.

53. الوقوف جانبا على ركبة واحدة وتقديم الأخرى للأمام - رمي الكرة للأعلى وللأمام بيد واحدة ثم مسكها باليد الأخرى.

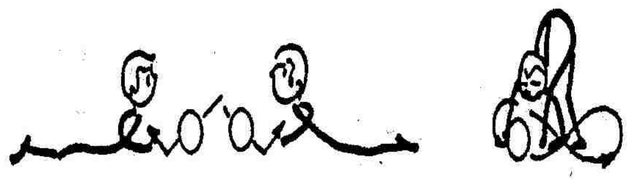
52. الوقوف على ركبة واحدة ثم رمي الكرة للأعلى ومسكها بكلتا اليدين من الوقوف.

https://eps-ar.blogspot.com



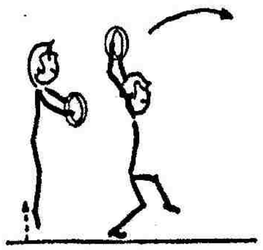


72. تدوير الكرة حول الحزام وتحت الركبة من المشي.

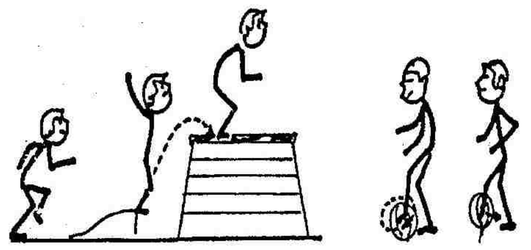


71. الانحناء للأمام مع دحرجة الكرة على الأرض بين القدمين باستخدام كلتا اليدين.

70. الاستلقاء- مناولة الكرة بين اللاعبان بضربها بالأرض.

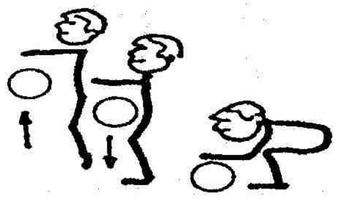


75. الوثب من المكان بالقدمين معاً مع مسك كرة بكلتا اليدين- بعد عدة حركات يتم رمي الكرة من خلف الرأس.

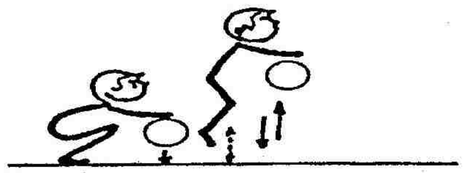


74. الوثب على رجل واحدة بالمكان أما الرجل الأخرى فتتحرك فوق الكرة بداخل وخارج القدم.

73. الوثب من الجري برجل واحدة فوق الصندوق بدفع لوحة القفز.



77. نفس الوضع السابق لكن بتدرج ضربات الكرة.



76. من وضع القرفصاء يتم ضرب الكرة بكلتا اليدين على الأرض- بعد عدة ضربات خفيفة يتم ضرب الكرة بقوة لمرة واحدة ثم الوثب للأعلى.



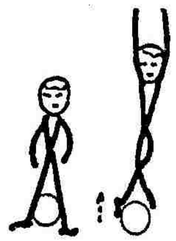




78. الوثب بالقدمين معاً للأعلى من المكان مع مسك الكرة بكلتااليدين ورفعها للأعلى.



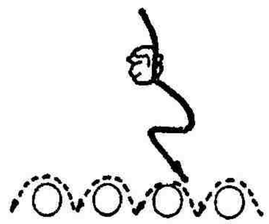
79. الوثب بالقدمين معاً من وضع القرفصاء مع ضرب الكرة بالأرض.



80. الوقوف فتحاً مع مسك كرة بين القدمين ثم الوثب العمودي فوقها بالقدمين معا.



81. الوثب بالقدمين معاً للأمام وللخلف فوق الكرة.



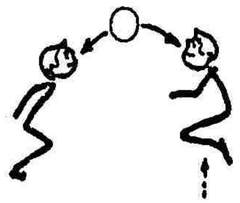
82. الوثب بالقدمين معاً للأمام فوق كرات موزعة الواحدة تلو الأخرى وبمسافة 1م



84. رمي الكرة للأعلى مع الوثب العمودي بالقدمين معاً في المكان.



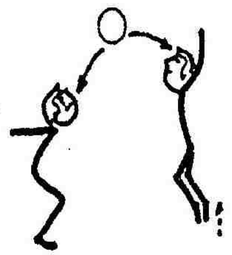
83. رمي الكرة بكلتا اليدين بين اللاعبين مع الوثب بالقدمين معاً بثني الركبتين.



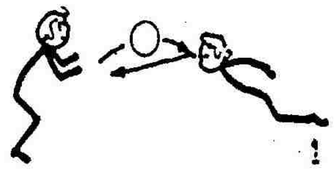
85. نطح الكرة بالرأس بين لاعبان ثم الوثب بالقدمين معاً من وضع الثني بالركبتين.

https://eps-ar.blogspot.com





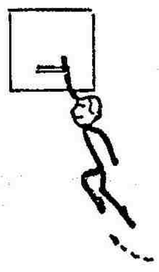
86. مناولة الكرة بالرأس بين لاعبين مع الوثب العمودي.



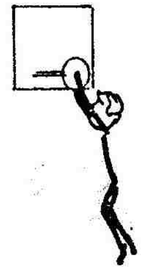
87. نطح الكرة بالرأس من الوضع الطائر بعد مناولة من الزميل.



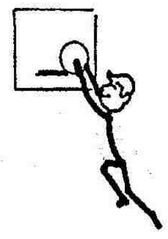
88. الوثب من الجري بدفع رجل واحدة مع مس لوحة كرة السلة باليد.



89. الوثب من الجري بارتقاء قدم واحدة مع مس اليد حلق كرة السلة.



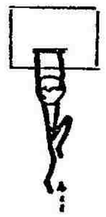
90. الوثب من الجري مع رمي الكرة بيد واحدة إلى الحلق .



91. الوثب من الجري مع رمي الكرة بكلتا اليدين إلى الحلق.



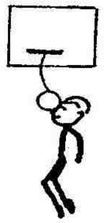




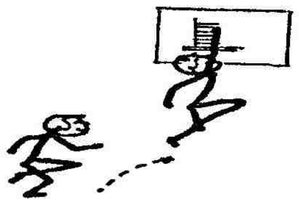
94. الوثب من الجري مع مس الحلق بكلتا اليدين.



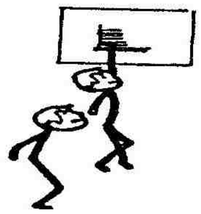
93. الوثب من المكان مع مس الرأس الكرة المعلقة بالحلق .



92. الوثب من الجري مع مس الرأس الكرة المعلقة بالحلق.



96. الوثب من الجري بارتقاء رجل واحدة مع مس شريط القياس المثبت على العارضة بيد واحدة.



95. الوثب بالقدمين معاً من المكان مع مس اليد لشريط قياس يتم تثبيته على لوحة كرة السلة(تأشير مكان مس اللاعب).



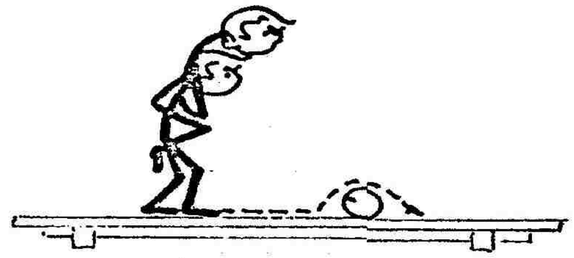
98. الوثب بالقدمين معاً للأمام وللخلف فوق كرة موضوعة على الأرض مع رف كلتا اليدين للأعلى.



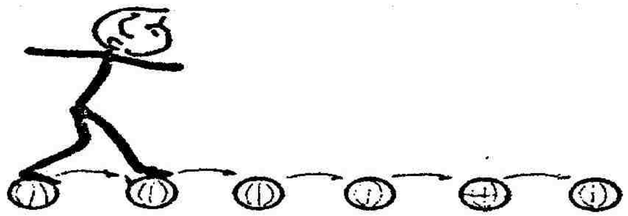

97. الوثب بالقدمين معاً فوق الكرة للأمام وللخف مع رفع كلتا اليدين للأعلى.

https://eps-ar.blogspot.com

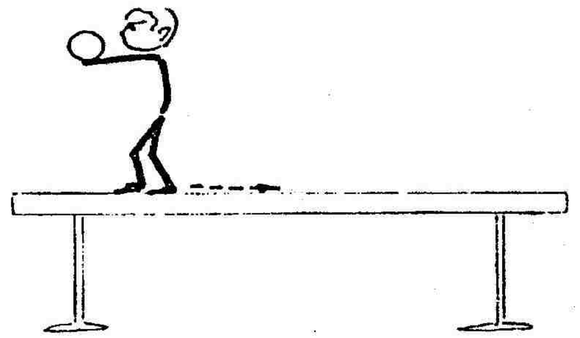




99. المشي على مصطبة الجمناستك مع حمل الزميل على الكتف ثم المرور فوق الكرة.



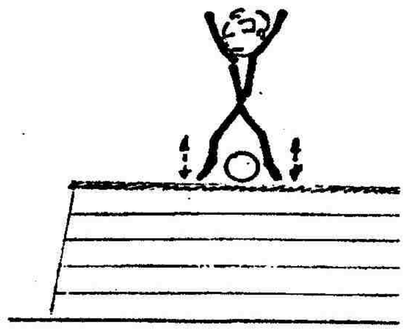
100. يثب اللاعب بسرعة فوق مجموعة من الكرات موضوعة ألواحدة تلو الأخرى مع عدم السقوط على الأرض.



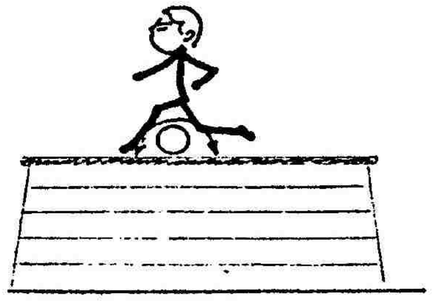
101. المشي على العارضة والظهر يكون للخلف مع مسك كرة بكلتا اليدين.



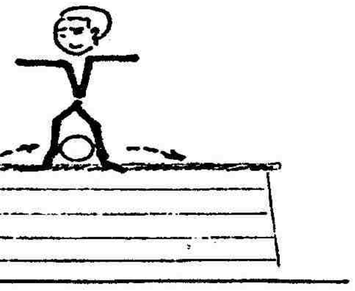




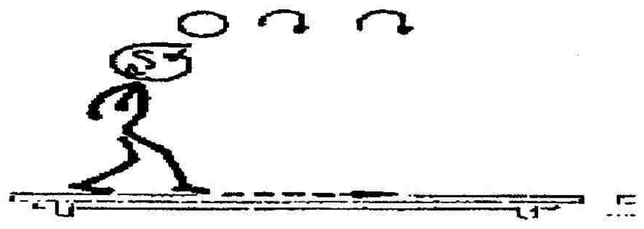
103. الوثب للأعلى فتحاً فوق الكرة الموضوعة على الصندوق مع حركة اليدين بشكل مستمر.



102. الوثب بخطوة واسعة فوق الكرة الموضوعة على الصندوق.



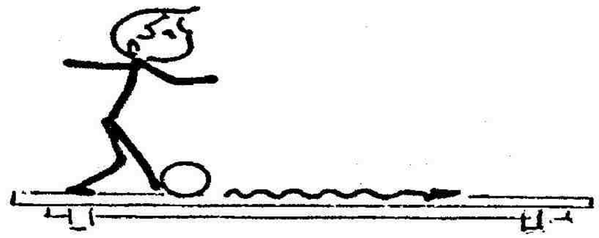
104. الوثب للجانب على الصندوق واليدين مفتوحتين مع وضع الكرة بين القدمين.



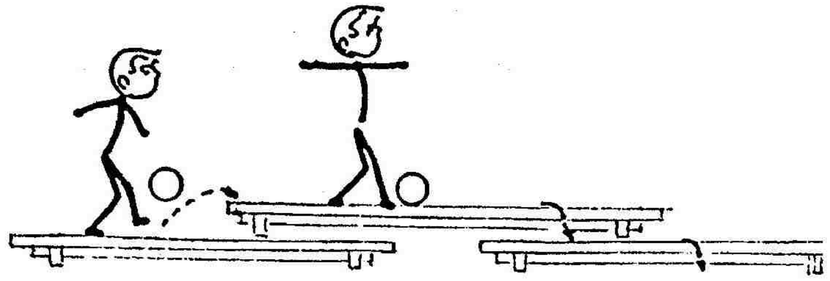
105. المشي على مصطبة جمناستك مع تنطيط الكرة فوق الرأس.

https://eps-ar.blogspot.com

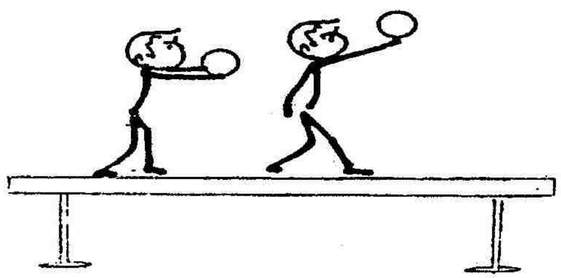




106. دحرجة الكرة والمحافظة عليها فوق مصطبة الجمناستك.



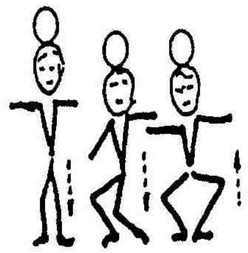
107. دحرجة الكرة فوق مجموعة من المصاطب موضوعة على بعضها البعض والعبور عليها بالتتابع.



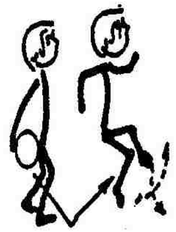
108. الوثب على العارضة مع مسك كرة ثم التناوب على مناولتها من يد إلى أخرى أمام جسم اللاعب.







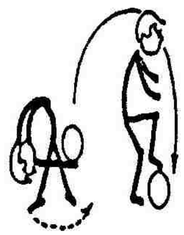
111. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين للجانبين- وضع الكرة على الرأس ثم عمل وضع نصف قرفصاء مع الأحتفاظ بالكرة على الرأس.



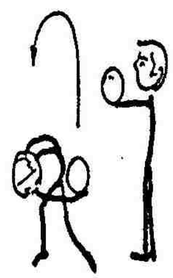
110. ضرب الكرة بالأرض من بين الركبتين ثم الوثب بالقدمين على شكل مقص.



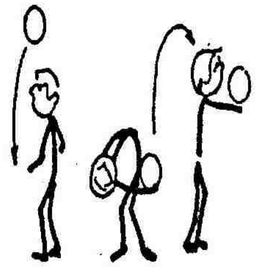
109. الوقوف بالرأس على الكرة ثم الإنتقال إلى وضع الإرتكاز على كلتا اليدين مع تقوس الظهر.



114. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بكلتا اليدين للخلف بين الركبتين- رمي الكرة للأعلى ثم إخمادها بالقدم عند سقوطها على الأرض.



113. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بكلتا اليدين للخلف بين الركبتين- رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف ومسكها.



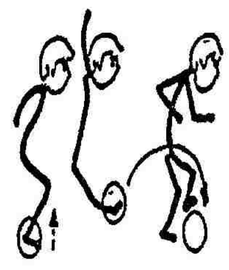
112. الانحناء للأسفل مع مسك الكرة بيد واحدة للخلف بين الركبتين- رمي الكرة للأعلى ثم الوقوف ومسكها باليد الأخرى.

https://eps-ar.blogspot.com

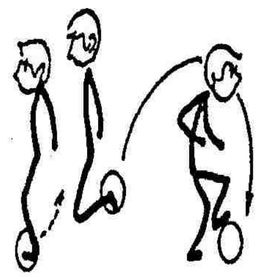




117. الوقوف الجانبي مع مسك الكرة بكلتا اليدين- رمي الكرة للأعلى- الجلوس ثم الوقوف واستلام الكرة بالقدم.



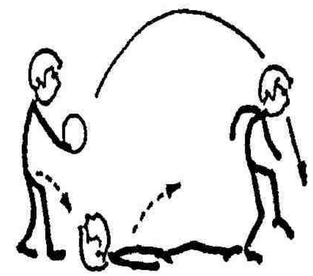
116. الوقوف مع مسك الكرة بين القدمين، رمي الكرة للأمام ومسكها بالقدم عند سقوطها على الأرض.



115. الوقوف ورمي الكرة بين الرجلين ثم مسكها بكلتا اليدين.



119. الوقوف بالركبتين على الكرة، الوثب من المكان للأعلى مع تدوير الركبة لكلا الجانبين.

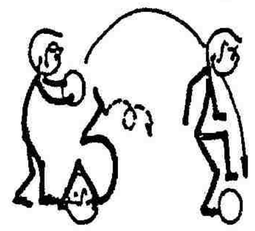


118. الوقوف الجانبي مع مسك الكرة بكلتا اليدين- رمي الكرة للأعلى ثم الاستلقاء- الوقوف واستلام الكرة بالقدم.

مكتبة الكلية



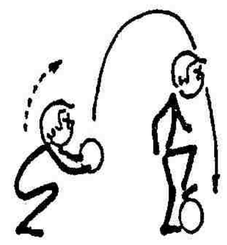


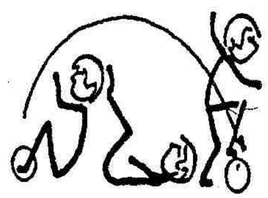


121. رمي الكرة بكلتا باليدين- الدحرجة للأمام مع مسك الكرة بالقدم.



120. الوثب للأمام والكرة على الظهر بوضع الأنحناء- الوثب على كلتا اليدين الرجلين ثم الإنبطاح مع مد اليدين للأمام.







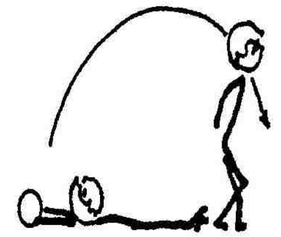
124. الأستلقاء مع رفع الرجلين للأعلى- عمل طبطبة بالكرة بكلتا اليدين.

123. الجلوس ثنيا مع وضع الكرة بين القدمين- الأستلقاء ورمي الكرة للخلف بالرجلين ثم الوقوف ومسكها تحت القدم.

122. رمي الكرة بكلتا اليدين من وضع نصف قرفصاء ثم الوقوف ومسكها تحت القدم.

https://eps-ar.blogspot.com





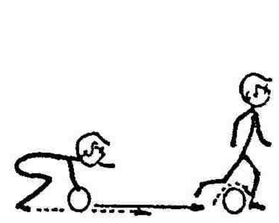
127. الأستلقاء مع وضع الكرة وكلتا اليدين خلف الرأس- رمي الكرة للأمام وللأعلى ثم الوقوف واستقبال الكرة بالصدر.



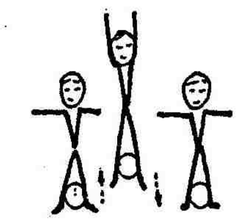
126. الأستلقاء مع وضع كلتا اليدين والكرة خلف الرأس- رمي الكرة للأمام وللأعلى ثم الوقوف واستقبال الكرة بالقدم.



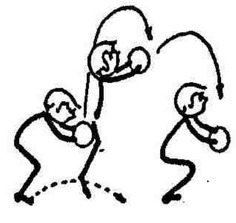
125. الأستلقاء مع وضع الكرة وكلتا اليدين خلف الرأس-رمي الكرة باليدين للأعلى ثم ضربها بالتناوب بالقدمين.



130. رمي الكرة على الأرض للأمام بيد واحدة ثم اللحاق والوثب فوقها.



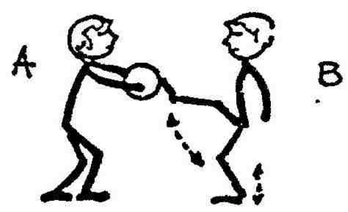
129. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة بين القدمين ثم الوثب بالمكان.



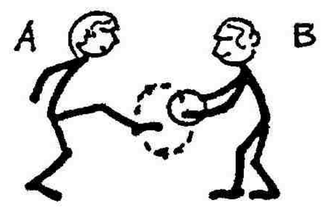
128. الوثب للأمام مع رمي الكرة بكلتا اليدين ثم مسكها في الهواء.



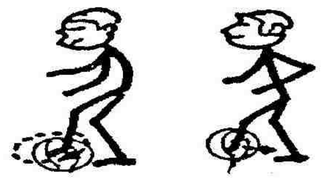




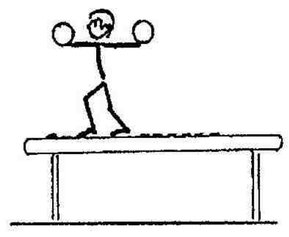

132. يقف اللاعبان متقابلان-يمسك A الكرة بكلتا اليدين للأمام- يعمل B حركة بالرجل لمس الكرة بأصابع القدم ثم التبديل على الرجل الأخرى.



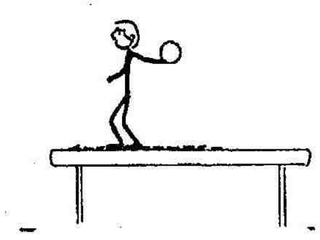

131. يقف اللاعبان متقابلان- يمسك B الكرة بكلتا اليدين للأمام- يقف A على رجل واحدة أما الأخرى فيتم نقلها فوق الكرة للداخل والخارج.



133. الوثب على رجل واحدة بالمكان أما الرجل الأخرى فتتحرك فوق الكرة بداخل وخارج القدم.



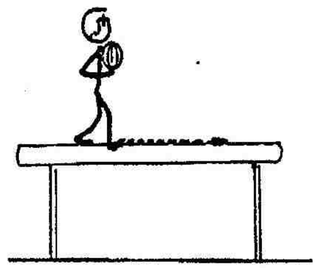
135. المشي للأمام على عارضة التوازن مع حمل كرة في كل يد للجانبين.



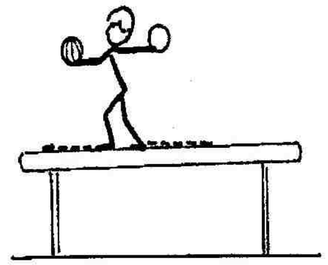
134. المشي على عارضة التوازن للخلف مع حمل كرة في يد واحدة.

https://eps-ar.blogspot.com

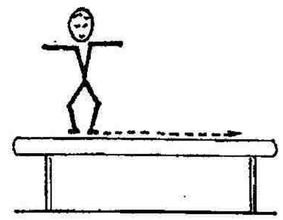




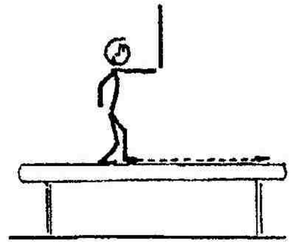
137. المشي للأمام على عارضة التوازن مع مسك كرة طبية بكلتا اليدين بمستوى الصدر.



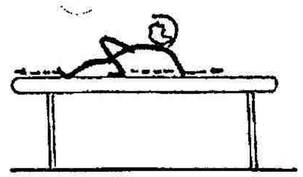
136. المشي للأمام على عارضة التوازن مع حمل كرة بيد وكرة طبية باليد الأخرى.



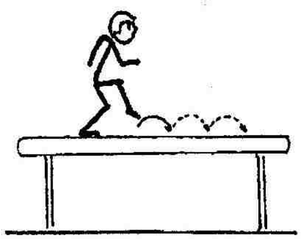
139. المشي الجانبي على عارضة التوازن مع عمل خطوات واسعة.



138. المشي للأمام على عارضة التوازن مع حمل العصا عموديا على راحة الكف بيد واحدة.



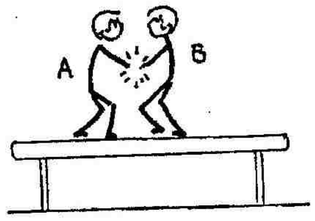
141. الإنتقال على عارضة التوازن للأمام وللخلف باليدين والرجلين.



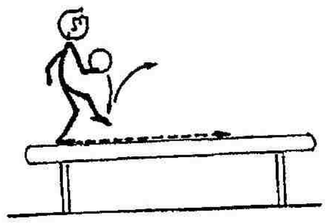
140. الوثب للأمام على عارضة التوازن.



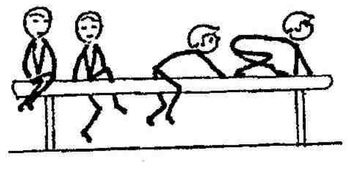




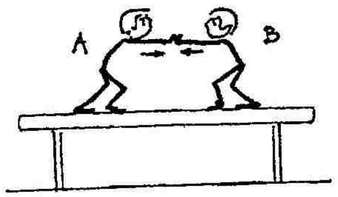

143. يقف اللاعبان متقابلان على عارضة التوازن - يحاول كل لاعب إخراج زميله من وضع التوازن.



142. المشي على عارضة التوازن مع ضرب الكرة بقدم واحدة ثم التقاطها بكلتا اليدين.



145. الجلوس على عارضة التوازن ثم الحبو على اليدين والرجلين.



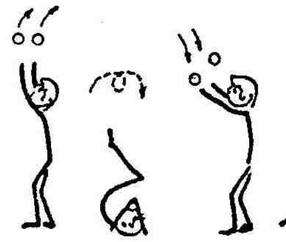

144. نفس الوضع السابق لكن بالوقوف مع مسك الكفين معاً لكليهما.



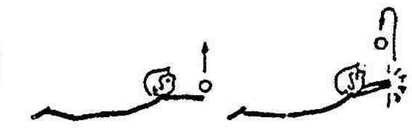
146. على الأرض يتم دفع الكرات للأمام، عمل دحرجة للأمام مع مسك الكرات، يتم إعادة كل الحركات بالعودة مرة أخرى.

https://eps-ar.blogspot.com





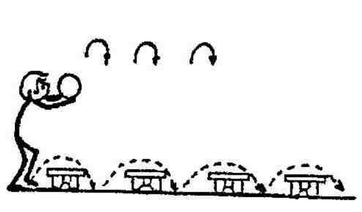
147. رمي كرات التنس للأمام والخلف مع عمل دحرجة للخلف ثم مسك الكرة من الوقوف.



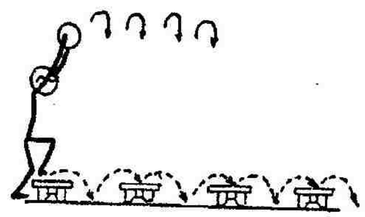
148. تنطيط كرات التنس من وضع الإنبطاح.



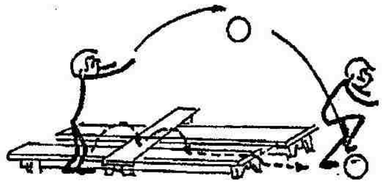
149. الإنبطاح - رمي الكرة للأعلى مع عمل صفقة في الكفين ثم مسك الكرة.



150. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى مع الوثب بالقدمين معاً فوق المصطبة.



151. رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين مع عمل خطوة بين المصاطب الموضوعة الواحدة بجانب الأخر.



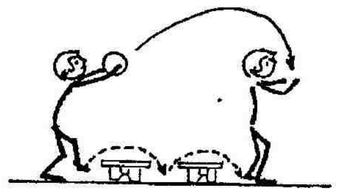
152. رمي الكرة للأمام - الوثب فوق المصطبة الموضوعة عرضا فوق مصطبتين ثم إخماد الكرة تحت القدم.



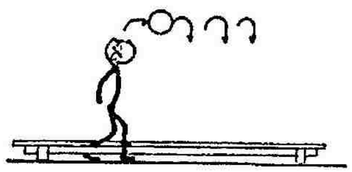
153. المشي للأمام مع دحرجة الكرة على المصطبة.



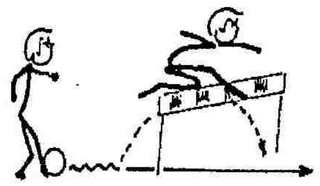




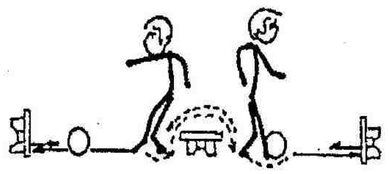
155. رمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى - الوثب فوق مصطبتين الواحدة بجانب الأخرى ثم مسكها.



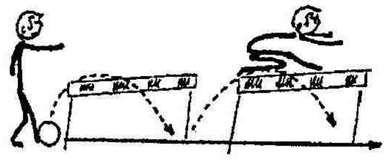
154. المشي للأمام ثم عمل خطوات على جانبي المصطبة مع نطح الكرة بالرأس.



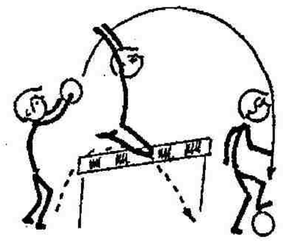
157. دحرجة الكرة بالقدم ثم ضربها فوق الحاجز - الوثب فوقه مع إيقاف الكرة بالقدم.



156. بضرب اللاعب الكرة بالمصطبة المقلوبة وعند ارتدادها يثب معها فوق المصطبة الوسطية ثم ضربها بالمصطبة الأخرى.



159. دحرجة الكرة بالرجل ثم ضربها فوق الحاجز الأول والوثب فوقه - عمل نفس الشيء للحاجز الثاني.

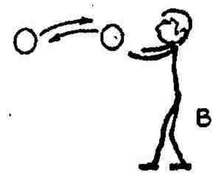


158. يرمي اللاعب الكرة للأمام بكلتا اليدين ثم يثب فوق الحاجز بالقدمين معاً ثنياً - إخماد الكرة تحت القدم.

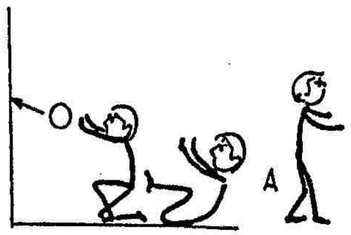
https://eps-ar.blogspot.com



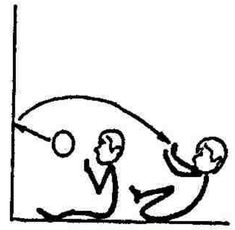
## التمارين الجماعية:



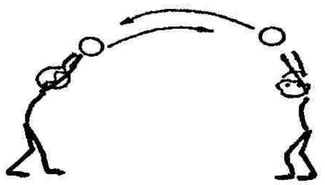
3. يقف اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بينهما بالكرة بكلتا اليدين من أمام الصدر.



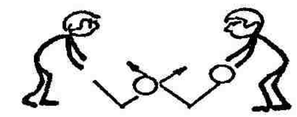
2. الوقوف على ركبة واحدة أمام الجدار- رمي الكرة إلى الجدار وصدها بعد ارتدادها.



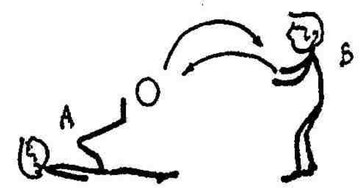
1. الجلوس الطويل أمام الجدار- رمي الكرة إلى الجدار وصدها بعد ارتدادها.



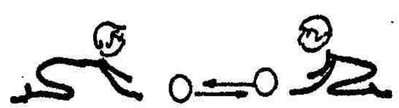
5. يقف اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بينهما للأعلى بكلتا اليدين باستخدام كرتين.



4. يقف اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بينهما بكلتا اليدين باستخدام كرتين بعد ضربهما بالأرض.



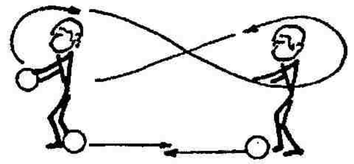

7. يستلقي A ويستقبل الكرة من زميله بإحدى قدميه ثم يعيدها إليه.



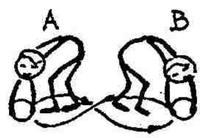
6. يقف اللاعبان على الركبتين بشكل متقابل مع الإرتكاز على اليدين- مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين على الأرض.



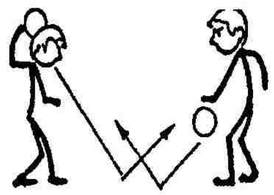




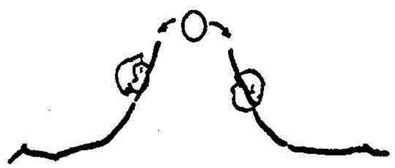
9. يقف اللاعبان جانبا الواحد خلف الأخر- يمسك لاعب كرة بكلتا اليدين أما الأخر فتكون برجليه- بوقت واحد يعمل اللاعبان مناولة بينهما بالكرتين باليد والرجل.



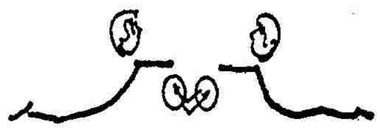

8. يقف اللاعبان واظهر مع بعض في حالة أنحناء مع مسك كل لاعب كرة بيديه- بوقت واحد يعمل اللاعبان دحرجة بالكرة على الأرض على شكل رقم 8.



11. يقف اللاعبان متقابلان مع مسك كل منهما كرة خلف الرأس- عمل مناولات بينهما بالكرة بعد ضربها بالأرض.



10. ينبطح اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بينهما بالكرة للأعلى بكلتا اليدين بتقوس الظهر.



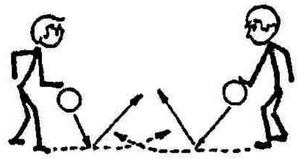
13. ينبطح اللاعبان متقابلان ثم عمل مناولات بضرب الكرة بالأرض بكلتا اليدين مع تقوس الظهر.



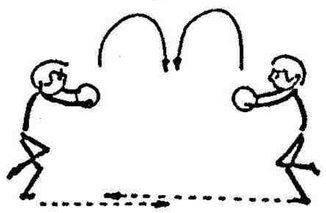
12. مناولة الكرة بين اللاعبين متقابلين بكلتا اليدين مع تقوس الظهر.

https://eps-ar.blogspot.com

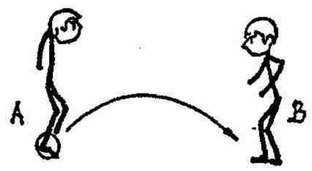




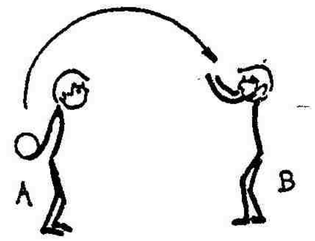
15. مناولة الكرة إلى الزميل بضربها بالأرض من الوثب.



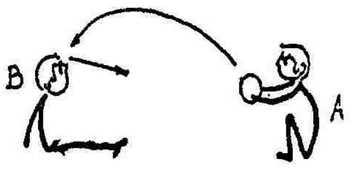
14. يقف اللاعبان متقابلان لمسافة 10– 8م عن بعض مع مسك كل لاعب كرة بيديه- الجري المواجه ثم رمي الكرة للأعلى من قبل اللاعبان ثم مسك كرة الزميل.



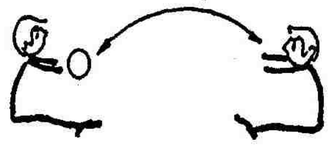

17. يمسك A الكرة بقدميه ثم يرميها لزميله الذي يستقبلها باحدى قدميه.




16. يرمي A الكرة من خلف الظهر للأمام وللأعلى- يمسك B الكرة بكلتا اليدين ثم يعيدها إلى زميله.



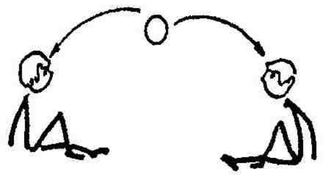

19. يجلس A ويرمي الكرة بكلتا اليدين- يعيد B الكرة بنطحها بالراس.



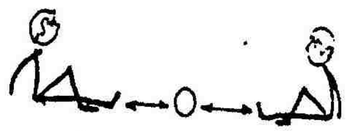
18. يجلس اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بالكرة بكلتا اليدين من الصدر.



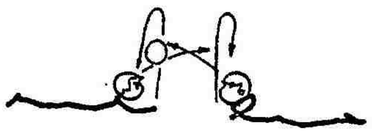




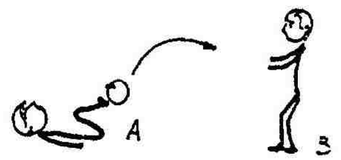
20. يجلس اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بالكرة بينهم بالرأس.



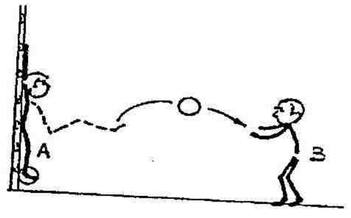
21. يجلس اللاعبان متقابلان مع عمل مناولات بالكرة بينهم بالأقدام.



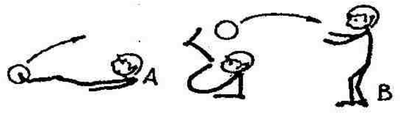
22. ينبطح اللاعبان متقابلان- يرمي اللاعب الكرة للأعلى بكلتا اليدين إلى زميله الذي يعيدها بعد نطحها بالرأس- يتبادل اللاعبان العمل.




23. يستلقي A مع ثني الركبتين- يرمي B من وضع الوقوف الكرة لزميله الذي يعيدها إليه بالقدمين.



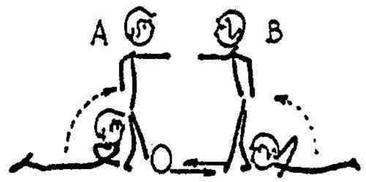

25. يتعلق A على الجدار مع مسك الكرة بالقدمين ثم يرميها إلى زميله الذي يمسكها بكلتا اليدين.



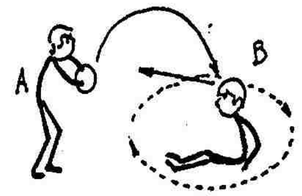

24. يستلقي A مع مسك الكرة بالقدمين ثم يرميها فوق جسمه إلى زميله الذي يمسكها بكلتا اليدين.

https://eps-ar.blogspot.com



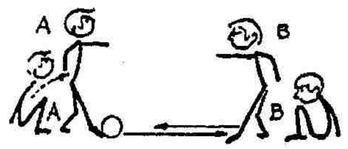



27. يقف اللاعبان متقابلان- التناوب بضرب الكرة بالقدم ثم الإنبطاح بالإرتكاز على اليدين.



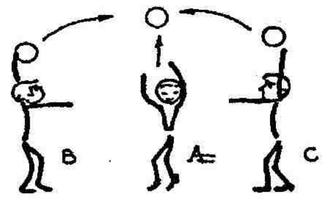

26. يثب A حول دائرة ويرمي الكرة بيديه إلى زميله- يجلسB ويعيد الكرة إلى زميله بنطحها بالرأس ثم الدوران مع حركة الزميل.



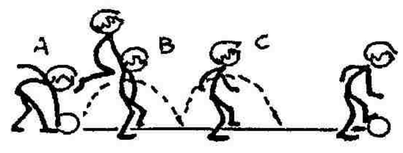




29. يقف B فتحاً بثني الركبتين- يقف A خلف زميله ثم برمي الكرة بيد واحدة بين رجلي زميله ثم يثب فوقه فتحاً وللحاق بالكرة وإيقافها بيد واحدة.

28. يقف اللاعبان متقابلان_ التناوب بمناولة الكرة بالقدم بينهما ثم الجلوس ثنياً والنهوض مرة أخرى والأستمرار بالتمرين.



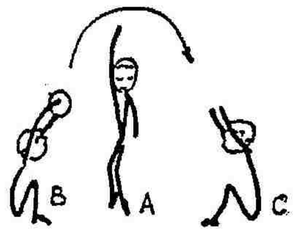

31. يقف C وB متقابلان مع مناولة الكرة بينهما للأعلى بكلتا- يقف A بين زميليه ويمسك كرة بكلتا اليدين ثم يرميها للأعلى لغرض إصاب كرتهم- يتم تبديل اللاعب الوسط إذا نجح في ضرب الكرة.




30. يقفB وC فتحاً الواحد خلف الأخر- يقف A خلف زميليه ويرمي الكرة بيد واحدة بين أرجلهم ثم الوثب فوقهم ثنياً وللحاق بالكرة وإيقافها بقدم واحدة.



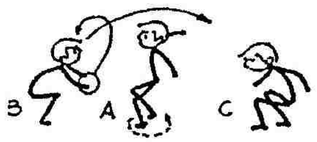





32. يقف B وC بوضع القرفصاء متقابلان ثم رمي الكرة بكلتا اليدين بينهما- يقف A بين زميليه ويحاول مسك الكرة بيد واحدة.



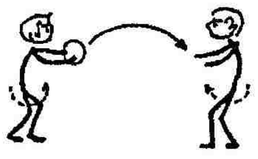

33. يجلسB وC متقابلان ثنياً مع مناولة الكرة بينهما باستخدام قدم واحدة- يجلس A بين زميليه بالإرتكاز على اليدين للخلف ويحاول مسك الكرة بقدم واحدة.

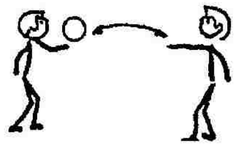


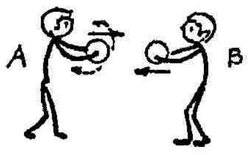




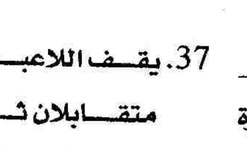
35. منولة الكرة بالقدمين بين لاعبان بمسه واحدة.








38. يقف اللاعبا متقابلان_ يمسك كل لاعب كرة بكلتا اليدين أمام الصدر _ يعمل A حركة الدوران للجانبين بينما يحاول B لإصابة كرته بكرة زميله.



37. يقف اللاعبان متقابلان ثم مناولة واستلام الكرة بينها بيد واحدة.

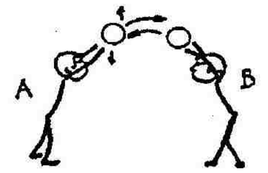


36. يقف اللاعبان متقابلان ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين مع الوثب بالرجلين في المكان.

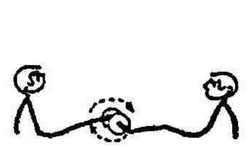
34. يقفB وC متقابلان ثم مناولة الكرة بينهما بالرأس_ يقف A بين زميليه ويحاول مس الكرة بالرأس بالوثب.

https://eps-ar.blogspot.com

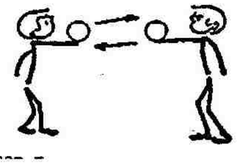




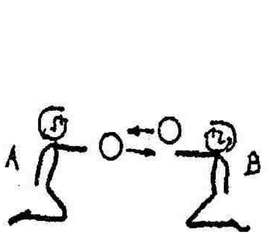

41. يقف اللاعبان متقابلان ثم رمي الكرات بينهما للأعلى والتقاطها بالهواء مع الوثب.



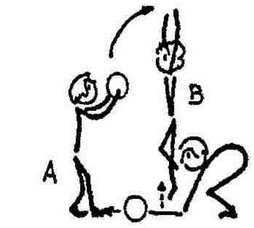
40. يجلس اللاعبان متقابلان بالإرتكاز على كلتا اليدين لكليهما مع مسك الكرة التي تكون بينهم بكلتا ثم عمل حركة دائرية والأرجل مستقيمة.



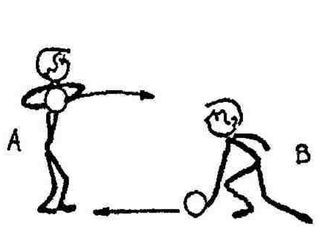
39. يقف اللاعبان متقابلان- يمسك كل لاعب كرة بيد واحدة- بوقت واحد يتم بمناولة الكرة بينهم إلى اليد الأخرى.




44. يقف اللاعبان على الركبتين متقابلان مع مسك كل لاعب كرة بيد واحدة- وبوقت واحد يرمي اللاعبان الكرة إلى بعضهما



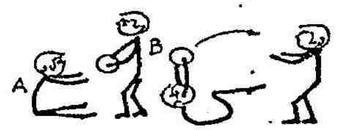

43. يرمي A الكرة للاعلى بكلتا اليدين- يثب B للاعلى ويلتقط الكرة ثم يعيدها إلى زميله على الأرض.



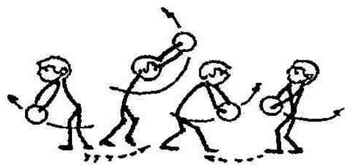

42. يقف اللاعبان متقابلان- يرمي A الكرة إلى زميله بكلتا يديه من الصدر- يستلمB الكرة ثم يعيدها على الأرض إلى زميله.



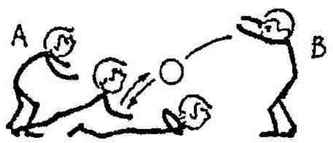




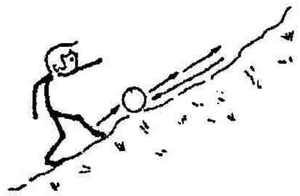

46. يجلس A فتحاً - يقف B فتحاً أمام زميله ويناول الكرة إليه بكلتا اليدين- يستلم A الكرة بيديه ويسقط إلى الخلف وبحركة سريعة يعيدها إليه.



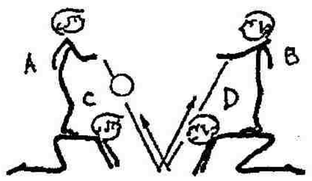
45. يقف اللاعبان وظهرهم إلى بعض وبوقت واحد تتم مناولة واستلام الكرة مع الدوران الى180 درجة.




47. من وضع الوقوف A يقوم بالسقوط إلى الأمام مع رمي الكرة بيديه إلى زميله ثم ينتقل إلى وضع الرقود والإرتكاز على اليدين.



48. ضرب الكرة بالرجل بشكل متعاقب بالكرة والاتجاه للأعلى من المنحدر.



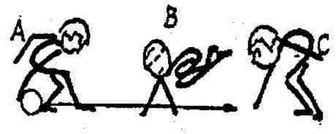

50. يقف D,C بالإرتكاز على الركبتين، بينما يقف A ,B على ظهر الزملاء مع مناولة الكرة بضربها بالارض.



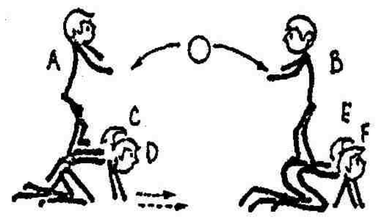
49. أسلوب رمي الكرة بكلتا اليدين من مواضع مختلفة.

https://eps-ar.blogspot.com

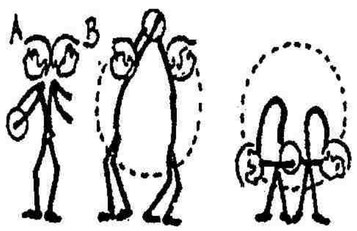





52. ينـاول C,A الكـرة بينهمـا علـى الأرض- يجلـس B بـين زميليـه بالإرتكـاز علـى كلتـا اليـدين ويحـاول عـدم مـس الكـرة برجليـه أثناء مرورها.



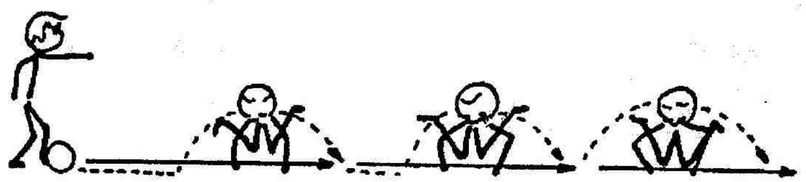

51. يثب C,D,E,F على الأيدي والأرجل بينما يقف A,B متقابلان على ظهر زملائهم ثم مناولة الكرة بينهما بالأيدي.




53. يقف A وB فتحاً وظهرهما إلى بعض ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين من فوق الرأس وبين الرجلين.



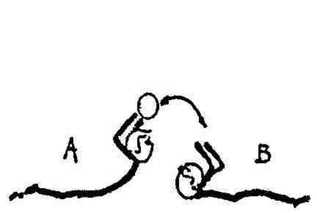

54. يجلس A وB فتحاً وظهرهما إلى بعض ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين بسرعة مع دوران الجذع.



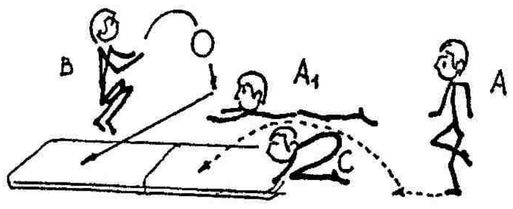
55. يمسك اللاعب الكرة بينما يكون بقية اللاعبين في وضع الإرتكاز على الركبتين واليدين- يرسل اللاعب الكرة للأمام من تحت زملائه ثم الوثب فوقهم.



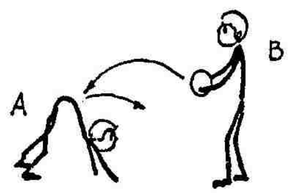




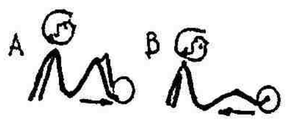

57. ينبطح A مع تقوس الظهر ثم يقوم بمناولة الكرة بيديه إلى زميله بينما يستلقي B ويقوم باستلام الكرة ويعيدها مرة أخرى لزميله.




56. يكون C في وضع الإرتكاز على الركبتين، أما B فيقوم برمي الكرة إلى A الذي يقوم بدروه بالوثب فوق C مع ضرب الكرة بالرأس.




59. ينحني A للأمام في وضع الإرتكاز، أما B فيقوم برمي الكرة إلى فخذ زميله.



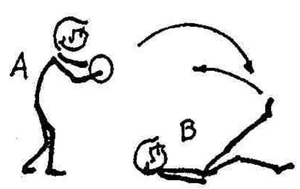

58. يجلس اللاعبان مع ثني الرجلين، دحرجة الكرة بالرجلين للأمام والخلف.



61. مناولة الكرة من يد إلى يد من وضع المشي.



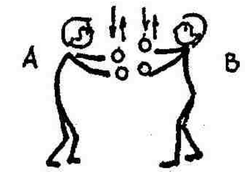
62. مناولة الكرة من تحت الركبة التي تكون في حالة إنشاء من وضع المشي.



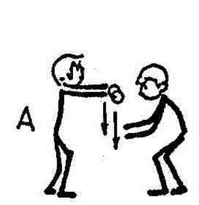

60. يقف A مع الكرة أما B فيستلقي ورأسه إلى زميله والذي يقوم بضرب الكرة للرجل.

https://eps-ar.blogspot.com

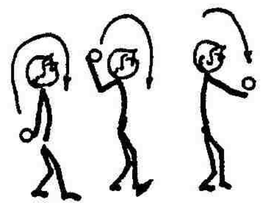




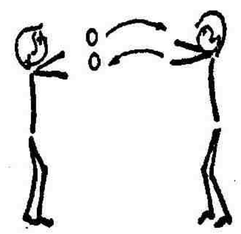

65. يقوم اللاعبان بتنطيط كرات التنس على اليدين.



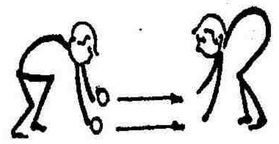

64. يمسك A بيداه اللتان تكونان مستقيمتان كرات التنس ثم يقوم باسقاطهن إلى الأرض، أما B فيجب عليه مسكهن قبل السقوط للأرض.



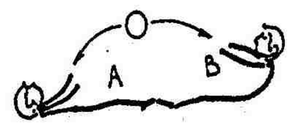
63. رمي الكرة خلف الظهر في وضع الوقوف ثم مسكها من الأمام.



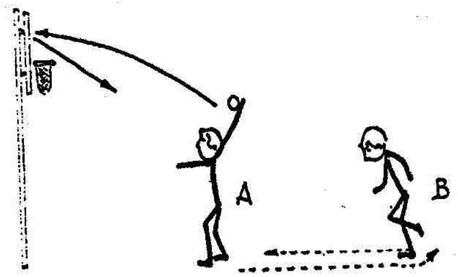
67. يقف اللاعبان متقابلان ثم مناولة الكرات معاً فيما بينهم.



66. مناولة واستلام كرات التنس بين اللاعبان ودحرجتها على الأرض.




69. يستلقي اللاعبان ورجلاهما إلى بعض ثم يقومان بمناولة الكرة مع الإنتقال إلى وضع الجلوس.



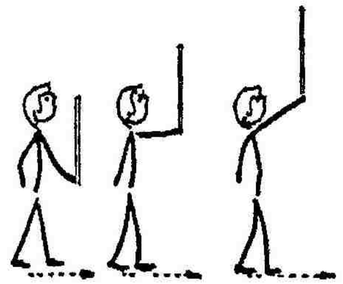

68. من مسافة 8-10 متر يقوم A بقذف الكرة إلى لوحة كرة السلة والتي تكون على بعد 5 متر من اللاعب A بعدها يقوم B بالتقاط الكرة بعدها يقوم اللاعبان بتغيير مكانهم.



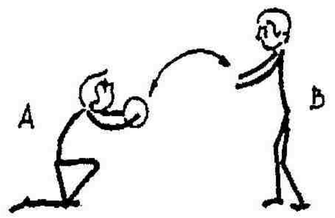




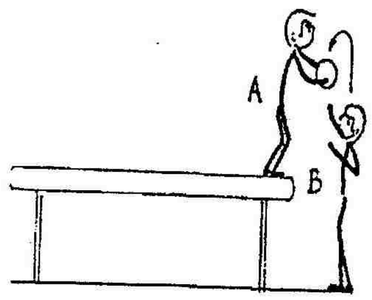

70. يستلقي A, B والأقدام مع بعض- يمسك كل لاعب كرة بكلتا اليدين خلف الرأس وفي وقت واحد يتم الإنتقال إلى وضع الجلوس الطويل ثم مناولة الكرة بينهما.



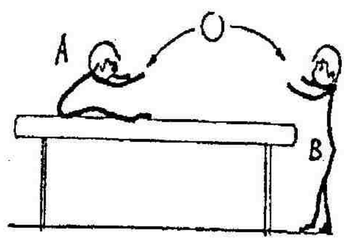
72. المشي مع حمل العصا بيد واحدة عموديا على راحة الكف مع تغيير الارتفاع.




71. يقف A على ركبةٍ واحدة بينما يقف B أمامه ثم عمل مناولة واستلام الكرة بكلتا اليدين.



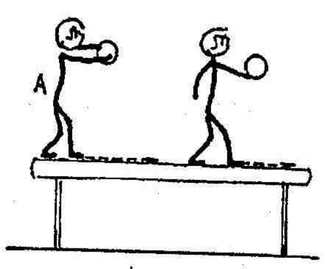

74. يجلس A على عارضة التوازن من الجهة الأخرى مع مد الرجلين للأمام - يقف B على الأرض أمام زميله ثم يناول الكرة إليه بكلتا اليدين - يعيد A الكرة إلى زميله.



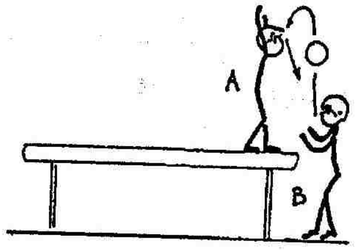

73. يقف A على عارضة التوازن _ يقفB فتحاً على الأرض أمام زميله ثم مناولة الكرة بكلتا اليدين.

https://eps-ar.blogspot.com

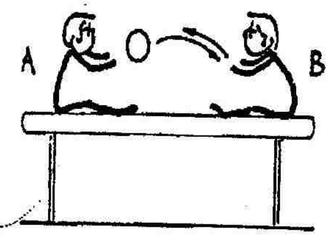




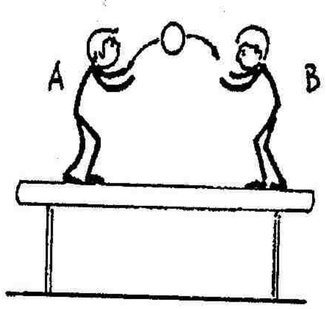

76. المشي على عارضة التوازن مع الكرة باستقامة اليدين ثم على يد واحدة.




75. يقف A على عارضة التوازن - يقف B فتحاً على الأرض أمام زميله ثم مناولة الكرة بكلتا اليدين.




78. يجلس اللاعبان متقابلان والأرجل ممدودة للأمام على عارضة التوازن ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين.



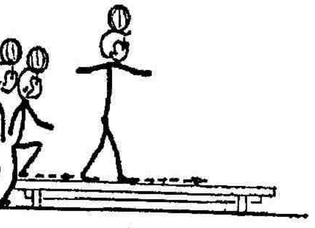

77. يقف اللاعبان متقابلان على عارضة التوازن ثم مناولة الكرة بينهما بكلتا اليدين.



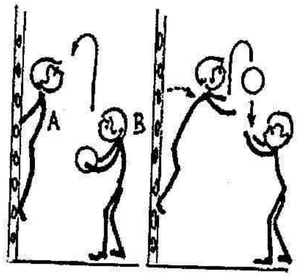




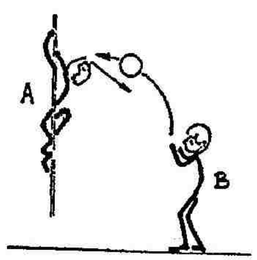
81. نفس الوضع السابق لكن بالعبور من فوق المصطبة.



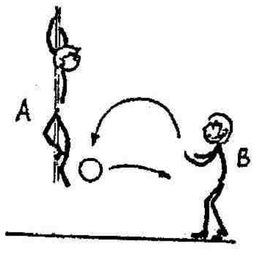
80. المشي للأمام على المصطبة مع وضع كرة طبية على الرأس.




79. يقف B فتحاً ويرمي الكرة إلى زميله بكلتا اليدين- يقف A على العارضة مع مسكها باليدين من الخلف ثم يستقبل الكرة من زميله ويعيدها اليه باليدين- عدم نزول اللاعب من العارضة.




84. نفس التمرين السابق لكن بنطح الكرة بالرأس.



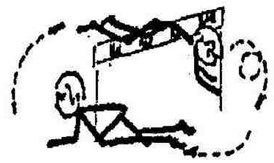

83. يتعلق A بالحبل- يرمي B الكرة إلى زميله الذي يعمل على اعادتها بالرجل.



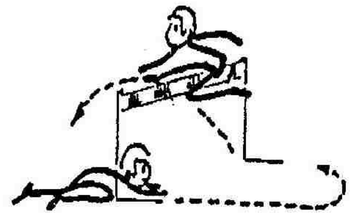

82. يقف اللاعبان كل على جدار وظهرهم إلى بعض مع مسك كل لاعب كرة بيد واحدة ويرفعها أعلى العارضة- عند الإشارة يثب اللاعبان من الجدار ويجريون بأسرع ما يمكن لاشغال مكان زميله مع مس الكرة للعارضة العلوية في الجدار.

https://eps-ar.blogspot.com

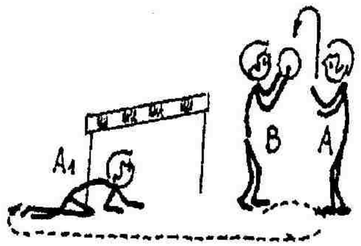




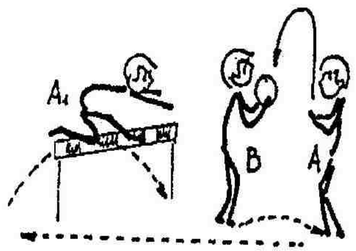
86. الحبو تحت الحاجز ثم الجري والدحرجة من فوق الحاجز.



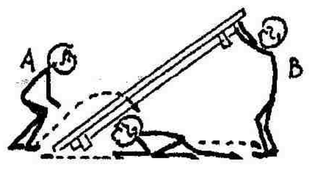
85. الوثب فوق الحاجز ثم الزحف تحته.



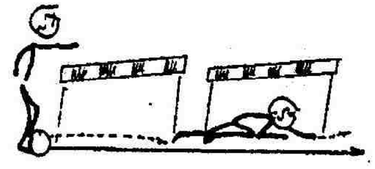

88. نفس وضع التمرين السابق لكن بالزحف تحت الجدار.




87. يقف اللاعبان ماتقابلان- يرمي A الكرة إلى زميله ويجري إلى الحاجز ويثب فوقه ثم يتبادل الكرة مع زميله الذي ينتقل إلى مكان زميله.



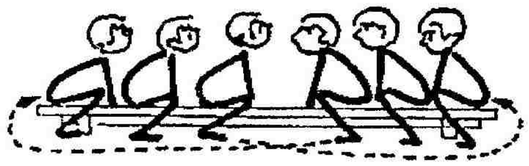

90. يقف A أمام عارضة الجمناستك والتي تكون منحنية وممسوكة من قبل B ، يهبط A على ركبة واحدة أو على اليدين والرجلين وفي هذا الوضع بالوثب تحت المصطبة مع سرعة النهوض، يتم تغيير المكان مع الزميل.



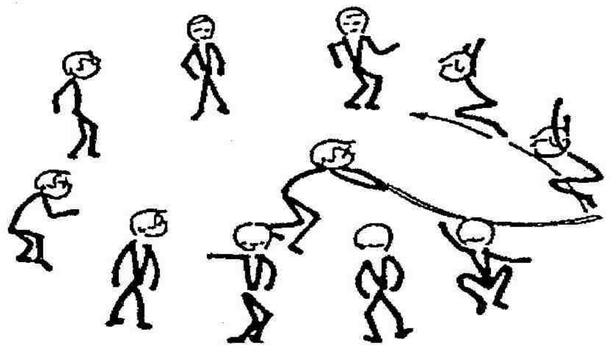
89. رمي الكرة للأعلى باليدين، الوثب فوق الحاجز بثني الرجلين مع إيقاف الكرة بالرجل.



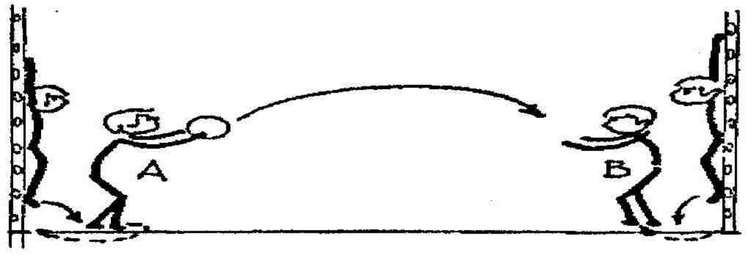




91. الجلوس اللاعبون متقابلون على المصطبة الواحد خلف الأخر وعند الإشارة يغير اللاعبون مكانهم.



92. يقف اللاعبون حول دائرة بينما يقف لاعب في وسط الدائرة ويمسك بيده حبل- يحرك لاعب الوسط الحبل حول الدائرة بينما يثب اللاعبون فوقه بكلتا الرجلين.



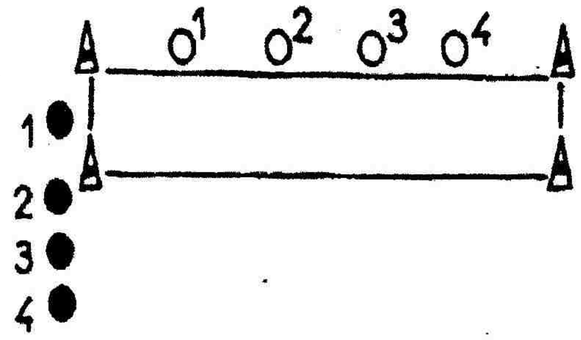

93. يقف A وظهره إلى الجدار مع مسك الكرة بكلتا اليدين- يتعلق B وظهره إلى الجدار الآخر- يرمي A الكرة إلى اتجاه زميله ويتعلق على الجدار- يثب B من الجدار ثم يلتقط الكرة ويعيدها إلى زميله.

https://eps-ar.blogspot.com



**تمارين تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري:**

**الحالة الفنية:**

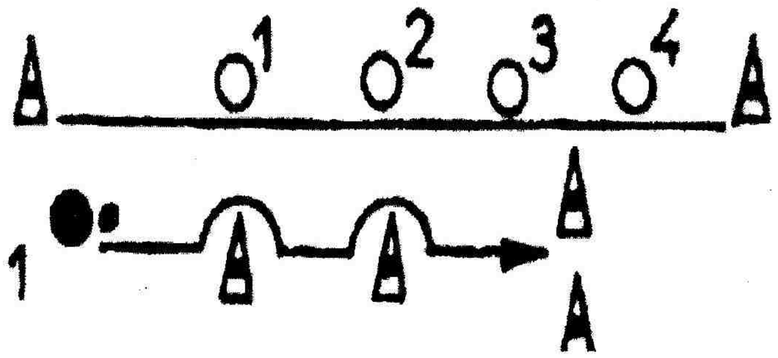



1. هدف الوحدة التدريبية: التدريب على تنفيذ دقة الأداء المهاري والحركي.
2. الأدوات المستخدمة: أربعة شواخص – كرة قدم
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40 ×30 م .
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة .
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين(●-○) - يقف لاعبو الفريق(○) الواحد بجانب الأخر بشكل عرضي على الخط الجانبي للمستطيل الذي يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص مع مد الأيدي - يقف لاعبو فريق (●) بجانب نهايات أحد الخطوط الواحد خلف الأخر - يقف المدرب في النهاية الأخرى - عند إشارة المدرب يدحرج لاعب واحد من فريق (●) الكرة باتجاه الشاخص الأول ثم يستدار ويمر من بين أيدي اللاعبون بانحناء الجذع ثم يستدار من خلف المدرب ويعود إلى فريقه ويقف في آخر الصف - عند وصول اللاعب الأول يجري اللاعب الثاني ويعمل نفس الشيء - يتبادل اللاعبون الأدوار.





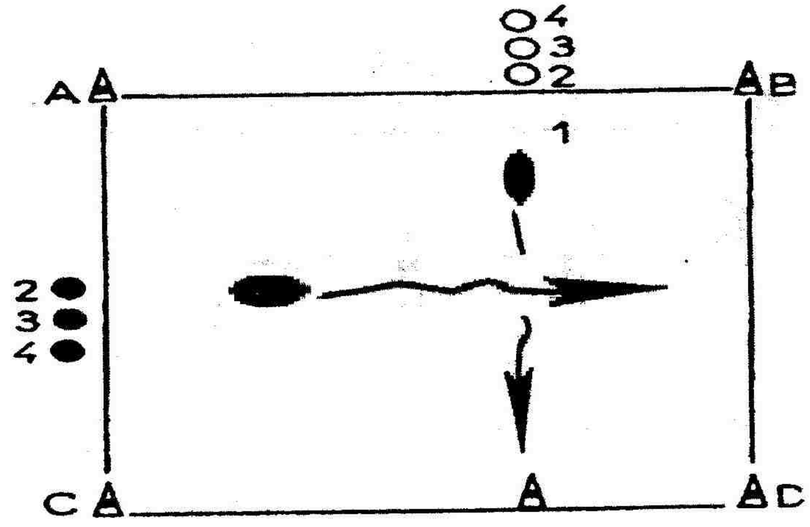



1. هدف الوحدة التدريبية: التدريب على تنفيذ دقة الأداء المهاري والحركي.
2. الأدوات المستخدمة: مجموعة شواخص – كرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40 ×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (●-○) - يقف لاعبو الفريق(○) الواحد بجانب الأخر بشكل عرضي مع مد الأيدي بينما يقف لاعبو فريق (●) على خط البداية الواحد خلف الأخر - يقف المدرب بالجهة المقابلة للاعبين - عند إشارة المدرب يجري لاعب واحد من فريق (●) مع الكرة باتجاه الشاخص الأول ثم يمرر الكرة ويثب فوقه ويجري إلى الشاخص الثاني ويعمل نفس الشيء وبعد ذلك يجري بالكرة بين الشاخصين - الدوران باتجاه فريق(○) والمرور بين اللاعبون ثم العودة إلى خط البداية.

https://eps-ar.blogspot.com



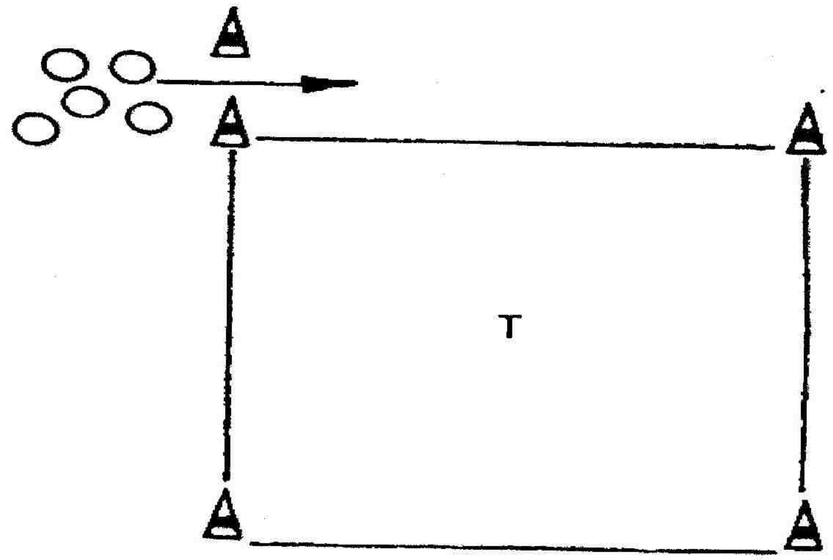



1. هدف الوحدة التدريبية: حركة اللاعب تبعا لانتقال حركة اللاعب المنافس مع التركيز على دقة الأداء الحركي والمهاري.
2. الأدوات المستخدمة: 4 شواخص - مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20 ×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين(○-●) كل لاعب في الفريق يسمي زميل في الفريق المقابل(○1-●1) (○2 - ●2) - عند إشارة المدرب يدحرج لاعب من فريق (○1) الكرة من (AB) إلى الخط(CD) بينما يدحرج لاعب من فريق (●1) الكرة من الخط (AC) إلى الخط (BD) - كل لاعب من فريق (●) يجب أن يدحرج الكرة ويقف على الخط مع عدم رفع عينيه عن حركة زميله في الفريق المقابل أثناء تقاطعهما في منتصف المسافة - يغير اللاعبون أدوارهم.





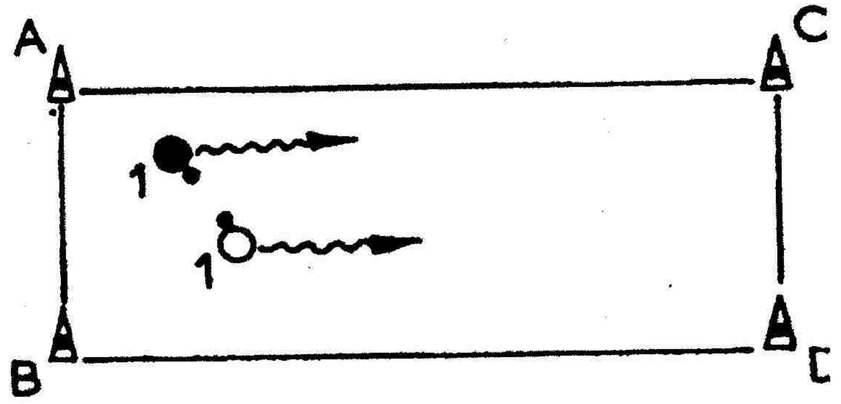



1. هدف الوحدة التدريبية: التدريب على مراقبة المنافس بأوضاع مختلفة أثناء الأداء الحركي.
2. الأدوات المستخدمة: مجموعة شواخص - شريطين بألوان مختلفة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20 ×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (○)- يتم تحديد مساحة التمرين بأربعة شواخص- يقف المدرب في الوسط ويمسك في كل يد شريطاً ذا لون معين - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون جميعا بالجري الواحد خلف الأخر من شاخص إلى الأخر (الجري للأمام - المشي - الجري بخطوة إلى الجانب - الجري والظهر إلى الأمام) - يجب ان يكون وجه المدرب دائما إلى المجموعة لكي يظهر لهم الشريط الأول والثاني - في نهاية المسافة على كل لاعب أن يقول بشكل مضبوط كم مرة عرض المدرب الشريطين كل حسب لونه.

https://eps-ar.blogspot.com



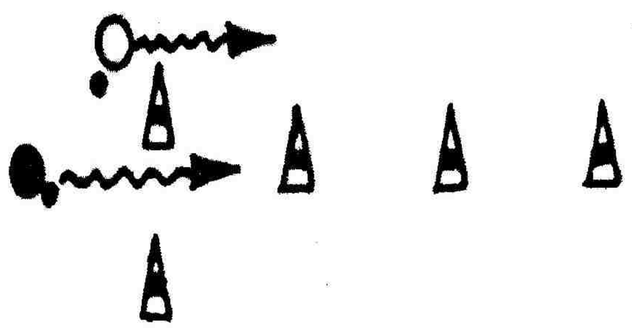



1. هدف الوحدة التدريبية: دقة الأداء المهاري والحركي عند دحرجة الكرة بالقدم مع مناولة الكرة الأخرى باليد - مراقبة حركة المنافس بشكل مستمر.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20 ×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين لاعبان (● - ○) يقفان في وسط الملعب الذي يتم تحديده بأربعة شواخص بينما يقف بقية اللاعبين على خط البداية - يكون مع كل لاعب كرة - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب (●) بدحرجة الكرة بالقدم من الخط (AB) إلى الخط (CD) - يجري اللاعب (○) والكرة بيديه إلى الشاخص (D) - عند وصول اللاعب (●) إلى الخط يرمي الكرة بيديه إلى زميله الذي يليه بينما يناول اللاعب(○) الكرة عند وصوله الخط بالقدم إلى زميله الذي يليه - يتم عمل نفس الشيء لبقية اللاعبين.





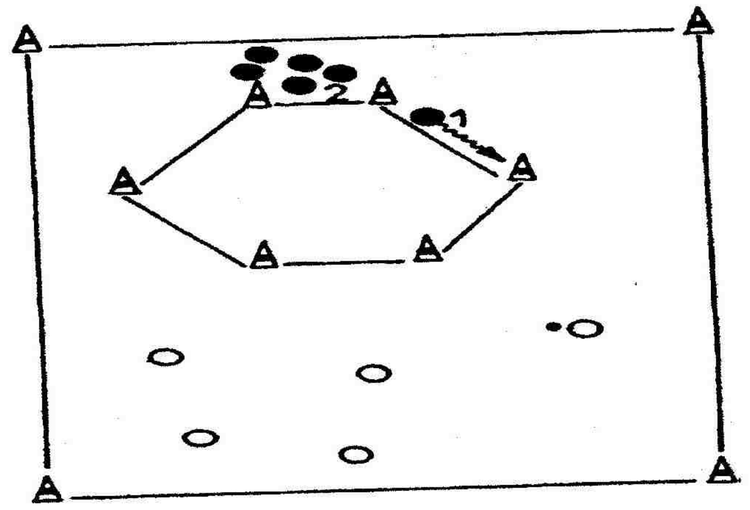


1. هدف الوحدة التدريبية: دقة الأداء الحركي والمهاري عند دحرجة الكرة بالقدم مع مناولة الكرة الأخرى باليد - مراقبة حركة المنافس بشكل مستمر.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20 ×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين لاعبان (● - ○) يقفان على خط البداية ومع كل لاعب كرة - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب (●) بدحرجة الكرة بالقدم بين الشاخصين ثم يجري بين الشواخص التي يتم وضعها الواحد تلو الأخر بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر 2م - يبدأ اللاعب (○) بالجري بالكرة للأمام بعد وصول اللاعب(●) إلى خط النهاية - يتبادل اللاعبون أدوارهم.

https://eps-ar.blogspot.com



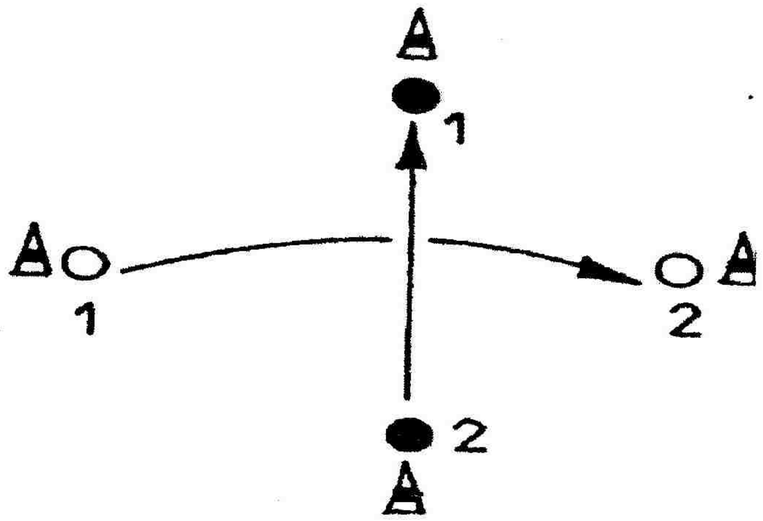


1. هدف الوحدة التدريبية: دقة الأداء الحركي والمهاري أثناء الجري مع التركيز على النظر إلى الزميل.
2. الأدوات المستخدمة: مجموعة من الكرات - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20 ×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (●-○) - يتوزع لاعبو فريق (○) داخل الملعب الذي يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص - يرسم شكل معين داخل الملعب باستخدام مجموعة شواخص - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبو فريق(○) بمناولة الكرة بالأقدام بينهم - يقف لاعبو فريق (●) الواحد خلف الأخر - يجري اللاعب (●1) بين الشواخص وعند وصوله للشاخص الثالث يستلم مناولة من أحد لاعبو فريق (○) ثم يعيدها إلى لاعب آخر بنفس الفريق - يكمل اللاعب المسافة ويقف في آخر المجموعة - يستمر أداء اللاعبون الواحد تلو الأخر إلى آخر لاعب في الفريق - يتبادل اللاعبون الأدوار.





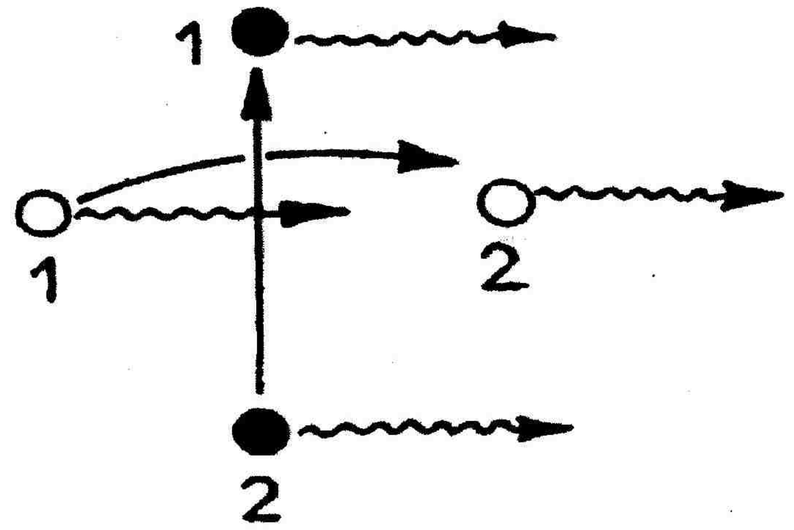



1. هدف الوحدة التدريبية: تنفيذ الأساليب المهارية في مواقف مختلفة - مراقبة حركة المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - 4 شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين(● - ○) - يتوزع اللاعبون بطريقة كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يناول اللاعبان (●1- ●2) الكرة بينهم بالأقدام بينما يرمي اللاعبان(○1- ○ 2) الكرة بينهما بالأيدي - اللاعب (●1) ينفذ المناولات مع زميله مع حساب عدد الرميات للاعبين (○1- ○ 2) - يغير اللاعبون أدوارهم .

https://eps-ar.blogspot.com



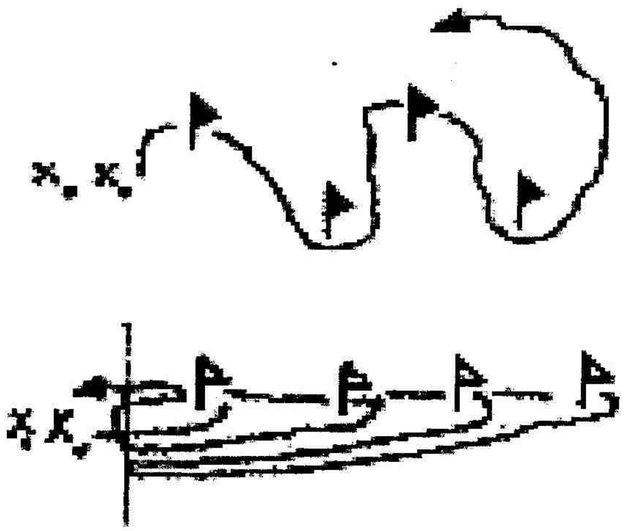



1. هدف الوحدة التدريبية: تنفيذ الأساليب المهارية في مواقف مختلفة - مراقبة حركة الخصم.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعبان - 4 شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبين إلى فريقين (● - ○) - يتوزع اللاعبون بطريقة كما هو مبين في الرسم التوضيحي-يناول اللاعبان (●1- ●2) الكرة بينهم بالأقدام مع عمل حركة للجانب - يرمي اللاعبان (○1- ○2) الكرة بينهما بالأيدي من الوثب للأمام - اللاعب(●1) يناول الكرة إلى زميله مع حساب عدد الرميات للاعبين (○1-○2) يغير اللاعبين أدوارهم.





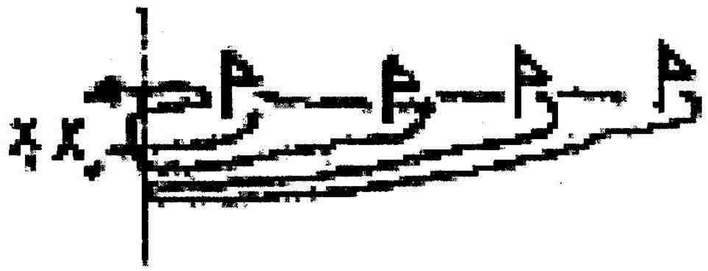



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - أعلام.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 10×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد يتكون من عدة لاعبون - يكون مع كل لاعب كرة - يقف اللاعبون على خط البداية الواحد خلف الأخر - يتم وضع أربعة أعلام على شكل مكوكي كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يبعد خط البداية عن العلم الأول 5 م - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب الأول بالجري البطيء إلى العلم الأول وعند اجتيازة يجري بسرعة إلى ألعلم الثاني ثم إلى الثالث والرابع - يجب أن يحافظ اللاعب على موزانة جسمه عند اجتياز كل علم - يعود اللاعب بالجري البطيء إلى خط البداية - يعمل اللاعب الثاني نفس الشيء ثم يتبعه اللاعب الثالث وهكذا إلى آخر لاعب - يسجل المدرب وقت الجري من ألعلم الأول إلى الأخير.

https://eps-ar.blogspot.com



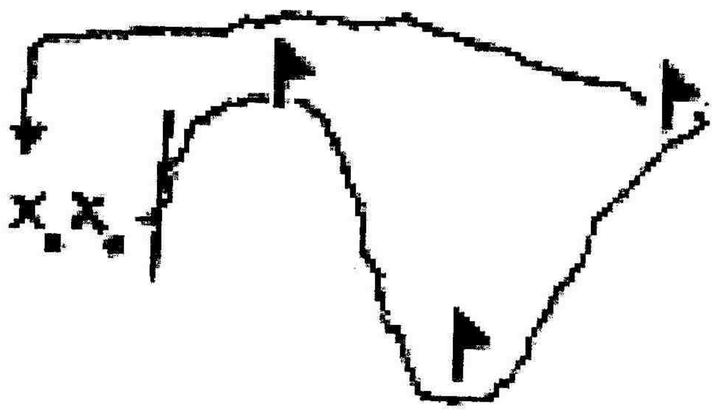


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - أعلام .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 10×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد يتكون من عدة لاعبين - يكون مع كل لاعب كرة - يقف اللاعبون الواحد خلف الأخر - يتم وضع أربعة أعلام بصورة متتالية يبعد الواحد عن الأخر 2 م - يبعد العلم الأول عن خط البداية 3 م - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب الأول بالجري من خط البداية إلى العلم الأول ثم يعود إلى خط البداية وبعدها يجري إلى العلم الثاني ويعود مرة أخرى ويستمر هكذا إلى العلم الرابع - يكون الجري ارتداديا سريعا عند الذهاب والرجوع وعلى وتيرة واحدة - يحافظ اللاعب على الكرة أثناء الجري - يسجل المدرب وقت الجري من العلم الأول إلى الأخير.







1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - أعلام .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 10×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد يتكون من عدة لاعبون - يكون مع كل لاعب كرة - يقف اللاعبون الواحد خلف الأخر - يتم وضع ثلاثة أعلام على شكل مثلث متساوي الأضلاع - يبعد العلم الأول عن خط البداية 5 م - يقف اللاعبون على بعد 1م من خط البداية - عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول حول العلم الأول ثم يجري إلى العلم الثاني وبعدها إلى الثالث ويستمر بالجري البطيء إلى خط البداية - يحافظ اللاعب على الكرة أثناء الجري وعند فقدانها يعود من جديد - يسجل المدرب وقت الجري من العلم الأول إلى الأخير.

https://eps-ar.blogspot.com



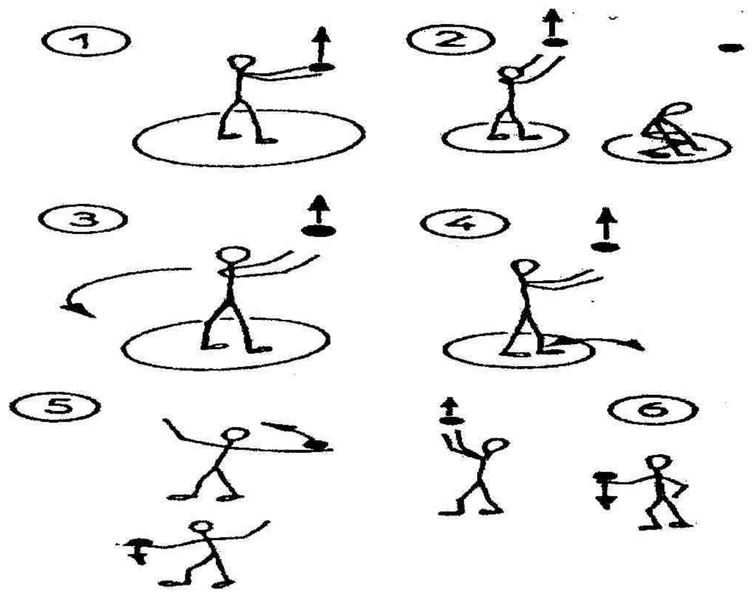


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الأداء المهاري والحركي للاعبين.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - أعلام .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 10×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد يتكون من عدة لاعبون - يكون مع كل لاعب كرة - يقف اللاعبون الواحد خلف الأخر - يتم وضع ثلاثة أعلام الواحد تلو الأخر - يبعد العلم الأول عن خط البداية 5 م والثاني والثالث 3 م - يقف اللاعبون على بعد 1 م من خط البداية - عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول حول الأعلام بشكل متتالي وعند اجتياز العلم الأخير يعود إلى خط البداية بالجري البطيء - يحافظ اللاعب على الكرة أثناء الجري وعند فقدانها يعود من جديد - يسجل المدرب وقت الجري من العلم الأول إلى الأخير.








1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة الحركية والمهارية أثناء الأداء مع الأداة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص أو أطواق.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

(1) يقف اللاعب داخل دائرة مرسومة على الأرض أو طوق موضوع عليها ثم يبدأ برمي الكرة بكلتا اليدين للأعلى ويمسكها عند السقوط مع ملاحظة عدم الخروج من الدائرة أما مسك الكرة فيكون (بمستوى الرأس - بمستوى الصدر - بمستوى البطن - بمستوى قريب من الأرض).

(2) نفس التمرين السابق لكن بجلوس اللاعب بوضع القرفصاء مع لمس الأرض بكلتا الكفين عندما تكون الكرة في الهواء.

https://eps-ar.blogspot.com



(3) نفس التمرين السابق لكن عندما تكون الكرة في الهواء يعمل اللاعب دورانا إلى 180 أو360 درجة.

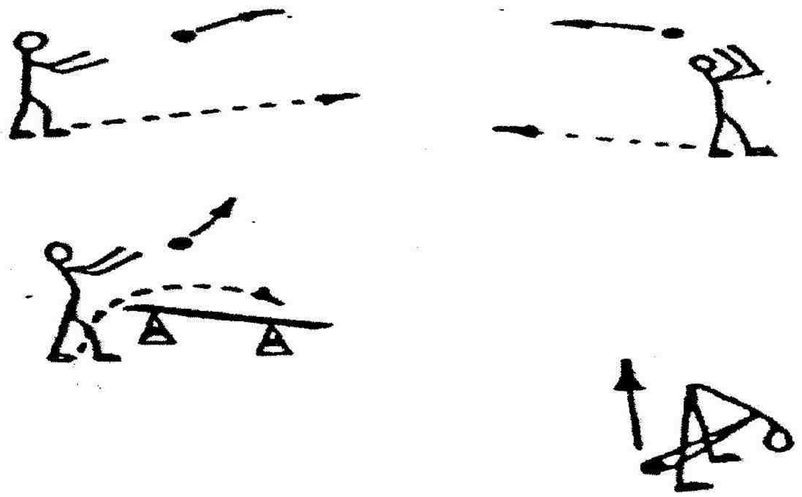
(4) يرمي اللاعب الكرة بكلتا اليدين للأعلى وعندما تكون الكرة في الهواء يعمل اللاعب حركة الوثب للأمام وللخلف - يمسك اللاعب الكرة عندما يثب داخل الدائرة - يكون الوثب باتجاهات مختلفة (لليمين - لليسار - للأمام - للخلف).

(5) يرمي اللاعب الكرة من يد إلى يد - عند التقاط الكرة ينفذ اللاعب حركة خفيفة باليد الأخرى لإمتصاص صدمة الكرة.

(6) يرمي اللاعب الكرة للأعلى ثم يلتقطها بيد واحدة - يحاول اللاعب تنفيذ حركة خفيفة باليد عند التقاط الكرة.





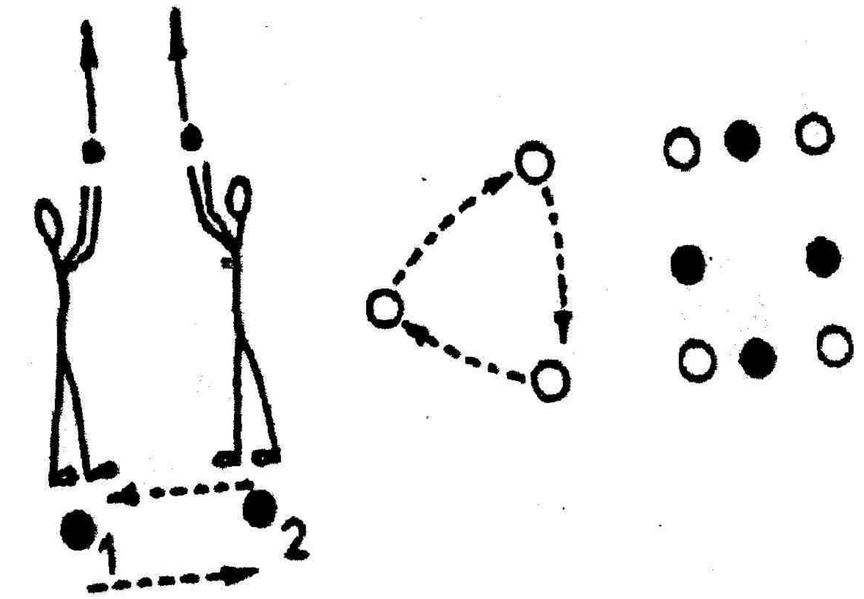


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة الحركية والمهارية من الوثب وحسب اتجاهه الحركة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص أو أطواق .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يرمي اللاعب الكرة للأمام ثم يجري ويمسكها بكلتا اليدين - الوقوف والمحافظة على توازن الجسم - رمي الكرة للخلف ثم الدروران ومسك الكرة بكلتا اليدين - الوقوف والمحافظة على توزان الجسم - الوقوف فتحاً مع مسك الكرة بكلتا اليدين - الإنحناء ومد الكرة واليدين إلى الخلف من بين الرجلين ثم رميها للأعلى والدوران ومسكها بكلتا اليدين - رمي الكرة بكلتا اليدين للأمام ثم الوثب فوق مصطبة ومسكها مع المحافظة على توازن الجسم.

https://eps-ar.blogspot.com






1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة الحركية والمهارية من الوثب وحسب اتجاهه الحركة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص أو أطواق .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

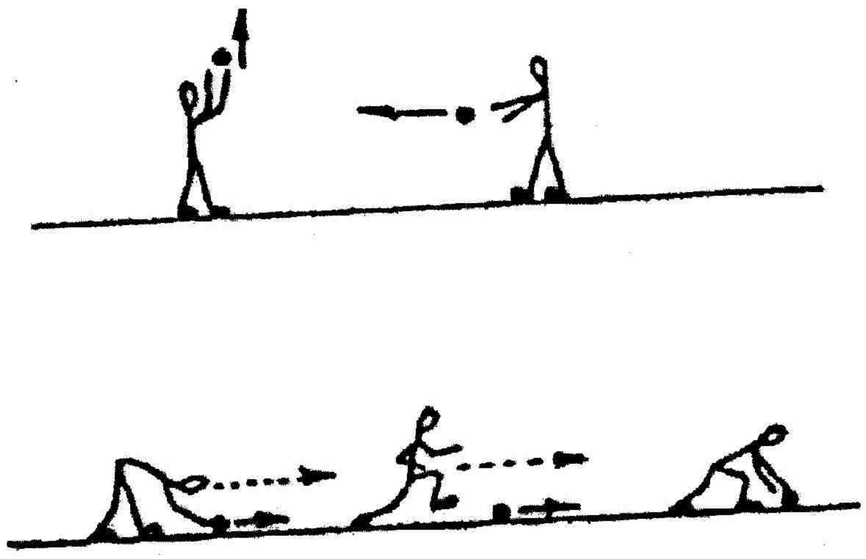
الصورة الأولى: يقف اللاعبان (●1 _ 2●) متقابلين فتحاً _ يرمي اللاعبان الكرة للأعلى معاً ثم يغيران مكانهم _ يجب أن يمسك كل لاعب كرة زميله.

الصورة الثانية: نفس التمرين السابق لكن يكون أداء التمرين بين ثلاث لاعبين.

الصورة الثالثة: نفس التمرين السابق لكن يكون اللعب 4 ضد 4 مع الإنتقال وتغيير المكان حسب اتجاه الكرة.







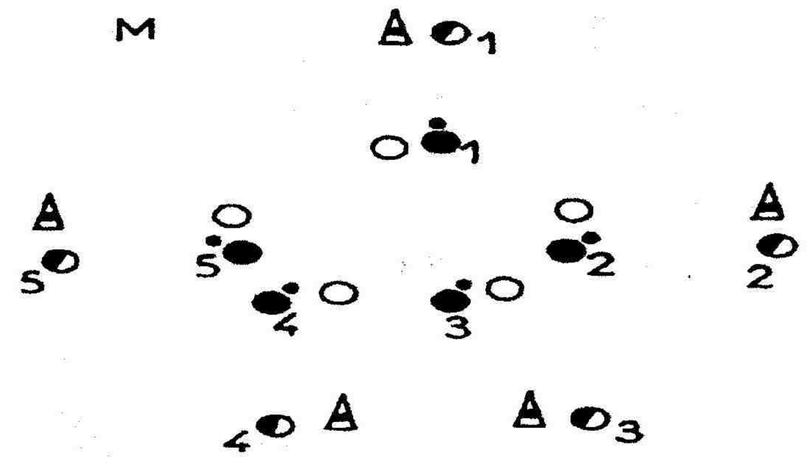
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة الحركية والمهارية من الوثب وحسب اتجاهه الحركة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص أو أطواق.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

الصورة الأولى: يقف اللاعبان متقابلان فتحاً مع مسك أحد اللاعبين الكرة بكلتا اليدين - يرمي اللاعب الكرة للأعلى ثم يثب بكلتا القدمين ويلتقطها قبل الهبوط يناولها إلى زميله - يعيد اللاعب الكرة بغرض استمرار التمرين - يتبادل اللاعبون الأدوار.

الصورة الثانية: يدحرج اللاعب الكرة على الأرض وذلك بدفعها بكلتا اليدين ثم يعمل على التقاطها أثناء الجري مع عدم التوقف - يستمر اللاعب بالوثب للأمام.

https://eps-ar.blogspot.com






1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة مسك الكرة من الوثب - تطوير سرعة رد الفعل الحركي.
2. الأدوات المستخدمة: كرات عدد 5 - أطواق عدد 5 - شواخص عدد 5.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م .
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

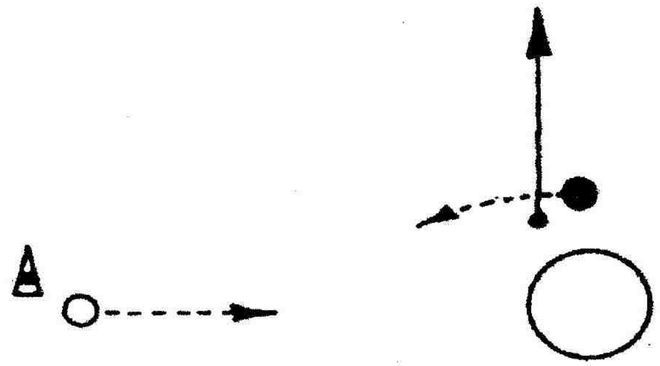
يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ☻ ) توضع خمسة أطواق على الأرض على شكل دائرة - يبتعد الطوق 5 م من كل شاخص ويتم وضعه بشكل دائري حولها - يقف اللاعب (●) مع الكرة بالقرب من الطوق بينما يقف اللاعب ( ☻ ) بالقرب من الشاخص وظهره إلى الخلف - يقف المدرب جانباً - عند إشارة المدرب يرمي اللاعب (●) الكرة للأعلى ثم يثب إلى داخل الطوق - اللاعب ( ☻ ) يجري ويحاول مسك الكرة قبل سقوطها إلى الأرض - يحصل اللاعب ( ☻ ) على نقطة واحدة إذا يمسك بالكرة قبل سقوطها في داخل الطوق - يعطى للاعب ( ☻ ) نقطة واحدة إذا:

- رمى اللاعب (●) الكرة إلى الأعلى بصورة غير كافية.





- رمى اللاعب (●) الكرة خارج الطوق.
- يفوز اللاعب الذي يحصل على أكثر عدد من النقاط - يغير اللاعبون أدوارهم.

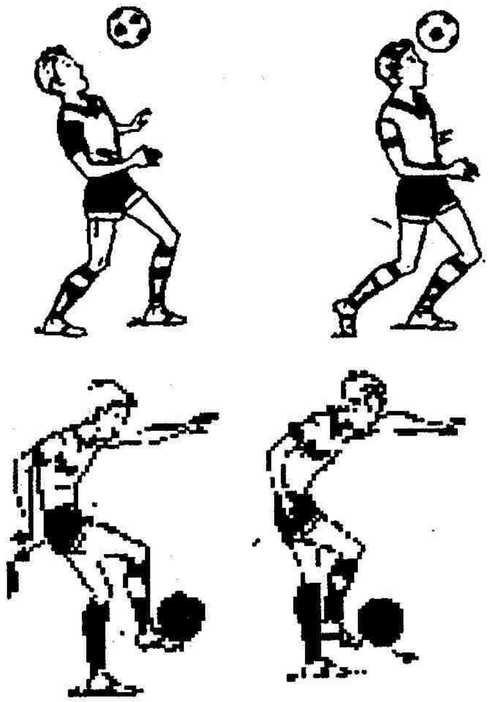



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة مسك الكرة من الوثب - تطوير سرع رد الفعل الحركي.
2. الأدوات المستخدمة: لكل لاعب كرة واحدة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين لاعبان (● - ○) مع كل لاعب كرة - يقف اللاعب (○) بجانب الشاخص بينما يقف اللاعب (●) على بعد 5 م من اللاعب الأخر وبجانب العلم - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب (○) بالوثب إلى الأمام ومحاولة الدوران حول الدائرة المرسومة على الأرض وبنفس الوقت يجري معه اللاعب (●) لأخذ مكانه بجانب الشاخص - تستمر حركة اللاعبين لعدة مرات وحسب إرشادات المدرب.

https://eps-ar.blogspot.com





1. هدف الوحدة التدريبية: إتقان مهارة تنطيط الكرة أثناء الوثب - تطوير الرشاقة والارتخاء أثناء الوثب بالكرة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

**الصورة الأولى:** تنطيط الكرة:

- بالقدم اليمنى.
- بالقدم اليسرى.
- نقل الكرة من القدم اليمنى إلى القدم اليسرى.





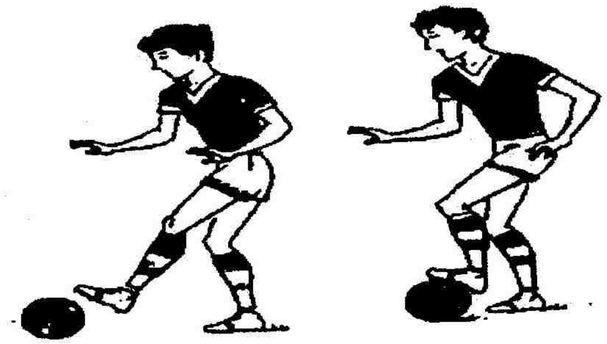
- تنطيط الكرة على الفخذين.
- تنطيط الكرة على الأكتاف.

**الصورة الثانية:** تنطيط الكرة حسب الأشكال التالية:

- مرتين على القدم اليمنى - مرتين على الفخذ الأيمن - مرتين على الرأس.
- مرتين على القدم اليسرى - مرتين على الفخذ الأيسر - مرتين على الرأس.

https://eps-ar.blogspot.com





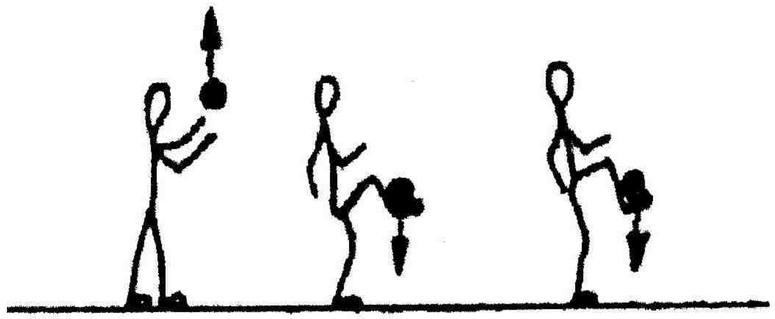
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة والارتخاء – تطوير دقة مهارة إخماد الكرة .
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

**الصورة الأولى:** يعمل اللاعب على إيقاف الكرة تحت القدم - يتم تنفيذ الأداء بشكل متعاقب بين القدمين - يجب أن يضغط اللاعب على الكرة بوضع القدم فوقها مع مراعاة عدم تحريكها.

**الصورة الثانية:** يعمل اللاعب على إيقاف الكرة بالجزء العلوي للقدم - يتم تنفيذ الأداء بشكل متعاقب بين القدمين - يشد اللاعب القدم عند رفع الكرة مع وضع الكعب على الأرض.





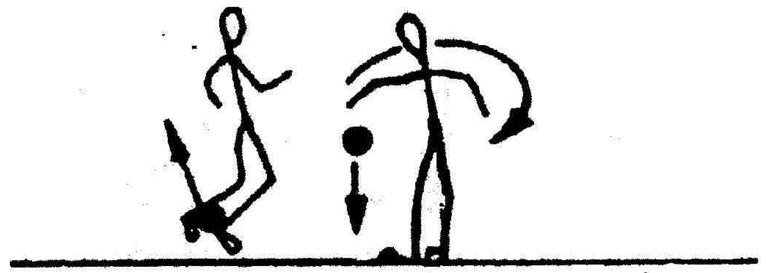


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة والارتخاء – تطوير دقة مهارة استلام الكرة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف اللاعب فتحاً ويمسك الكرة بكلتا اليدين - يرمي اللاعب الكرة بكلتا اليدين للأعلى وعند الهبوط يستقبلها بالجزء العلوي للقدم مع الاحتفاظ بها - يتم تنفيذ الأداء بشكل متعاقب بين القدمين - على المدرب أن يلاحظ حركات اللاعبين باستمرار ويؤكد على ضرورة الارتخاء خصوصا للأجزاء التي تعمل.

https://eps-ar.blogspot.com





1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة والإرتخاء - تطوير دقة مهارة التحكم في الكرة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف اللاعب ويمسك الكرة بين قدميه ثم يبدأ برفع الكرة للأعلى من خلال حركة ثني الركبتين مع دفع القدمين للكرة - يستلم اللاعب الكرة بكلتا اليدين ثم يهبط على الأرض ويحاول الإحتفاظ بتوازن الجسم - يعمل اللاعب الوثب لكلتا الأتجاهين بالتعاقب.





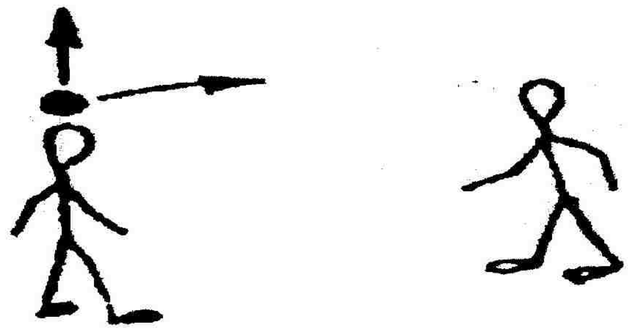


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة السيطرة على الكرة بالقدم مع الزميل.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف اللاعبان متقابلان بحيث تكون المسافة بين لاعب وآخر لاتزيد عن 5 م - تكون الكرة عند أحد اللاعبين - عند إشارة المدرب يناول اللاعب الكرة عالياً إلى زميله الذي يستقبلها أسفل القدم ثم يرفعها ويسيطر عليها بأعلى القدم - ينطط اللاعب الكرة بكلتا القدمين ثم يعيدها إلى زميله - يستمر أداء اللاعبين إلى أن يوقف المدرب التمرين - يتبادل اللاعبان الأدوار.

https://eps-ar.blogspot.com



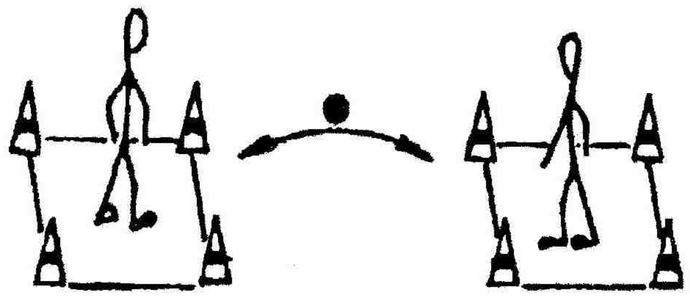


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة السيطرة على الكرة بالرأس مع الزميل.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف اللاعبان فتحاً متقابلين بحيث تكون المسافة بين لاعب وآخر لا تزيد عن 5 م - تكون الكرة عند أحد اللاعبين - عند إشارة المدرب يناول اللاعب الكرة عالياً إلى زميله الذي يستقبلها برأسه ثم يرفعها لأعلى وينطط الكرة فوق رأسه ثم يعيدها إليه مرة أخرى - يستمر أداء اللاعبين إلى أن يوقف المدرب التمرين - يتبادل اللاعبان الأدوار.





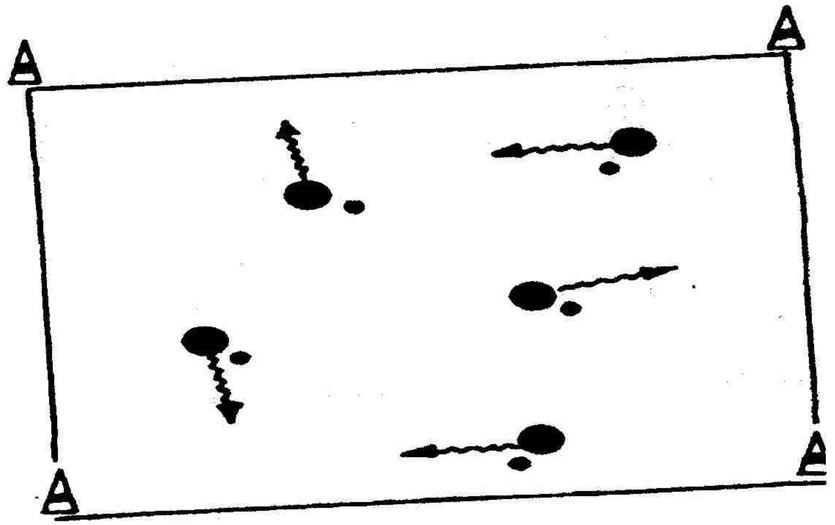


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة السيطرة على الكرة بالقدم مع الزميل.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف كل لاعب داخل مربع يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص بشكل متقابل مع زميله بحيث تكون المسافة بين لاعب وآخر لا تزيد عن 5 م - تكون الكرة عند أحد اللاعبين - عند إشارة المدرب يناول اللاعب الكرة عالياً إلى زميله الذي يستقبلها بفخذه ثم ينقلها إلى قدمه - ينطط اللاعب الكرة بكلتا القدمين ويعيدها بعد ذلك إلى زميله - يستمر أداء اللاعبين إلى أن يوقف المدرب التمرين - يتبادل اللاعبان أدوارهما.

https://eps-ar.blogspot.com



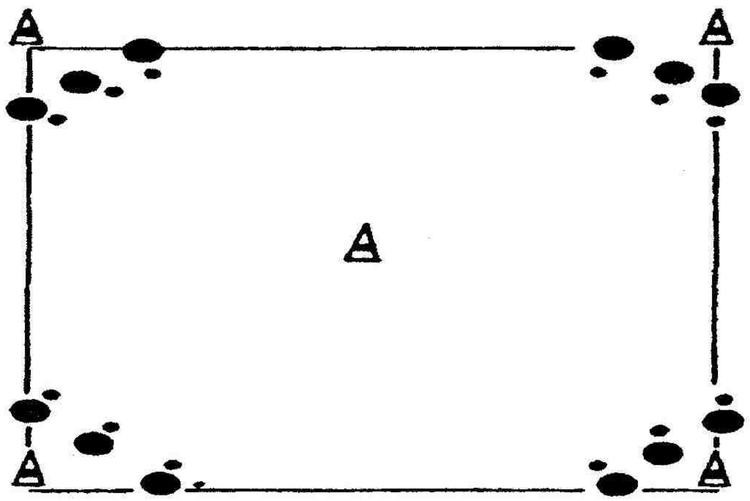


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة الدحرجة بالكرة بأساليب مختلفة (باطن القدم - خارج القدم - مقدمة القدم).
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد(●) - ينتشر لاعبو الفريق داخل الملعب الذي يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص - يدحرج اللاعبون الكرة داخل حدود الملعب بأساليب مختلفة (باطن القدم - مقدمة القدم - الجزء الخارجي للقدم) وحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لغرض لمراقبة حركة اللاعبين وإعطاء الملاحظات - يجب أن يركز المدرب على نظر اللاعب إلى الأعلى قبل التركيز على حركته.





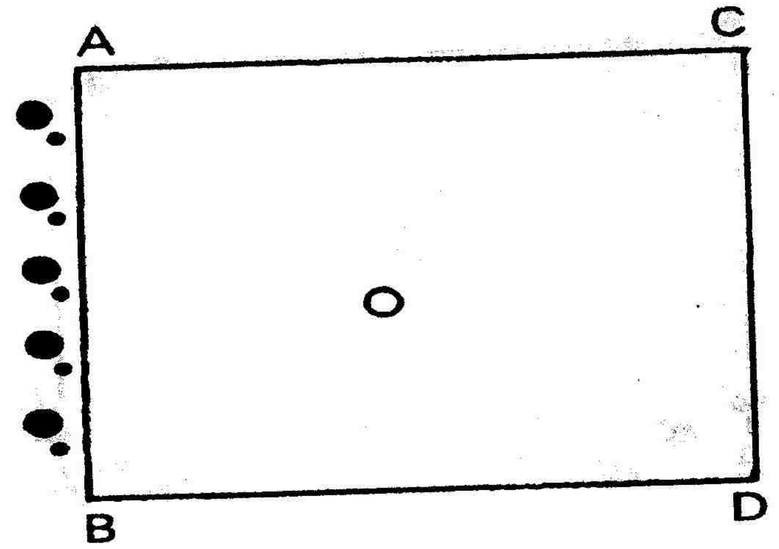


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة دحرجة الكرة مع حساب حركة الإنتقال مع بقية اللاعبون - إتقان توزيع الأداء والنظر.
2. الأدوات المستخدمة: كرة لكل لاعب - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (●)- يتوزع لاعبو الفريق على زوايا الملعب الذي يتم تحديدها باستخدام أربعة شواخص - عند إشارة المدرب يجري اللاعبون من زاوية إلى أخرى مع التأكيد على دحرجة الكرة والنظر للأمام - على جميع اللاعبون عند الجري المرور بجانب الشاخص الذي يتم وضعه في منتصف الملعب ويتجنب اصطدامهم ببعض.

https://eps-ar.blogspot.com



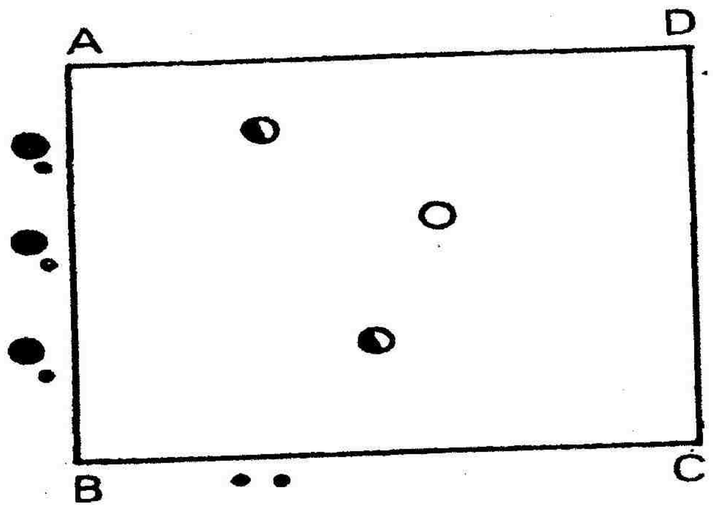



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة دحرجة الكرة ضمن حدود الملعب - حركة المنافس واللاعبين بوقت واحد.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يقف لاعبو فريق (●) على الخط (AB) بينما يقف اللاعب (○) في منتصف الملعب - عند إشارة المدرب يجري لاعبو فريق (●) بدحرجة الكرة إلى الخط (CD) - يحاول اللاعب المنافس (○) من ضرب كرة أحد اللاعبين ومنعه من الوصول إلى الخط الأخر - اللاعب الذي يفقد الكرة يعود إلى خط البداية ويعمل حركة السيطرة على الكرة بكلتا القدمين لحين انتهاء التمرين - يستمر اللاعبون بدحرجة الكرة بالإنتقال من خط إلى أخر - اللاعب الأخير لا يسمح للخصم بضرب كرته - يضرب اللاعب المنافس الكرة من اللاعبين بحدود الملعب - يدخل لاعبو فريق (○) بالتتابع - يغير اللاعبون أدوارهم.





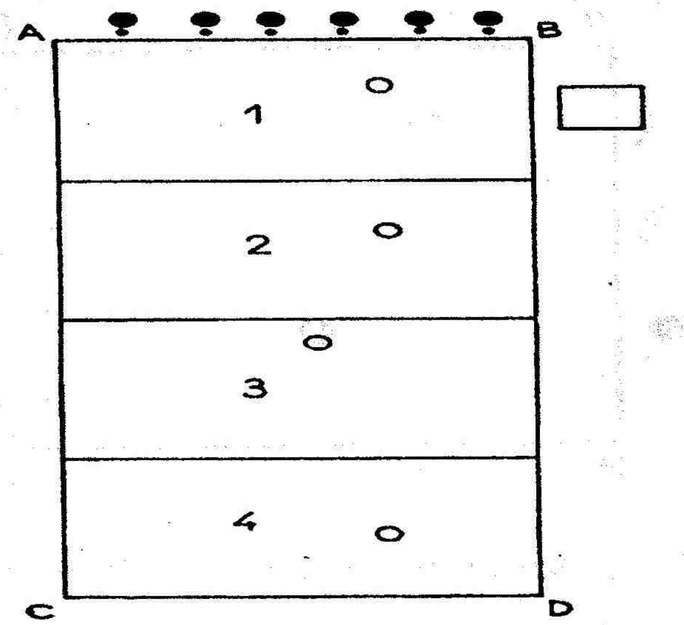



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الدحرجة بالكرة مع حساب حركة المنافس في مساحات مختلفة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×30 م
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق ( ● - ○ - ☻ ) - يقف لاعبو فريق (●) على الخط (AB) ومع كل لاعب كرة - ينتشر اللاعبون ( ○ - ☻ ) في منتصف الملعب - عند إشارة المدرب يجري لاعبو فريق (●) بدحرجة الكرة إلى الخط (CD) - يحاول كل من (○- ☻ ) الاستحواذ على الكرة ومنع اللاعبين من الوصول إلى الخط الثاني - اللاعب الذي يفقد الكرة يعمل كلاعب ساند مع زميله من خلال استلام وتسليم المناولات بينهما والوصول معاً إلى الخط الثاني - اللاعب الذي يستطيع الوصول إلى الخط الثاني من فريق (●) يمنح لفريقه 3 نقاط أما إذا وصل اللاعبان معاً يمنح لفريقهما نقطة واحدة - يغير اللاعبون أدوارهم.

https://eps-ar.blogspot.com






1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة الدحرجة بالكرة - النظر للأعلى أثناء الدحرجة بالكرة - تغيير الإيقاع والاتجاه الحركي أثناء الدحرجة بالكرة طبقا لموقع وأداء المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×40 م مقسم إلى مناطق.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم الملعب إلى أربعة مناطق - يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يقف لاعبو فريق (●) على الخط الأمامي بين (AB) الواحد جانب الأخر ومع كل لاعب كرة - يتوزع لاعبو فريق (○) على المناطق الأربعة (كل لاعب في منطقة) - عند إشارة المدرب يبدأ لاعب من فريق (●) بدحرجة الكرة داخل المربعات بالتوالي - اللاعب الذي يقف في المربع يمنع اللاعب الحائز على الكرة من المرور بقطع الكرة أو الاستحواذ عليها - اللاعب الذي يفقد الكرة يعمل



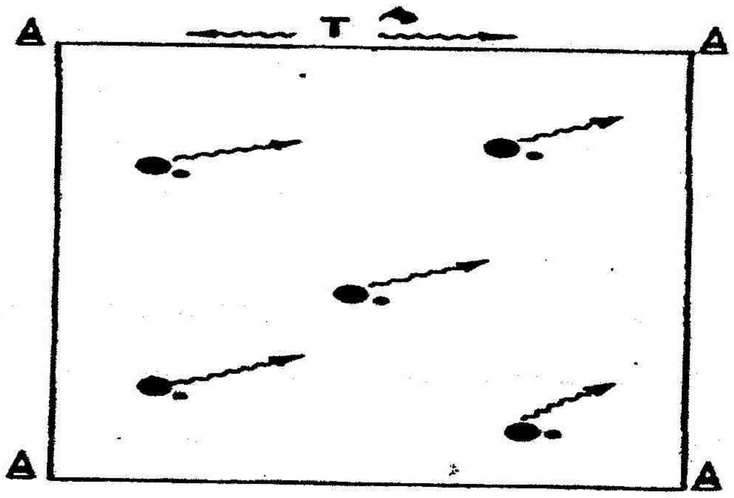


على تنطيطها في حدود المربع الذي يقف عليه حتى ينهي زميله الأخر الأداء - يحصل الفريق المهاجم على النقاط التالية:

- أربع نقاط إذا استطاع اللاعب المهاجم المرور من جميع المناطق والوصول بالكرة إلى الخط (CD).
- ثلاث نقاط إذا ستطاع المدافع قطع الكرة من المهاجم في المربع الثالث.
- نقطتان إذا استطاع المدافع قطع الكرة من المهاجم في المربع الثاني.
- نقطة واحدة إذا استطاع المدافع قطع الكرة من المهاجم في المربع الأول.

https://eps-ar.blogspot.com





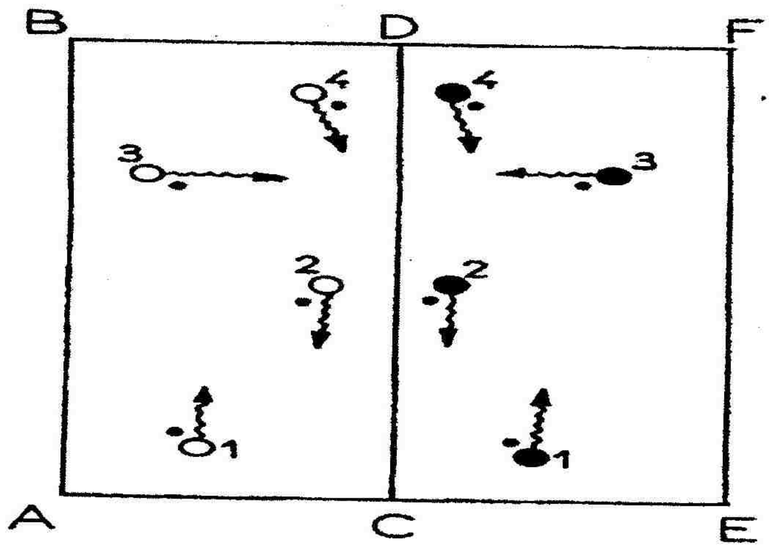

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة دحرجة الكرة بأشكال مختلفة.
2. الأدوات المستخدمة: ثلاثة أعلام مختلفة الألوان - كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

ينتشر اللاعبون (●) في حدود الملعب مع كل لاعب كرة - يقف المدرب بجانب الخط العلوي للملعب ويمسك بيده أعلام مختلفة الألوان ثم يبدأ بالوثب على طول الخط وبين فترة وأخرى يعمل على إظهار أحد الأعلام إلى اللاعبين وكما يلي:

- العلم الأصفر يعني تنفيذ دحرجة الكرة بالقدم اليسرى.
- العلم الأخضر يعني تنفيذ دحرجة الكرة بالقدم اليمنى.
- العلم الأحمر يعني تنفيذ إيقاف الكرة والقدم فوقها.





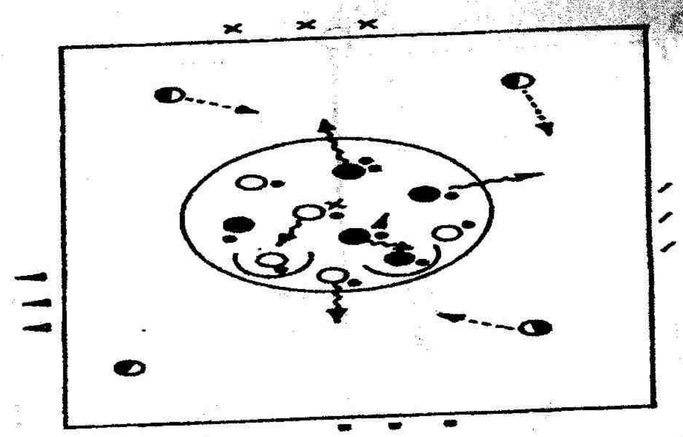



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة دحرجة الكرة مع حساب انتقال حركة الزميل - التركيز على النظر للأعلى.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى نصفين.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة .
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) يقسم الملعب إلى نصفين متساويين الجزء الأول (FE,CD) أما الجزء الثاني (AB, CD) - يقف لاعبو فريق (○) في الجزء الأول ولاعبو فريق (●) في الجزء الثاني - كل لاعب في الفريقين له زميل في الفريق الثاني (1●-1○) و(2●-2○) - يبدأ اللاعبون في فريق (○) بالإنتقال داخل النصف المخصص لهم مع عمل دحرجة بالكرة أمام زملائهم في الفريق المقابل - يعمل لاعبو فريق (●) نفس الأداء من خلال النظر إلى حركاتهم - يغير اللاعبون أدوارهم.

https://eps-ar.blogspot.com



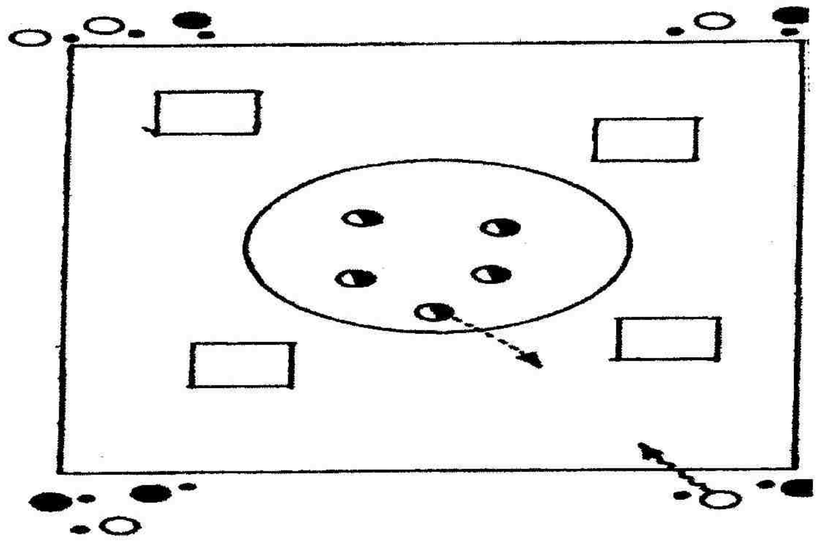


1. هدف الوحدة التدريبية: الإحتفاظ بالكرة بالقدم بعيدا عن المنافس - التركيز على النظر للأعلى.
2. الأدوات المستخدمة: كرتان لكل ثلاثة لاعبين - شواخص - مواد صغيرة مختلفة الأحجام.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مع رسم دائرة وسطية.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين ثلاث فرق ( ● - ○ - ☻ ) - فريقان مهاجمان (●-○) مع كل لاعبين كرة وينتشران في وسط الدائرة وفريق مدافع ( ☻ ) ينتشر حول الدائرة - يتم وضع مجموعة من المواد المختلفة حول الملعب (شواخص - مكعبات) - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون المهاجمون بدحرجة الكرة باتجاه المواد الصغيرة الموضوعة حول الملعب مع محاولة جلب هذه المواد إلى داخل الدائرة الوسطية أما اللاعبون المدافعين فيعملون على إعاقتهم خارج الدائرة مع محاولة الاستحواذ على الكرة - في حالة فقدان الكرة من قبل اللاعب المهاجم يجب أن يعود إلى نقطة البداية ثم يجري من جديد - يمنح كل لاعب نقطة في حالة نجاحه بجلب مادة إلى الدائرة الوسطية - يغير اللاعبون أدوارهم.





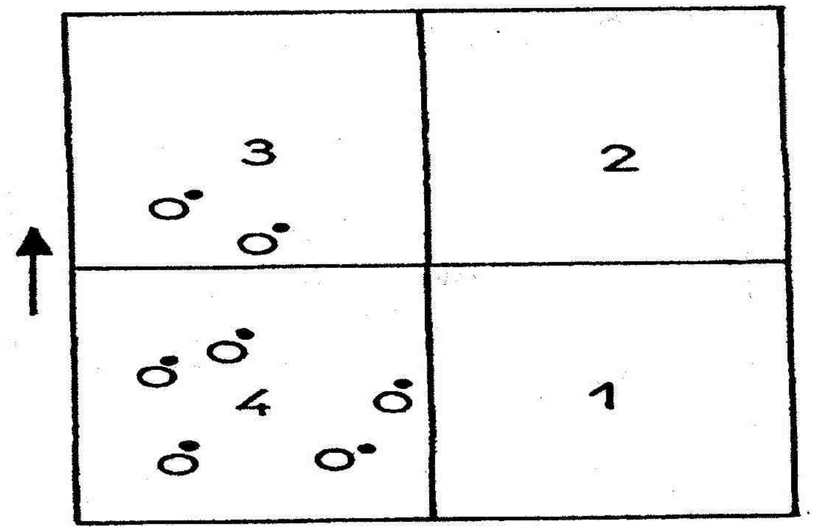


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة الدحرجة بالكرة والاتجاه إلى الفراغ طبقا لحركة المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرتان لكل ثلاثة لاعبون.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مع رسم دائرة وسطية وأربع مربعات حولها.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين ثلاث فرق ( ● - ○ - ☻ ) - فريقان مهاجمان (●-○) يتوزعان على الزوايا الأربعة للملعب وفريق مدافع ( ☻ ) يكون وسط الدائرة - يتم وضع أربعة مربعات حول الدائرة - عند إشارة المدرب يبدأ الفريقان المهاجمان بدحرجة الكرة باتجاه المربع ثم وضعها فيه - يجري اللاعبون المدافعون باتجاههم بغرض إعاقتهم مع محاولة الاستحواذ على الكرة - اللاعب المهاجم الذي يفقد الكرة يجب أن يعود إلى نقطة البداية ثم يجري من جديد - يكون وقت التمرين دقيقتان بعدها يغير اللاعبين أدوارهم - كل لاعب يستطيع الوصول إلى المربع يمنح نقطة واحدة لفريقه.

https://eps-ar.blogspot.com



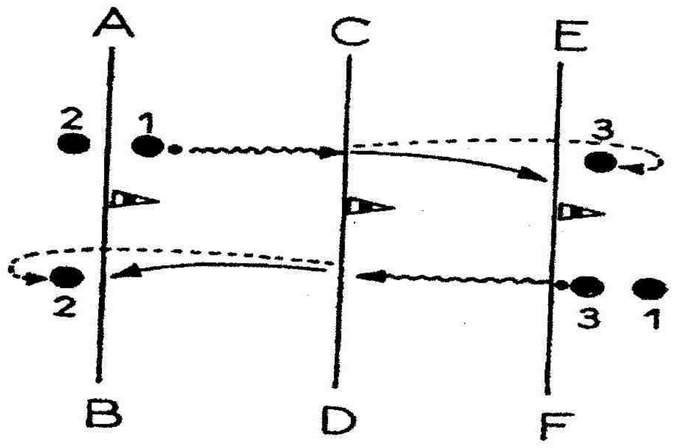



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارة حيازة الكرة ثم الدحرجة بوجود منافس قريب - تطوير سرعة رد الفعل والدفاع عن الكرة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى أربعة أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة .
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد - يبدأ اللاعبون (○) بدحرجة الكرة في داخل المربع رقم (4) مع محاولة كل لاعب أثناء الدحرجة قطع كرة زميله بضربها بقدمه - اللاعب الذي يتم قطع كرته ينتقل إلى المربع رقم (3) ثم يستمرون بالعمل إلى أن يبقى آخر لاعب ينتقل بعدها إلى المربع الثالث - يبدأ اللاعبون في هذا المربع بعمل نفس الواجب بانتقال اللاعب الذي يفقد كرته إلى المربع (2) وهكذا إلى المربع الأخير - اللاعب الذي يبقى وحده في المربع يمنح نقطة واحدة.





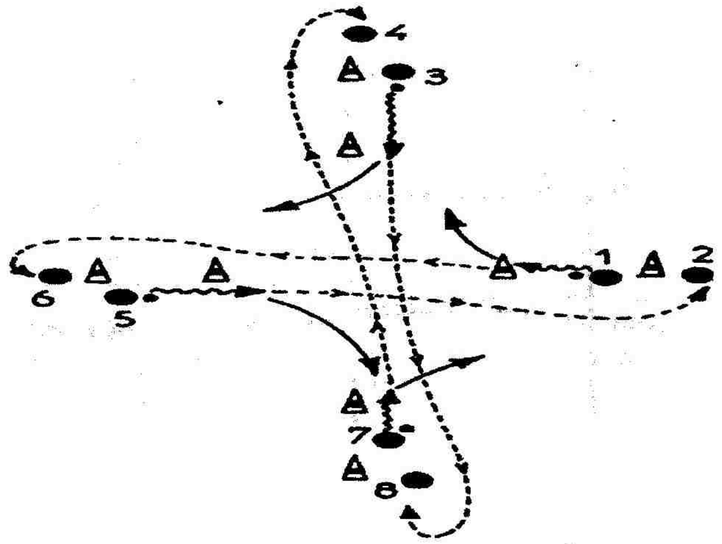



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الأداء المهاري للاعبين للحالات التالية (دحرجة الكرة - المناولة - اخماد الكرة).
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى ثلاثة أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة .
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (●) - اللاعب (●1) يدحرج الكرة من الخط (AB) إلى الخط (CD) ثم ينولها إلى اللاعب (●3) بعدها يجري ويقف خلف الخط (EF) - اللاعب (●3) يدحرج الكرة إلى الخط (CD) ثم يناول الكرة إلى اللاعب (●2) ويقف خلف الخط (AB) وهكذا يستمر التمرين بين اللاعبين.

https://eps-ar.blogspot.com



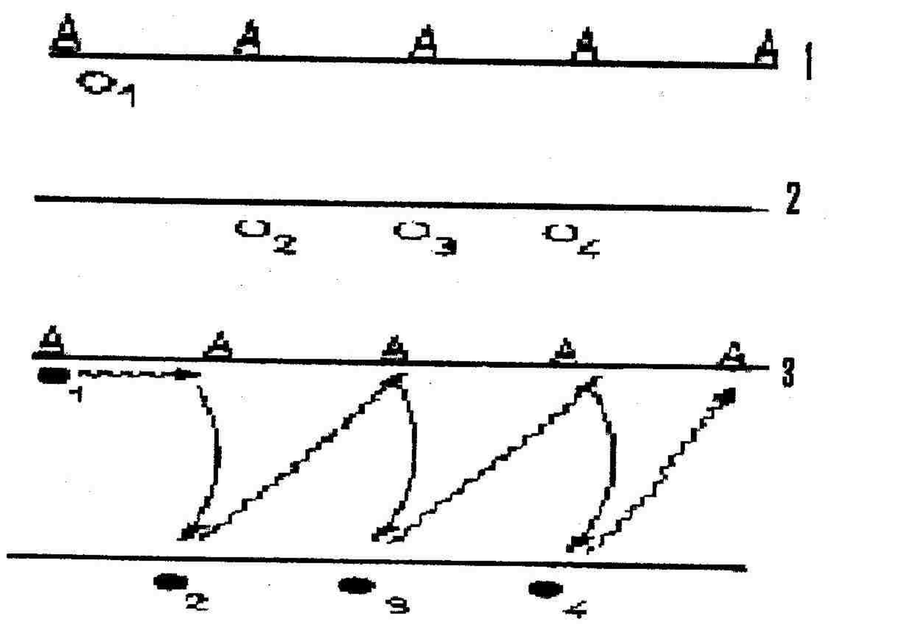



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة ثم المناولة
   - تغيير الإيقاع الحركي بالإنتقال مع الكرة من نقطة إلى الأخرى.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (8) - كرة واحدة لكل لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 30×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (●)- يقف أربعة لاعبين (●1- ●2- ●3- ●4) يكون مع كل لاعب كرة بالقرب من الشواخص التي يتم وضعها بشكل مناسب كما هو مبين في الرسم التوضيحي ثم يبدأون بنقل كراتهم إلى الشاخص الثاني الذي يوضع في مكان قريب من الشاخص الأول عن طريق المناولة إلى زملائهم الذين يقفون إلى الجهة اليمنى وعلى الشكل التالي - اللاعب (●1) يناول الكرة إلى (●4) - اللاعب (●3) إلى (●6) - اللاعب (●5) إلى (●8) - اللاعب (●7) إلى (●2) بعد ذلك يجري اللاعبون إلى الشاخص البعيد الذي يتم وضعه في الجهة المقابلة - تتم الوثب بتقاطع اللاعبين.







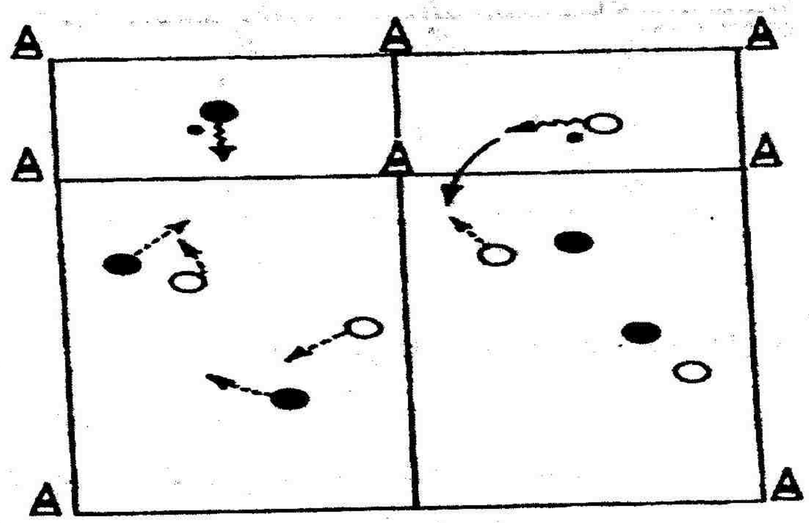

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة ومناولتها بسرعة مع دقة المناولة.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل أربعة لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

- يشارك في التمرين فريق واحد (○)- عند إشارة المدرب يدحرج اللاعب الكرة بين الشواخص وعندما يصل إلى النهاية يعمل دوران ثم يناولها إلى زميله الذي يقف عند الشاخص الأول - يعمل اللاعب الذي يستلم الكرة نفس الشيء.
- يبدأ اللاعبون (○2-○3-○4) بمناولة الكرة بينهم من خلال الوثب المستمرة ضمن حدود الملعب - تكون مناولة الكرة إلى الزميل بعد دحرجتها لعدة أمتار.

https://eps-ar.blogspot.com



- يدحرج اللاعب رقم (●1) إلى الشاخص الثاني ثم يناولها إلى اللاعب (●2)الذي يستلمها ثم يدحرجها إلى الشاخص المقابل ثم يناولها إلى اللاعب (●3) الذي يعمل نفس الشيء ثم يناولها إلى اللاعب (●4) الذي يعمل بدوره على دحرجتها إلى الشاخص الأخير - جميع المناولات متقنة والوثب من شاخص إلى الأخر سريعة.

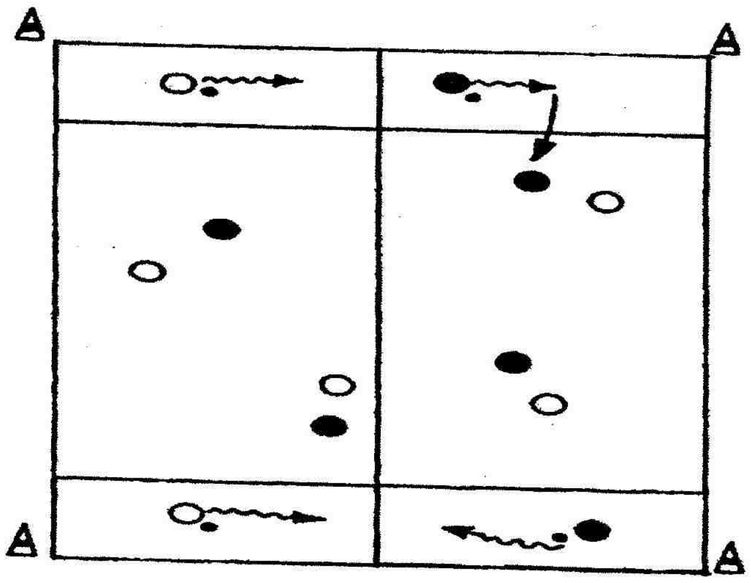


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة - تنفيذ مناولة الكرة تبعا لحركة اللاعبين في الملعب - التركيز على النظر أثناء اللعب.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة قدم عدد (2) - ساعة توقيت - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى أربعة أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:





يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يقف اللاعبان المجهزان (كل لاعب من فريق) كل في مربعه مع إمتلاك كل لاعب كرة - يتوزع باقي اللاعبين للفريقين إثنان من فريق (●) وإثنان من فريق (○) في جزئي الملعب - عند إشارة المدرب يتحرك اللاعبون بغرض التخلص من المراقبة - يناول اللاعبان الحائزان على الكرة كل إلى زميله الذي يستطيع التخلص من المراقبة ويعيدها من اللمسة الأولى - يستمر عمل اللاعبين إلى أن يوقف المدرب التمرين - يحصل الفريق الذي يسلم ويستلم الكرة من كلتا المربعين على نقطة واحدة - يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط - يتم التركيز على نظر اللاعبون أثناء الأداء.



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولات الطويلة والمتوسطة والقصيرة.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة قدم عدد (4) - ساعة توقيت - فانيلات مختلفة الألوان.

https://eps-ar.blogspot.com

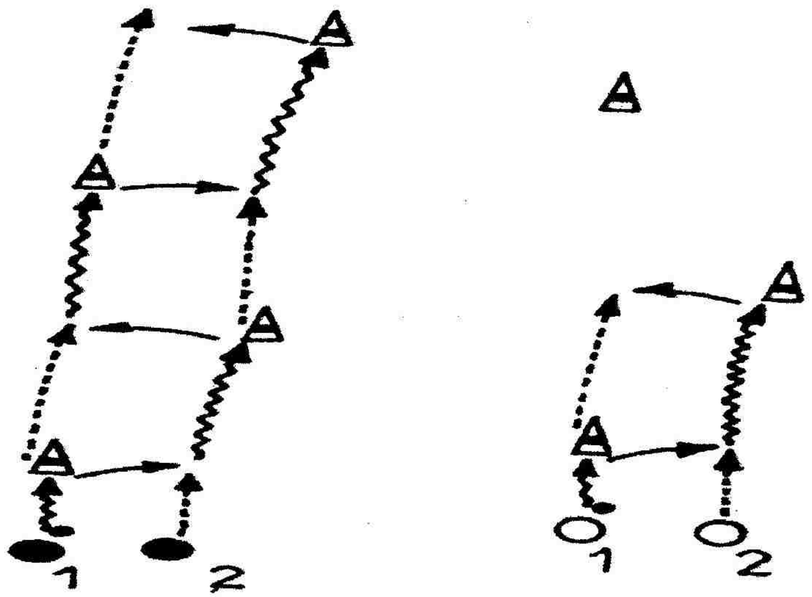


3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يقف أربعة لاعبين مجهزين اثنان من فريق (●) والآخران من فريق (○) في أربعة مربعات يتم وضعها في جوانب الملعب - يتوزع بقية اللاعبين في جزئي الملعب - عند إشارة المدرب يتحرك اللاعبون بغرض التخلص من المراقبة باتجاه أحد المربعات ثم إستلام الكرة من الزميل وإعادتها من اللمسة الأولى - يستمر عمل اللاعبين إلى أن يوقف المدرب التمرين - يحصل الفريق الذي يسلم ويستلم الكرة من كلتا المربعين على نقطة واحدة يتم التركيز على نظر اللاعبون أثناء الأداء - يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.





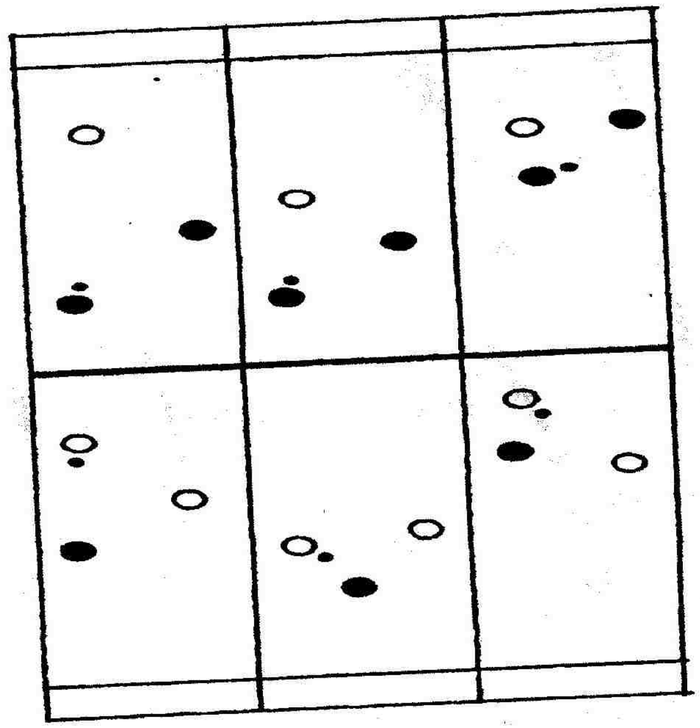



1. هدف الوحدة التدريبية: إعداد اللاعبون لمواقف اللعب ( 2 ضد 1) - تطوير دقة أداء مهارة مناولة الكرة إلى الزميل أثناء الجري.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يدحرج اللاعب (●1) الكرة إلى الشواخص الموضوعة أمامه بالتعاقب وعندما يصل الشاخص الأول يناول الكرة إلى اللاعب (●2) الذي يدحرجها إلى الشاخص الأول الذي يكون ضمن خط سيره ثم يناول الكرة إلى اللاعب (●1) - يستمر اللاعبان بالأداء إلى الشاخص الأخير ثم يعودان مشيا إلى خط البداية.

https://eps-ar.blogspot.com





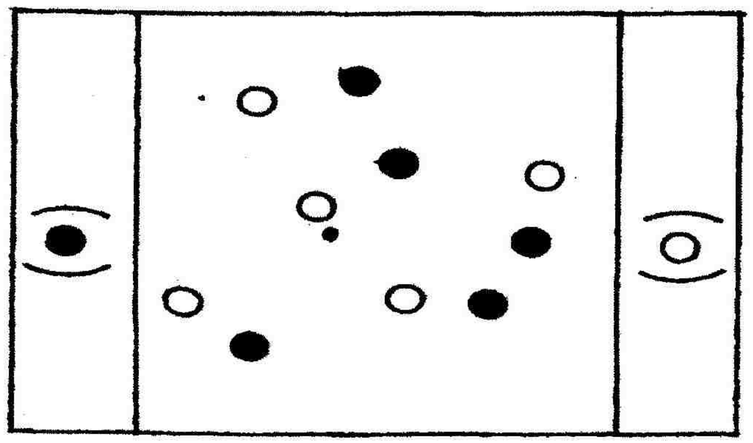
1. هدف الوحدة التدريبية: مراقبة حركة المنافس ثم اختيار لحظة مناسبة لمناولة الكرة إلى الزميل - جلب انتباه المنافس بغرض تخليص الزميل من المراقبة .
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - أهداف متحركة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يتوزع اللاعبون على الملعب الذي يتم تجزئته إلى ستة أجزاء - كل جزء يقف فيه لاعبان مهاجمان ولاعب مدافع (اللعب 2 ضد 1) - عند إشارة المدرب يعمل المهاجمان على دحرجة الكرة بالتناوب مع عمل مناولات بينهما (لمستان) ويسعيان للوصول إلى الهدف الذي





يتم وضعه في نهاية الملعب - يحتسب الهدف بعد دخول الكرة المرمى - يمنع اللاعب من مراوغة المنافس - يحصل الفريق على نقطة واحدة إذا نجح في تسجيل الهدف.



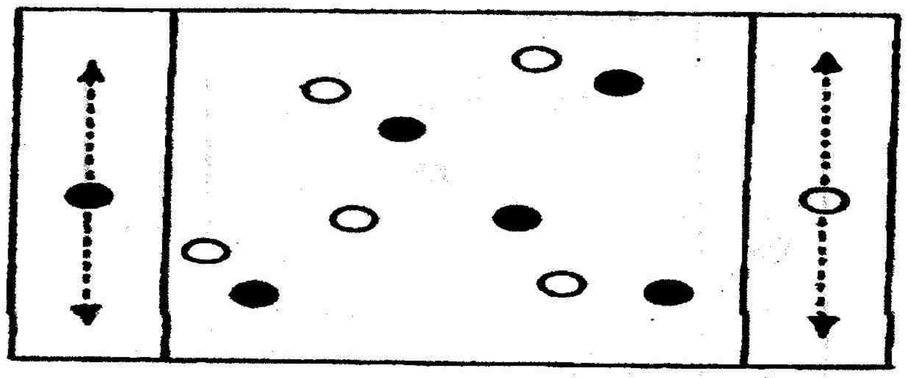
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة بأساليب مختلفة - تطوير دقة المناولات.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 30×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - يتوزع اللاعبون في وسط الملعب مع رسم منطقتين على جانبي الملعب - يقف لاعب واحد من كل فريق في المنطقة يكون واجبه الدفاع ومنع الفريق المنافس من الدخول - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بدحرجة الكرة وعمل مناولات في محاولة للوصول والدخول إلى الخط الجانبي للفريق المنافس - يمنع أي لاعب من

https://eps-ar.blogspot.com



مراوغة منافسه وفي حالة حصول ذلك يعاقب الفريق بمناولة الكرة إلى الفريق المنافس - يحصل الفريق الذي يصل إلى الخط الجانبي لمنافسه على نقطة واحدة.



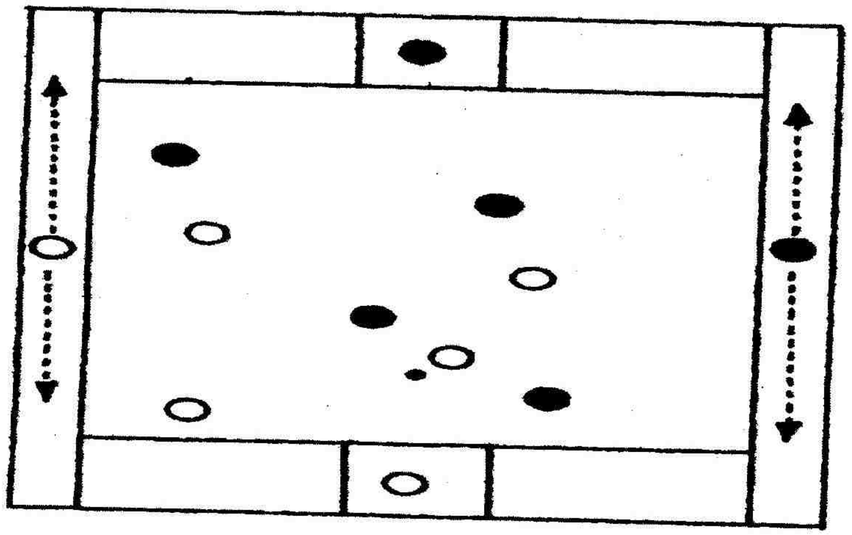
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة بأساليب مختلفة - توجيه اللعب إلى لاعب الإرتكاز وحسب حركته في الملعب.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - o) - يتوزع اللاعبون في وسط الملعب مع رسم منطقتين على جانبي الملعب - يقف لاعب الإرتكاز من كل فريق داخل منطقة الخط الجانبي - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بدحرجة الكرة وعمل مناولات بينهم - يتحرك لاعب الإرتكاز على طول الخط الجانبي وحسب حركة كرة فريقه - يحاول الفريق الحائز على الكرة من إيصالها إلى اللاعب الإرتكاز الذي يعمل بدوره على اخمادها ثم مناولتها إلى اللاعب الغير مراقب في فريقه - يمنع اي لاعب من مراوغة منافسه وفي حالة





حصول ذلك يعاقب الفريق بمناولة الكرة إلى الفريق المنافس - يحصل الفريق الذي يستطيع إيصال الكرة إلى اللاعب الإرتكاز على نقطة واحدة.



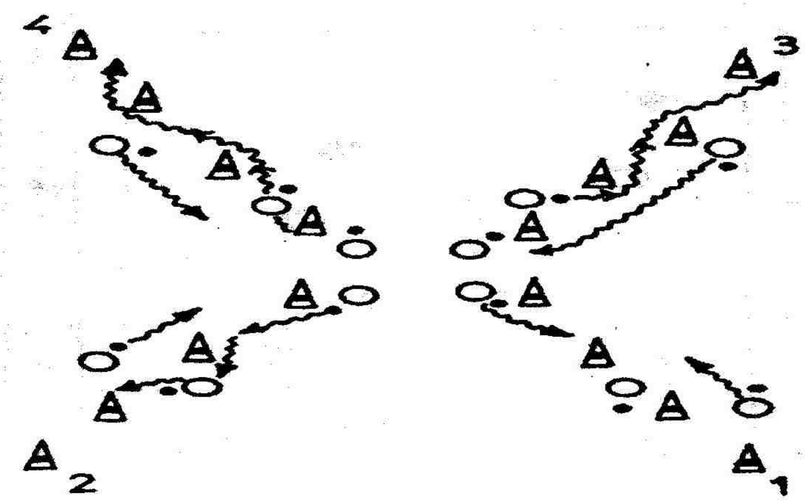
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة بأساليب مختلفة - اختيار أفضل الأماكن عند مناولة الكرة للاعب الإرتكاز.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - o) ينتشر اللاعبون في وسط الملعب - يتم رسم خطوط جانبية حول الملعب كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يتكون كل فريق من لاعبين أرتكاز يقفان على الخط الجانبي والأمامي - يتحرك أحدهما على طول الخط الجانبي أما اللاعب الأخر فيقف في المنطقة المحددة له - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بدحرجة الكرة وعمل مناولات بين اللاعبون يحاول الفريق مناولة الكرة إلى أحد لاعبي

https://eps-ar.blogspot.com



الإرتكاز الذي يعيدها إلى فريقه بحركتين (لمس الكرة ثم مناولتها) - يحصل الفريق الذي ينجح في مناولة الكرة إلى اللاعب الواقف على (3) نقاط وعلى نقطة واحدة إلى اللاعب المتحرك.

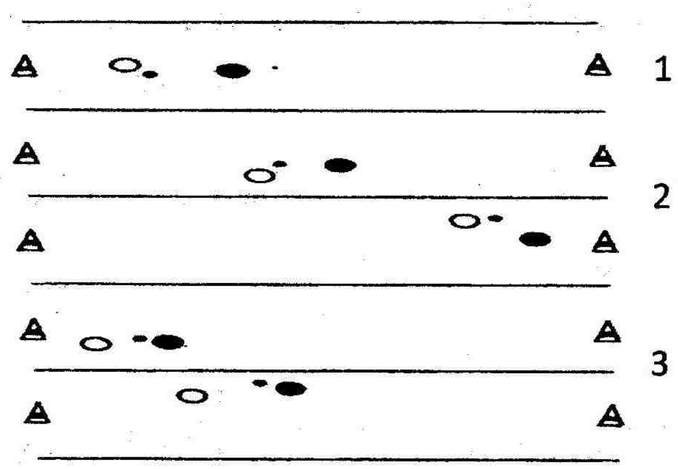



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المراوغة باستخدام كلتا القدمين.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل لاعب.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (○) - يتم توزيع الشواخص على أربعة جهات الواحد تلو الأخر كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقف لاعبو الفريق (○) في منتصف الساحة - عند إشارة المدرب يجري اللاعبون بوقت واحد كل حسب اتجاهه ويبدأون بالمرور بين الشواخص بحركة سريعة وعند الإنتهاء يعود اللاعبون بخط مستقيم إلى مكان البداية - يتم التركيز على الأداء المتقن للمراوغة بكلتا القدمين والنظر يكون للأمام.







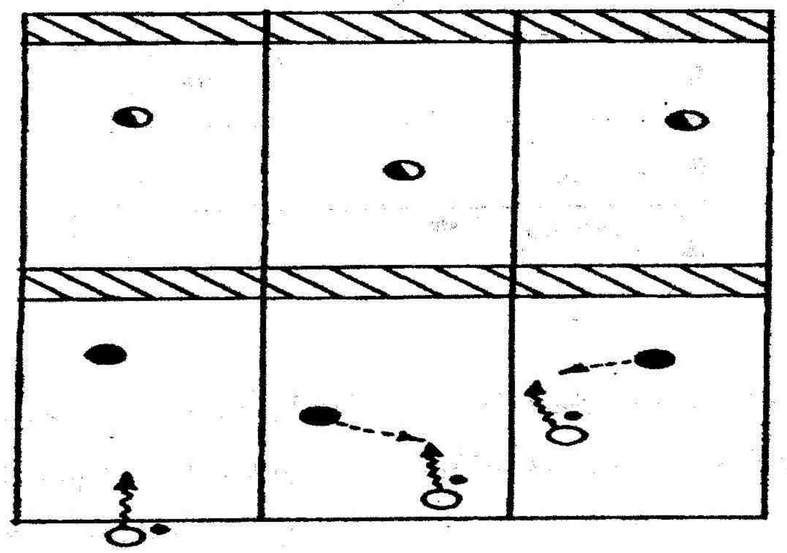

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة مراوغة الخصم عند التحدي - تحديد القابليات الشخصية لكل لاعب عند تنفيذ المراوغة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة وشاخصان لكل لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى خطوط.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) متقابلين - توضع الشواخص الواحد أمام الأخر وبشكل متتال - يقف كل لاعب من الفريقين بالقرب من الشاخص - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب الحائز على الكرة بدحرجة الكرة باتجاه زميله الذي يتحرك لمواجهته والضغط عليه لقطع الكرة منه - اللاعب الحائز على الكرة يحاول مراوغة زميله والوصول إلى الشاخص وضربه بالكرة ثم العودة إلى مكان البداية - يتم تحديد وقت التمرين من قبل المدرب - يفوز اللاعب الذي يستطيع ضرب شاخص زميله أكبر عدد من المرات - في حال تساوي النقاط يحتسب الفوز للاعب الحائز على الكرة أثناء نهاية التمرين - يجب أن يكون وقت التمرين مساويا لوقت الراحة (60 ث عمل - 60 ث راحة) -

https://eps-ar.blogspot.com



بعد تنفيذ التمرين لعدة مرات يتم زيادة وقت راحة ( 2- 3 مرات ) على سبيل المثل: (60 ث عمل - 120- 180 ث راحة).



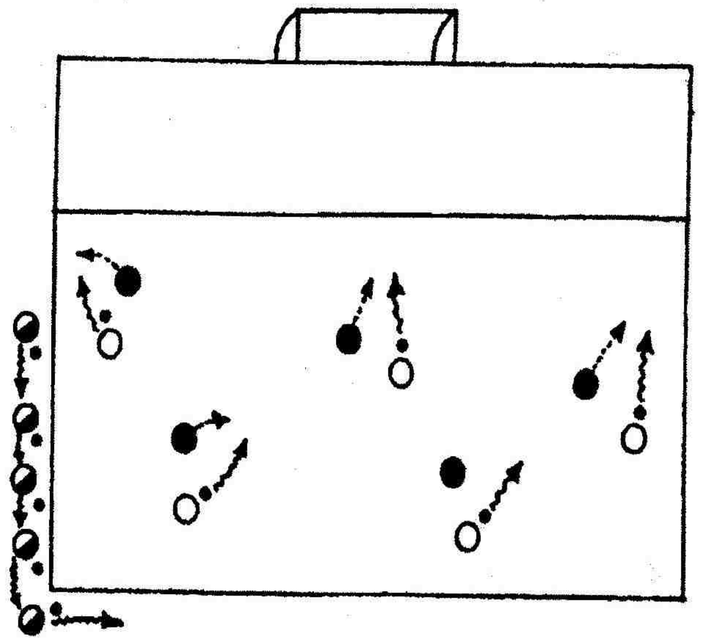
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المراوغة بشكل متتال.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - شواخص - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 30×40 م مقسم إلى ستة أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين ثلاث فرق ( ○ - ● - ☻ ) - يقسم الملعب إلى ستة أجزاء متساوية المساحة - يرسم خط في الوسط والجانب كما هو موضح في الرسم التخطيطي - يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق بحيث يكون عددهم متساوي (○ - ● - ☻ ) ويتم توزيعهم على أجزاء الملعب - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو فريق (○) بدحرجة الكرة ويحاول مراوغة لاعبو فريق (●) الذي





يبدي مقاومة لقطع الكرة وعند مراوغتهم المنافس ينتقلون إلى ملعب فريق ( ☻ ) وعند نجاحهم بمراوغة الفريق المنافس ينتقلون إلى الخط الجانبي ثم يعودون بخط مستقيم إلى خط البداية - يمنح الفريق نقطة واحدة إذا استطاع مراوغة لاعبو فريق واحد بدون فقدان الكرة وعلى نقطتين إذا استطاع مراوغة لاعبو الفريقين - تغير الفرق أدوارهم بعد نهاية كل محاولة.

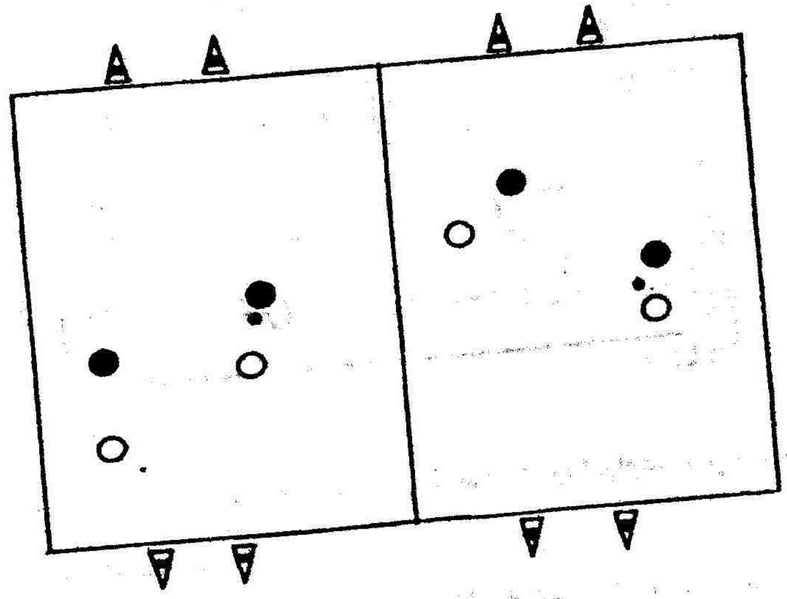


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المراوغة مع حساب وضع وحركة المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرتان لكل ثلاثة لاعبين -شواخص- فانيلات مختلفة الألوان .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

https://eps-ar.blogspot.com



يشارك في التمرين ثلاث فرق يقسمون إلى (○ - ● - ☻) - يقف لاعبو فريق (○- ●) في منتصف الملعب بينما يقف لاعبو فريق (☻) على الخط الجانبي - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو فريق (○) الحائز على الكرة بدحرجتها وعمل مناولات مع بعضهم ومحاولة تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس - واجب لاعبو فريق (●) قطع الكرة من الفريق المهاجم - عند قطع الكرة من قبل الفريق المدافع يتحول إلى مهاجم والرجوع إلى نقطة البداية - يخرج لاعبو الفريق الذي فقد الكرة ليحل محله لاعبو الفريق (☻) الذين يتخذون وضعاً دفاعيا - يستمر اللعب بدون توقف - يحتسب عدد النقاط لكل فريق من خلال عدد الأهداف المسجلة (كل هدف نقطة).



1. هدف الوحدة التدريبية: التدريب على تكوين تفوق عددي عن طريق المراوغة والإنتقال إلى حالة اللعب 2 ضد واحد.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - فانيلات مختلفة الألوان - كرة واحدة لكل أربعة لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م.



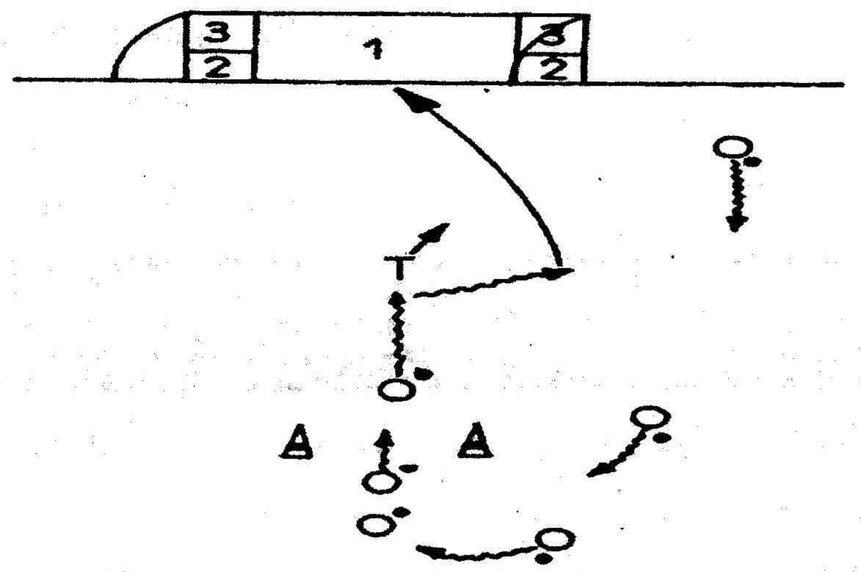


4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين(○ - ●) - يقسم الملعب إلى نصفين متساويين مع وضع هدف على كل جانب من جوانب الملعب (كل نصف من الملعب هدفين) - يتوزع لاعبان من فريق (○ - ●) في نصف في الملعب بينما يقف اللاعبان الآخران في النصف الثاني - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو الفريق الحائز على الكرة بتحدي لاعبو الفريق المقابل عن طريق تكون حالة 2 ضد 2 - يحاول الفريق المدافع قطع الكرة بينما يحاول لاعبو الفريق المهاجم حيازة الكرة لأطول وقت ممكن مع محاولة تسجيل هدف عندما يحصل على فرصة تسجيل - يستخدم الفريق المهاجم (الدحرجة - المناولات - المراوغة) بأنواع مختلفة - عند تنفيذ أي مناولة يتبعها عمل مراوغة - عندما يقطع لاعبو الفريق المدافع الكرة يتحولون إلى فريق مهاجم.

https://eps-ar.blogspot.com





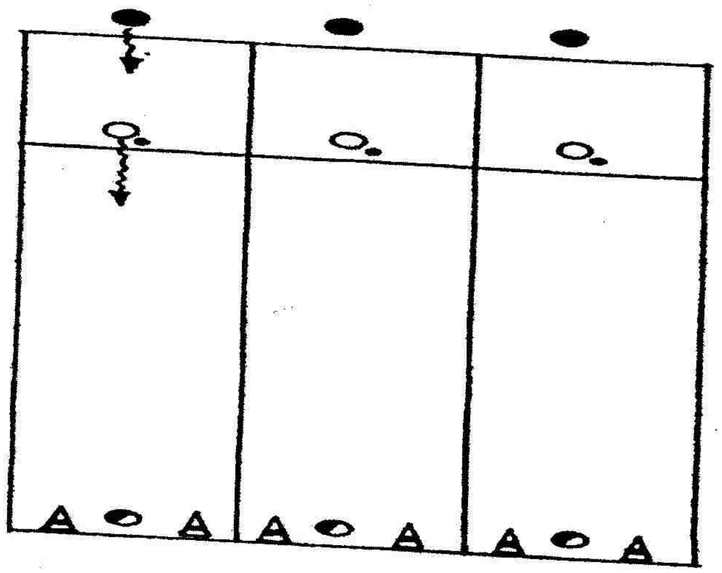

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة الأداء المهاري بشكل متتالي (دحرجة الكرة مع التركيز على النظر للأمام - الجري السريع ثم التهديف على المرمى).
2. الأدوات المستخدمة: شواخص كرة - واحدة لكل لاعب - حبل أو شريط.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (○)- يقسم الهدف إلى أربعة أجزاء بواسطة الحبل أو الشريط ويرقم على الشكل التالي (1 - 2 - 3 - 4) - يوضع شاخصان أمام الهدف على مسافة مناسبة - يقف المدرب خلف الشاخصين وظهره إلى الهدف - عند إشارة المدرب يدحرج اللاعب الكرة باتجاه المدرب مع النظر إلى حركة يديه - إذا رفع المدرب يده اليمنى فإن اللاعب يتحرك بسرعة إلى الجهة اليمنى لمسافة 5 م ثم يعمل تهديفا على المرمى أما إذا رفع اليد





اليسرى فإن اللاعب يتحرك إلى الجهة اليسرى لمسافة 5 م ثم يعمل تهديف على المرمى أما إذا رفع كلتا اليدين فأن اللاعب يتحرك للأمام لمسافة 5 م ثم يعمل تهديفا على المرمى - يمنح اللاعب نقطة واحدة عند التهديف على رقم 1 ونقطتان على رقم 2 وثلاث نقاط على رقم 3.



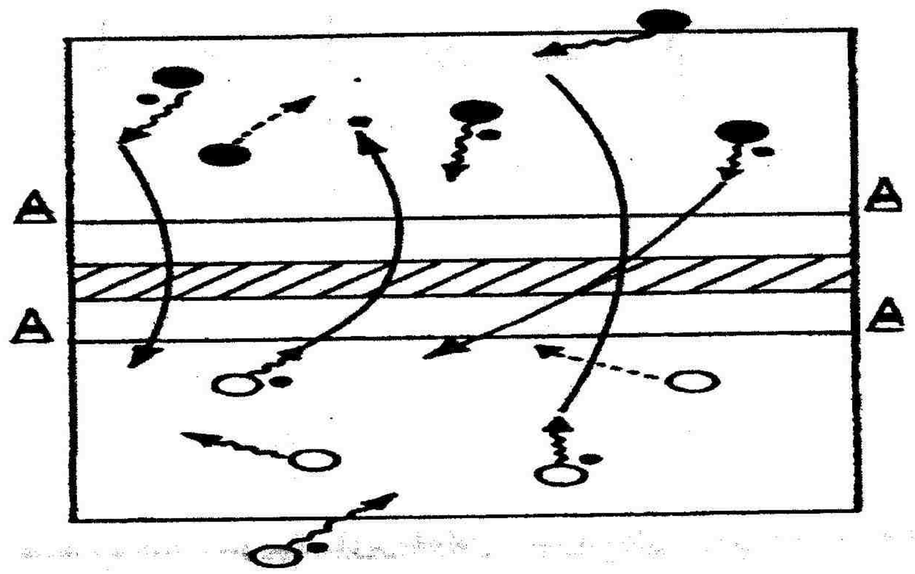

1. هدف الوحدة التدريبية تطوير دقة أداء التهديف على المرمى عند الضغط المستمر من قبل المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى ثلاثة أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين ثلاثة فرق (○- ● - ☻) - يقسم الملعب إلى ثلاثة أجزاء متساوية كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يتوزع اللاعبون على

https://eps-ar.blogspot.com



الشكل التالي - لاعبو فريق (●) مدافعين - لاعبو فريق (○) مهاجمين - لاعبو فريق (☻) حراس مرمى - عند إشارة المدرب يدحرج اللاعب (○) الكرة إلى الهدف لغرض التهديف - يجري اللاعب (●) من الخلف باتجاه المهاجم ويمنعه من التهديف من خلال مضايقته - اللاعب الذي ينجح في ادخال الكرة في الهدف يمنح نقطة واحدة - يغير اللاعبون أدوارهم.



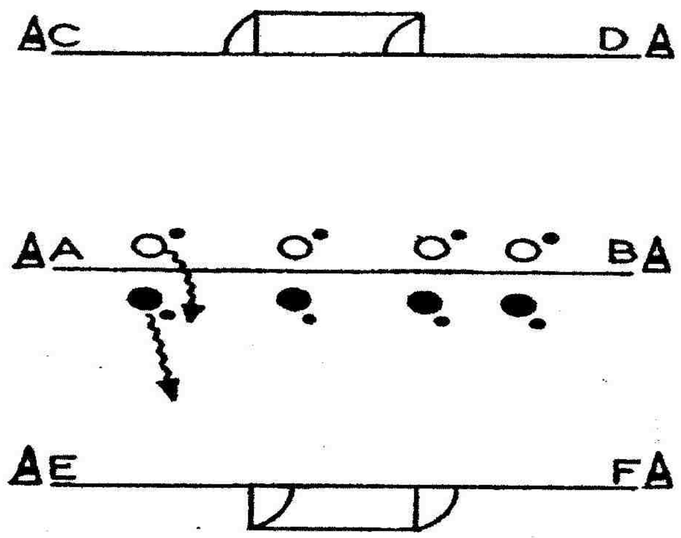

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة ثم مناولتها إلى الفراغ .
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (○ - ●) - يقسم الملعب إلى خمسة مناطق بحيث تكون المناطق الوسطية محايدة يمنع دخول اللاعبون إليها كما هو





مبين في المخطط التوضيحي - يقف لاعبو الفريقين (○- ●) كل في منطقته التي يتم فيها تجهيز اللعب - كل فريق يمتلك ثلاث كرات أو أكثر - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو الفريقين بإرسال الكرات كل إلى ساحة منافسه - يحاول لاعبو كل فريق استقبال كرات منافسه ثم اعادتها إلى ساحته - يتم ضرب الكرة ثم إرسالها مباشراً إلى ساحة المنافس بشرط عدم سقوطها في المناطق الوسطية - يفوز الفريق الذي يحتفظ بأقل عدد من الكرات لحظة إعلان المدرب إنتهاء التمرين.

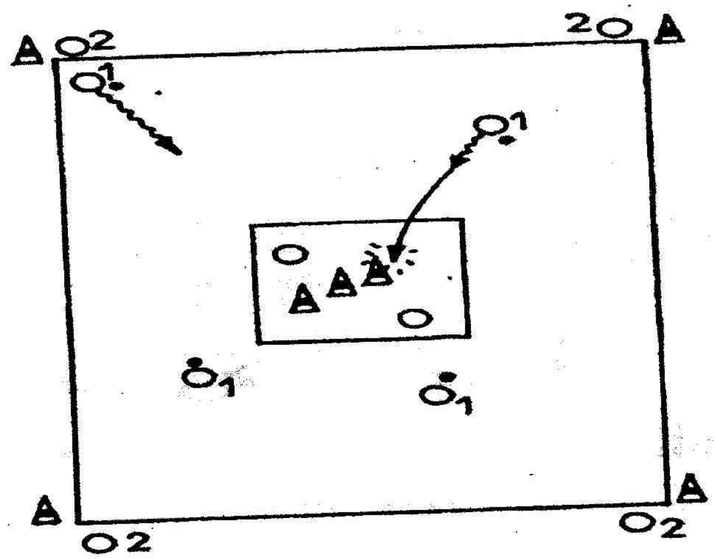



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الدحرجة بالكرة ثم التهديف إلى المرمى عند وجود مضايقة من قبل الخصم.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة لكل لاعب - فانيلات مختلفة الألوان - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 30×40 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

https://eps-ar.blogspot.com



يقسم اللاعبون إلى فريقين(○ - ●) - يقف لاعبو الفريقين في منتصف الملعب بشكل عرضي على امتداد الخط (AB) الواحد خلف الأخر بحيث يكون لكل لاعب خصم - عند إشارة المدرب يدحرج لاعبو فريق (●) الكرة باتجاه الخط (EF) مع محاولة تسجيل هدف في المرمى بينما يعمل لاعبو فريق (○) بالجري ورائهم ومضايقتهم لغرض منعهم من التهديف - يعود لاعبو الفريقين إلى خط البداية - يعمل لاعبو فريق (○) نفس الأداء السابق لكن في الاتجاه الأخر للخط (CD) - يمنح كل فريق نقطة واحدة عند تسجيله هدف - يفوز الفريق الذي يجمع عدد أكبر من النقاط.




1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء ركل الكرة إلى الهدف تبعا لحركة حارس المرمى.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل لاعبين.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مع رسم مربع في المنتصف 5 × 5 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة



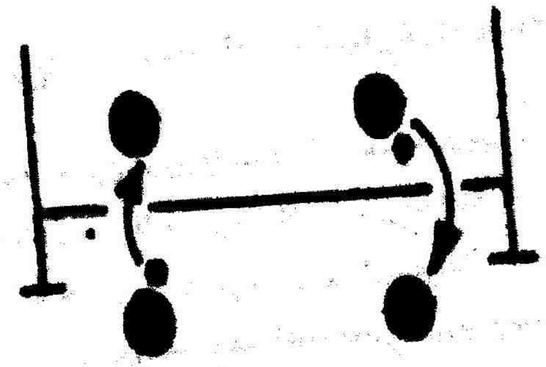


5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (○)- يقسم اللاعبون إلى أربعة مجاميع كل مجموعة تتكون من لاعبين يقفان عند زوايا الملعب الذي يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقف لاعبان في وسط الملعب بالقرب من مجموعة الشواخص التي يتم وضعها داخل مربع - كل مجموعة تقف عند زاوية يكون لديها كرة واحدة - عند إشارة المدرب يدحرج اللاعب الأول من كل مجموعة الكرة باتجاه الشواخص وعند حدود المربع يتم ضربها باتجاه الشواخص - يحاول كل لاعب اسقاط الشاخص - يعمل لاعبا الوسط بالدفاع من خلال قطع الكرات الموجهة إلى الشواخص - يقف اللاعبان المدافعان في منتصف المربع - يعود اللاعبون إلى نقطة البداية ويبدأ اللاعب الثاني في كل مجموعة بعمل نفس الشيء - تنفذ المجاميع نفس العدد من المرات - تحصل كل مجموعة على نقطة واحدة إذا إستطاع لاعبها إسقاط شاخص - تفوز المجموعة التي تجمع أكبر عدد من النقاط - المجموعة التي تحصل على أقل عدد من النقاط يتم استبدالها بمجموعة اللاعبين المدافعين.

https://eps-ar.blogspot.com



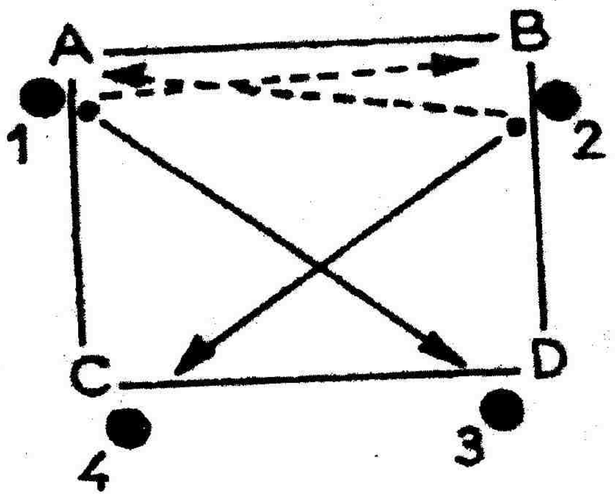


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة اداء مهارة مناولة واستلام الكرة بأشكال مختلفة في مقدمة القدم.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرات - حبال.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

اللعب في مجاميع صغيرة - يشارك في التمرين أربعة لاعبون كل اثنين في جهة - يقسم ملعب صغير إلى نصفين بواسطة حبل مطاط أو شواخص - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بمناولة الكرة بينهم عبر الحبل المطاط أو الشواخص في مقدمة القدم - يتم تحديد قواعد اللعب من قبل المدرب (نقل الكرة إلى ساحة المنافس بشكل مباشر أو عن طريق ارتداد الكرة بالأرض مرة واحدة).





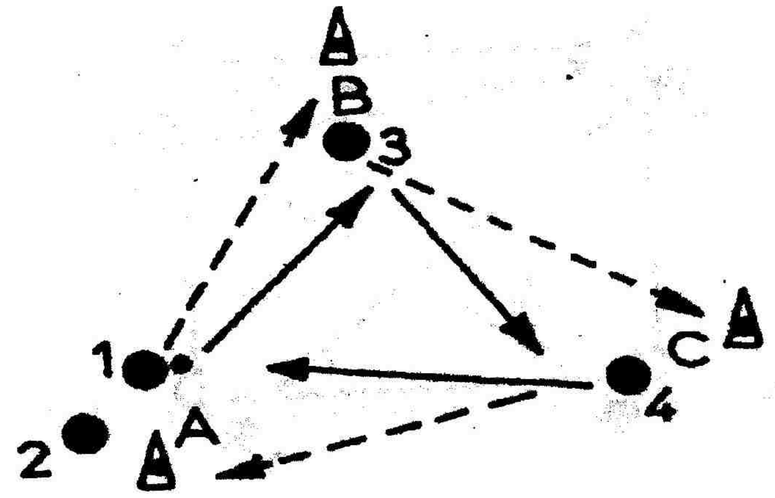



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة مناولة واستلام الكرة بأشكال مختلفة في مقدمة القدم.
2. الأدوات المستخدم: شواخص - كرات - حبال.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين أربعة لاعبون يتوزعون على زوايا الملعب الذي يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص - اللاعب (1●) يناول الكرة إلى اللاعب (3●) ثم يجري إلى الشاخص (B) - في نفس الوقت يناول اللاعب (2●) الكرة إلى اللاعب (4●) ويجري إلى الشاخص (A) - يناول اللاعب (3●) الكرة إلى اللاعب (2●) ويجري إلى الشاخص C بينما يناول اللاعب (4●) إلى اللاعب (1●) الذي يجري إلى الشاخص(D) - يستمر اداء اللاعبون بشكل مستمر وبدون توقف وحسب الوقت الذي يحدده المدرب.

https://eps-ar.blogspot.com



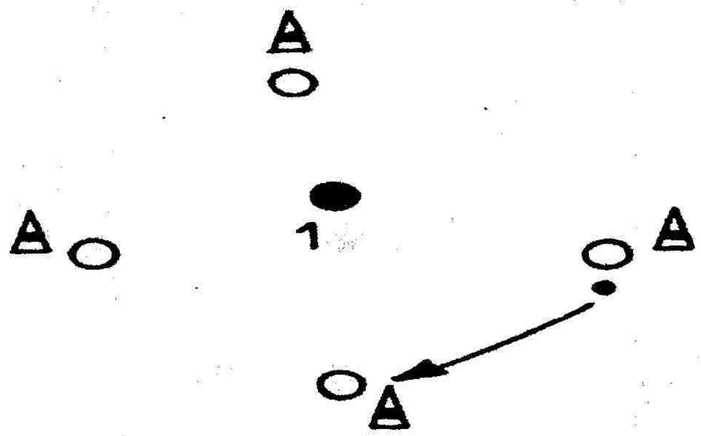



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة مناولة وإستلام الكرة بأشكال مختلفة في مقدمة القدم.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص – مجموعة كرات - حبال.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين أربعة لاعبون يقفون على شكل مثلث الذي يتم تحديده باستخدام ثلاثة شواخص كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقف اللاعب(2●) خلف اللاعب (1●) - عند إشارة المدرب يناول (1●) الكرة إلى اللاعب(3●) ثم يجري إلى الشاخص (B) - يستقبل (3●) الكرة ثم يناولها إلى (4●) ويجري إلى الشاخص (C) - يستقبل (4●) الكرة ثم يناولها إلى (2●) ويجري إلى الشاخص (A) - يجب أن يعمل كل لاعب على إيقاف الكرة ثم مناولتها - يستمر أداء اللاعبون بشكل مستمر وبدون توقف وحسب الوقت الذي يحدده المدرب.





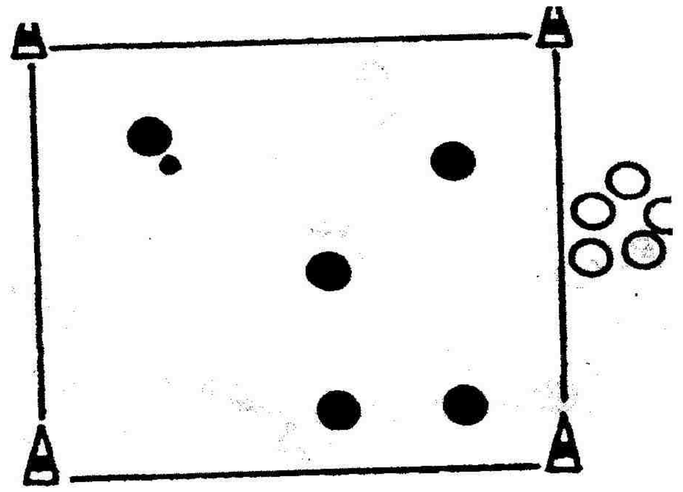



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة مناولة الكرة عند الضغط من قبل المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة واحدة لكل 8 لاعبون.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (○ - ●) كل فريق يتكون من أربعة لاعبين - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو فريق (○) بمناولة الكرة بينهم بينما يحاول اللاعب (1●) لمس الكرة وإذا نجح بذلك يخرج ويدخل بعده لاعب (2●) - يستمر التمرين إلى ان يؤدي جميع اللاعبون أدوارهم - يتم حساب عدد المناولات التي يعملها لاعبو فريق (○) في كل مرة - يغير اللاعبون أدوارهم - يفوز الفريق الذي يستطيع لاعبوه الحصول على أكبر عدد من المناولات.

https://eps-ar.blogspot.com





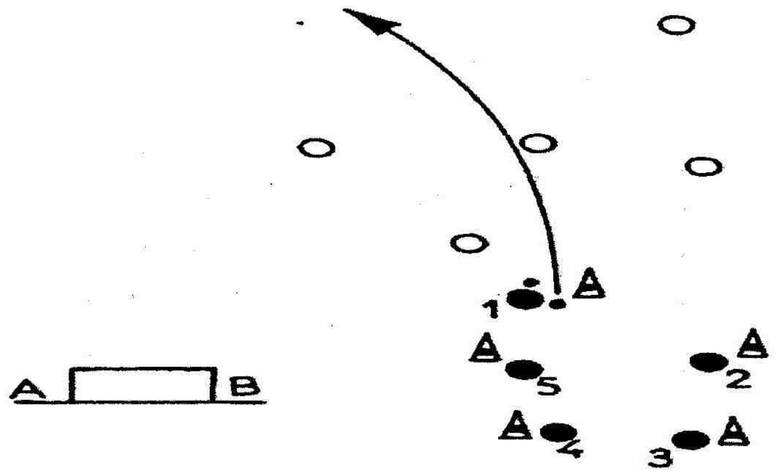
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء الأساليب الخاصة للإحتفاظ بالكرة عند لاعبي الفريق الواحد.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص عدد 4 - كرة واحدة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (○-●) - يتحرك لاعبو فريق (●) داخل الملعب الذي يتم تحديده باستخدام أربعة شواخص مع حيازة الكرة بينهم - يقف لاعبو فريق (○) خارج حدود الملعب بجانب الخط الجانبي - عند إشارة المدرب يتحرك لاعب من فريق (○) إلى داخل الملعب ويحاول قطع الكرة من لاعبو فريق (●) الذي يعملون مناولات بينهم - إذا نجح اللاعب (○) بقطع الكرة من فريق (●) فإنه يسحب اللاعب إلى فريقه - يعمل لاعبو فريق (○) على قطع الكرة في داخل الملعب بالتعاقب - يغير اللاعبون أدوارهم - يفوز





الفريق الذي يستطيع سحب أكبر عدد من اللاعبين خلال وقت التمرين - يخصص المدرب وقتا لأداء كل لاعب.



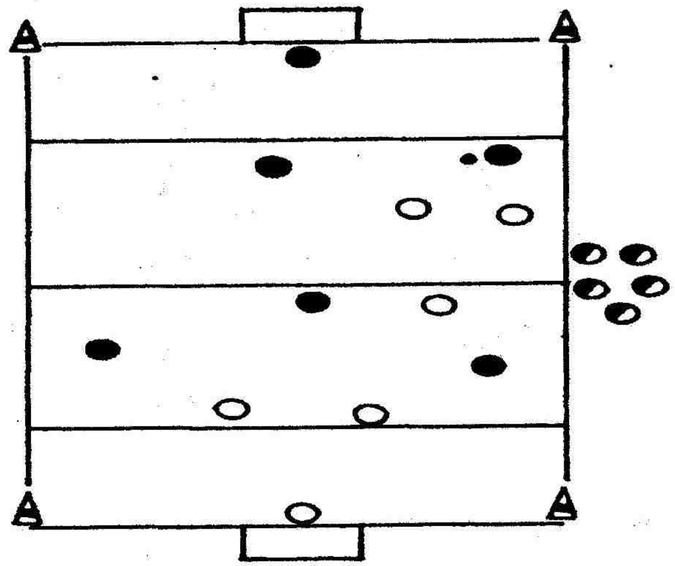

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة والإستقبال بالكرة - مناولة الكرة بأشكال مختلفة - التدريب على تنفيذ اللاعبون سرعة مناولة الكرة.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - كرة عدد 2.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين (○ - ●) ويتوزعون داخل الملعب كما هو مبين في الرسم التوضيحي - اللاعب (●1) يمتلك كرتين واحدة يعمل على رميها أبعد ما يمكن باتجاه لاعبو فريق (○) الذين يجرون وراءها ثم يعملون مناولات بينهم حتى يصلوا إلى الهدف AB على أن تكون (مسة ثم مناولة) أما الكرة الثانية يعمل على مناولتها إلى لاعبو فريقه (●) الذين يبدأون بمناولة

https://eps-ar.blogspot.com



الكرة بينهم على أن يقفوا بشكل دائرة ثم يعملون على حساب عدد المناولات ضمن الوقت المخصص للتمرين - يتبادل لاعبو فريق (●) الأدوار الواحد بعد الأخر - يغير اللاعبون أدوارهم.



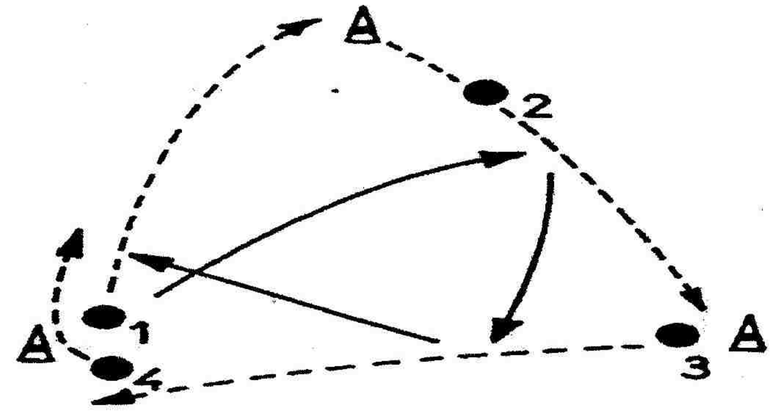
1. هدف الوحدة التدريبية: إصابة هدف المنافس من خلال الإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة - ثلاث فانيلات مختلفة الألوان - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20 م مقسم إلى أجزاء.
4. زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق (○ - ● - ☻) - يتوزع لاعبو الفريقين (○ - ●) داخل المربعات بينما يقف لاعبو الفريق( ☻ ) خارج الملعب - عند إشارة المدرب يبدأ اللعب باحيازة لاعبو فريق (●) الكرة الذي يسعون إلى تسجيل





هدف في المرمى (كل هدف بخمسة نقاط) من خلال عمل مناولات مع بعض (كل مناولة ناجحة نقطة واحدة) مع عدم إعطاء لاعبو فريق (○) فرصة لقطع الكرة - عند نجاح لاعبو فريق (○) بقطع الكرة يعملون على مناولة الكرة مع بعض (كل مناولة ناجحة نقطة واحدة) مع محاولة تسجيل هدف (كل هدف بخمسة نقاط) - يخرج لاعبو فريق (●) من الملعب عند فقدانهم الكرة ويدخل بدلا عنهم لاعبو فريق( ☻ ) الذين يحاولون قطع الكرة من لاعبو فريق (○) الذين يسعون لتسجيل هدف من خلال عمل مناولات بينهم - يستمر اللعب بتناوب دخول وخروج الفرق تبعا لقطع الكرة - يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد ممكن من النقاط.



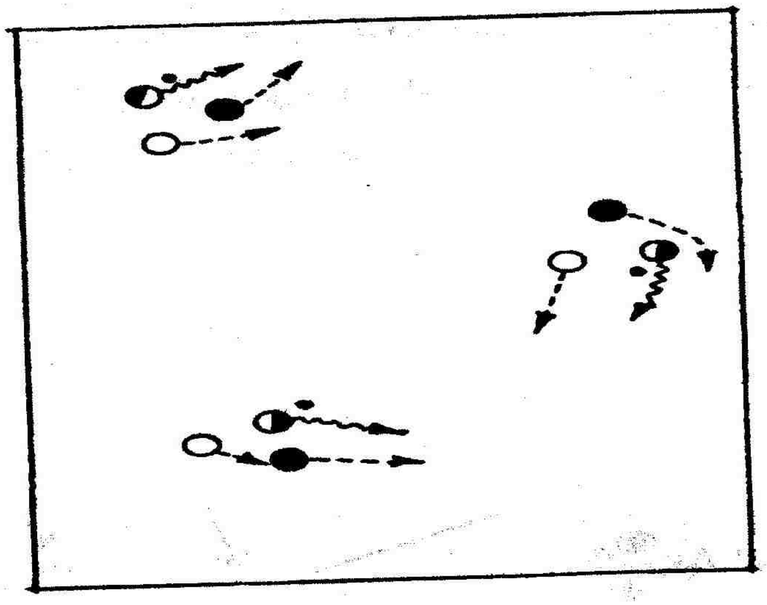

1. هدف الوحدة التدريبية: التنسيق مع الزميل عند مناولة الكرة من الوثب.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص عدد 3 - كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبون.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يشارك في التمرين فريق واحد (●) - ينفذ التمرين بمناولة الكرة بين اللاعبين من الوثب - يخمد اللاعب (●1) الكرة بقدم واحدة ثم يناولها بالقدم

https://eps-ar.blogspot.com



الأخرى باتجاه حركة اللاعب (●2) الذي يجري بسرعة لاستقبال الكرة - يجري اللاعب (●3) باتجاه اللاعب (●4) - يناول اللاعب (●2) الكرة باتجاه حركة (●3) ثم يجري إلى الشاخص الأخر - يستقبل اللاعب (●3) الكرة بينما يبدأ اللاعب (●4) بالجري للأمام ثم يستلم المناولة من (●3) - يتطلب من اللاعبون عمل دقة وسرعة عند إيقاف ومناولة الكرة أثناء الوثب - إتقان تنفيذ المناولة باتجاه واحد ثم تغييره.



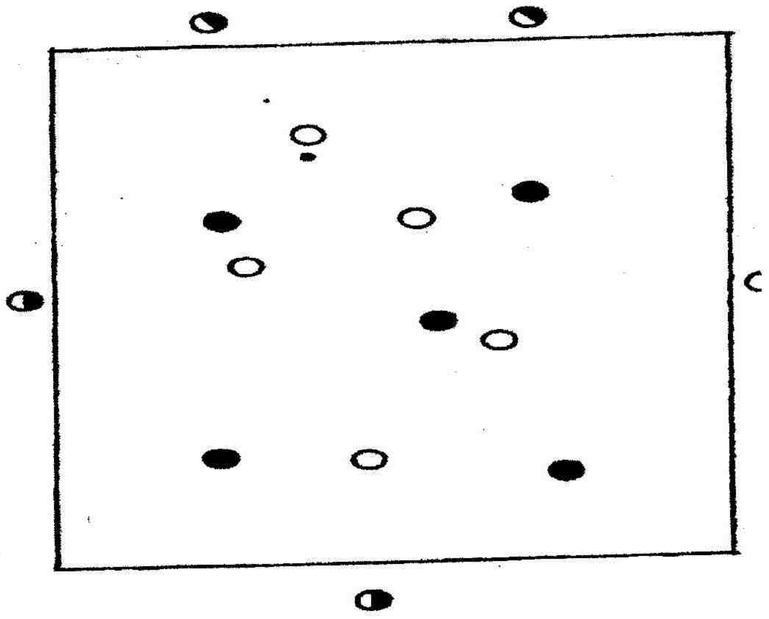

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة إستقبال الكرة تبعاً لسرعة واتجاه حركة الزميل الذي يؤديها عند ضغط المنافس - تطوير دقة مهارة إخماد الكرة من الوثب.
2. الادوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - ثلاث فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.





5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى ثلاثة مجاميع كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبون مختلفين (○- ● - ☻ ) يتحركون بشكل ثلاثي على امتداد الملعب - يدحرج اللاعب ( ☻ ) الكرة بينما يجري اللاعبان(○ - ●) بجانبه - ينادي المدرب على أحد الفريقين(○ - ●) الذين ينفذون عند سماع الإشارة سرعة باتجاه معين - اللاعب ( ☻ ) الحائز على الكرة يناول الكرة إلى أحد اللاعبين الذي ينادى عليهم المدرب بحيث يستطيع استقبالها بشرط عدم تغيير سرعة الجري - اللاعب الذي لم يناد عليه المدرب يعمل على قطع الكرة من اللاعب الحائز عليها ومنعه من عمل مناولة.



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة بمختلف أشكالها (مناولة استقبال مناولة) - تقسيم الأداء مع التركيز على النظر - تطوير دقة أسالبب تغيير الوثب أثناء اللعب.

https://eps-ar.blogspot.com



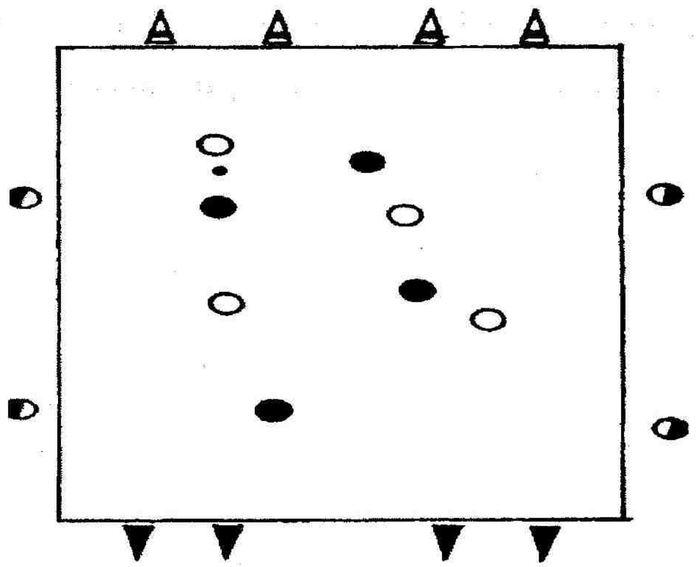
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان - شواخص- كرة واحدة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق(○ - ● - ☻ ) - يتوزع لاعبو فريق المحايد ( ☻ ) حول الملعب وكما هو مبين في الرسم التوضيحي - يكون واجب لاعبو أحد الفريقين عند حيازة الكرة عمل خمسة مناولات ثم مناولتها إلى اللاعب المحايد ( ☻ ) الذي يعيدها إلى اللاعب بلمسة واحدة أو اثنين - يمنح الفريق نقطة واحدة إذا نجح اللاعبون بعمل خمسة مناولات ثم مناولتها إلى اللاعب المحايد - يمنع مراوغة المنافس وعند حصولها تنتقل الكرة إلى الفريق المقابل - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.

قيصر - بسكرة
مكتبة الكلية
جامعة محمد خيضر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية







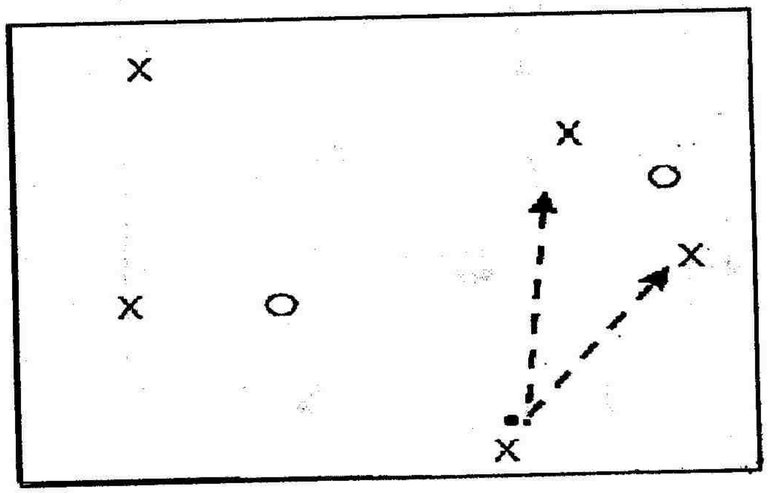
1. هدف الوحدة التدريبية: استخدام الزيادة العددية عند حركة الكرة في الملعب - استخدام المناولات الجانبية لغرض تكوين مساحات فارغة - التركيز على دقة الأداء المهاري بالكرة.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان -شواخص-كرة واحدة - أربعة أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق (○ - ● - ☻ ) - يتوزع لاعبو فريق المحايد ( ☻ ) على جانبي الملعب وكما هو مبين في الرسم التوضيحي - يوضع هدفين في كل جهة من الملعب بشكل متقابل - ينتشر لاعبو(○ - ●) داخل الملعب - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو الفريقين الذي في داخل الملعب باللعب (4 ضد 4) - يسعى كل فريق على تسجيل هدف في مرمى الفريق المقابل - يستعين الفريق الحائز على الكرة بلاعبو الفريق المحايد ( ☻ ) من خلال

https://eps-ar.blogspot.com



مناولة ثم استلامها بلمسة واحدة أو اثنين - يغير الفريق الخاسر مع الفريق الذي يقف خارج الملعب - يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة بالكرة مع الاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان - شواخص- مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب20×20م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

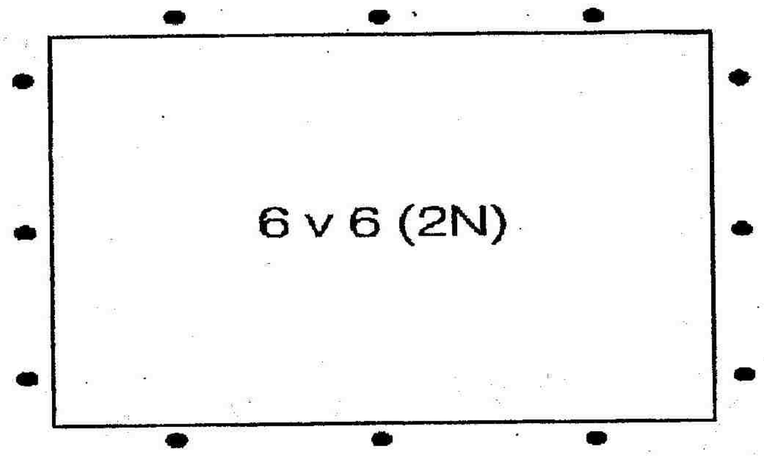
يقسم اللاعبون إلى فريقين (o- × ) - يتكون لاعبو فريق(o) من خمسة لاعبين مهاجمين ينتشرون داخل الملعب بينما يتكون لاعبو فريق (×) من لاعبين مدافعين - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق المهاجم بمناولة الكرة بينهم من الوثب - يناول اللاعبون الكرة داخل حدود الملعب بأساليب مختلفة وحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لمراقبة اللاعبون وإعطاء





التوجيهات - يجب أن يركز المدرب على نظر اللاعب إلى الأعلى قبل التركيز على حركته - يجب على اللاعبون إتباع مايلي عند الأداء.

- عمل اسناد جيد للاعب الحائز على الكرة من الأمام والخلف وبشكل مستمر.
- التنويع في المناولات (لمسة واحدة أو لمستان وحسب الموقف).
- اللاعب الذي يقطع الكرة يصبح مهاجماً بينما يصبح زميله مدافعاً.

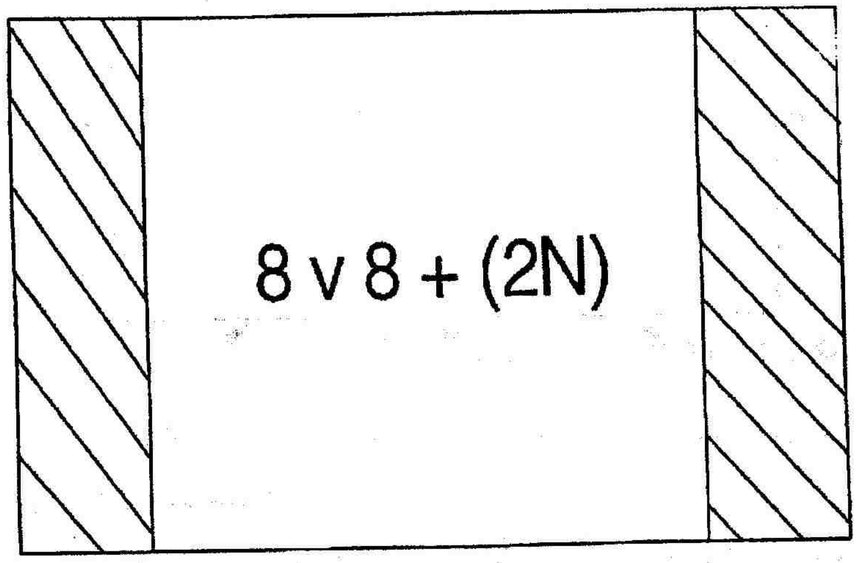



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة بالكرة مع الإحتفاظ بها لأطول وقت ممكن.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان -شواخص- مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

https://eps-ar.blogspot.com



يقسم اللاعبون إلى فريقين - يتكون كل فريق من ستة لاعبون بالاضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - يتم توزيع الكرات حول الملعب - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق المهاجم مع اللاعبين المحايدين بمناولة الكرة بينهم من الوثب - يناول اللاعبون الكرة داخل حدود الملعب بأساليب مختلفة وحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لمراقبة اللاعبون وإعطاء التوجيهات - يجب أن يستخدم اللاعبون جميع أجزاء الملعب من خلال الوثب المستمرة - إذا فقد الفريق المهاجم الكرة ينتقل إلى وضع الدفاع ويحاول استعادة الكرة بأسرع وقت ممكن - على اللاعبين التركيز على عمل المناولة الجدارية خصوصاً في الأماكن المزدحمة للتخلص من المنافس.




1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة بالكرة مع الإحتفاظ بها لأطول وقت ممكن.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان -شواخص- مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×60م.



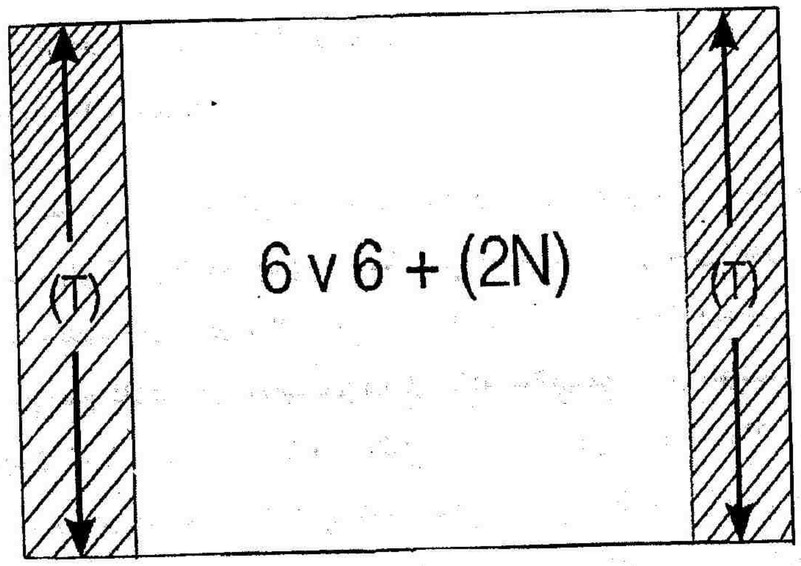


4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين - يتكون كل فريق من ثمانية لاعبون بالاضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - يرسم منطقة مظللة على كل جانب بعرض 5 ياردة - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق المهاجم مع اللاعبين المحايدين بمناولة الكرة بينهم من الوثب - يناول اللاعبون الكرة داخل حدود الملعب بأنواع مختلفة (طويلة - متوسطة - قصيرة) وحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لمراقبة اللاعبين وإعطاء التوجيهات - يجب أن يستخدم اللاعبون جميع أجزاء الملعب من خلال الوثب المستمرة - تسجيل الهدف يتم بمحاولة الفريق المهاجم وضع الكرة في منطقة منافسه المظللة - إذا فقد الفريق المهاجم الكرة ينتقل إلى وضع الدفاع ويحاول استعادة الكرة بأسرع وقت ممكن - على اللاعبون التركيز على على دقة المناولات خصوصاً الطويلة.

https://eps-ar.blogspot.com





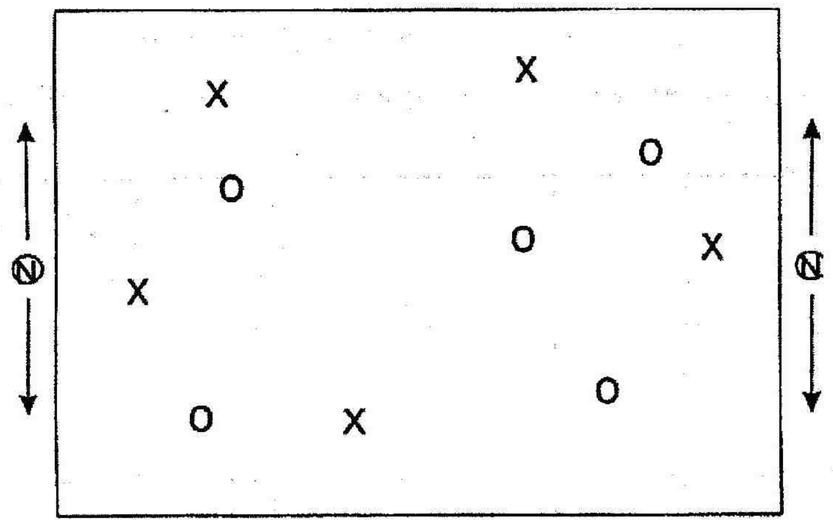

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة بالكرة مع الإحتفاظ بها لأطول وقت ممكن.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان -شواخص- مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×60م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين - يتكون كل فريق من ستة لاعبون بالاضافة إلى لاعبين محايدين يلعبان مع الفريق الحائز على الكرة - يرسم منطقة مظللة على كل جانب بعرض 5 ياردة - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق المهاجم مع اللاعبين المحايدين بمناولة الكرة بينهم من الوثب - يناول اللاعبون الكرة داخل حدود الملعب بأنواع مختلفة (طويلة - متوسطة - قصيرة)) وحسب توجيهات المدرب الذي يقف خارج المربع لمراقبة اللاعبين وإعطاء التوجيهات - يجب أن يستخدم اللاعبين جميع أجزاء الملعب من خلال الوثب المستمرة - تسجيل الهدف يتم بمحاولة الفريق المهاجم وضع الكرة في





منطقة منافسه المظللة - إذا فقد الفريق المهاجم الكرة ينتقل إلى وضع الدفاع ويحاول استعادة الكرة بأسرع وقت ممكن.



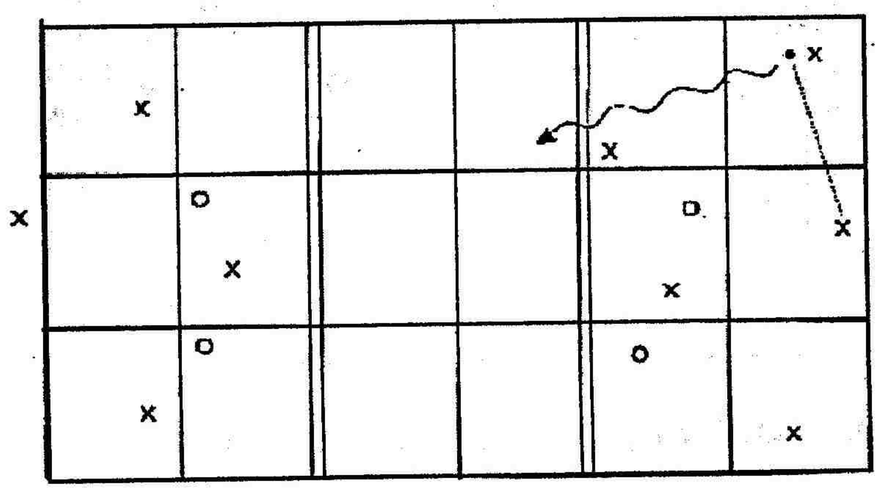

1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارة سرعة ودقة المناولة ثم الوثب للأمام.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان -شواخص- مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين(O- × ) - يقف لاعبان محايدان على جانبي الملعب ويكون واجبهم الوثب على طول الخط مع تقديم الأسناد للاعب الحائز على الكرة - عند إشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بمناولة الكرة بينهم من الوثب - يسمح لكل لاعب بعمل لمسة ثم مناولة الكرة - يناول اللاعبون الكرة داخل حدود الملعب بأنواع مختلفة(طويلة - متوسطة - قصيرة)

https://eps-ar.blogspot.com



- يستخدم اللاعبون جميع أجزاء الملعب من خلال الوثب المستمرة - يتحرك اللاعبان المحايدان بشكل مستمر ويسمح لهم باللعب الحر - عند قطع الكرة من قبل المنافس يحاول الفريق اعادتها بأسرع وقت وذلك من خلال الضغط على اللاعبون وعدم السماح لهم بالوثب بحرية- يجب أن يركز المدرب على ضرورة التزام اللاعبون بالواجب التدريبي من خلال التوجيه المستمر لهم.



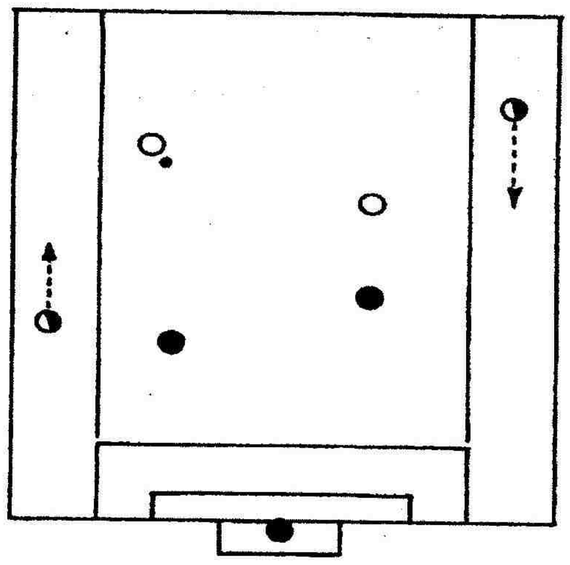
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة الجري بالكرة.
2. الأدوات المستخدمة: فانيلات مختلفة الألوان -شواخص- مجموعة من الكرات.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×20م مقسم إلى مناطق.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم اللاعبون إلى فريقين(○- ×) - يتم تقسيم الملعب كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقف في المنطقة الأولى أربعة لاعبين مهاجمين من فريق (×) ولاعبان مدافعان من فريق (○)- المنطقة الثانية (الوسطية) تكون فارغة من اللاعبين - يقف في المنطقة الثالثة خمسة لاعبون مهاجمين من





فارغة من اللاعبين - يقف في المنطقة الثالثة خمسة لاعبون مهاجمين من فريق (×) ولاعبان مدافعان من فريق (○)- عند إشارة المدرب يبدأ لاعب الإرتكاز (×) بمناولة الكرة إلى زميله الذي يقف على الجانب - يجري اللاعب بعد استلام الكرة قبل وصول المدافع إليه بأتجاه المنطقة الثانية (الوسطية) ثم يجتازها ويحاول الوصول إلى المنطقة الأولى وتسليم الكرة إلى لاعب الإرتكاز في المجموعة الأخرى الذي يعمل نفس الشيء مع اللاعب الذي يقف على الجانب - يغير اللاعبون المهاجمون أماكنهم عند حركة كل لاعب - لا يجوز للمدافع اللحاق بالمهاجم في المنطقة الوسطية.



1. هدف الوحدة التدريبية: التعرف على أساليب المناولات ثم الإنتقال إلى الهجوم – تطوير دقة أداء المهارات الهجومية باستخدام المناولات الطويلة.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - فانيلات مختلفة الألوان - كرة قدم واحدة - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.

https://eps-ar.blogspot.com

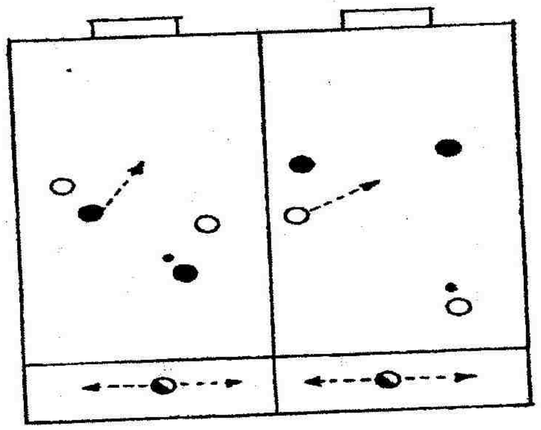


5. توصيف التمرين:

يرسم خطان جانبيان إلى منطقة الجزاء - يشارك في التمرين ثلاث فريق (○- ● - ☻ ) - لاعبان مدافعان من فريق (●) ولاعبان مهاجمان من فريق (○) ولاعبان مساعدان من فريق ( ☻ ) الذي يتحركان على طول الخطين الجانبيين ويعملان على مساعدة اللاعبين المهاجمين من خلال مناولة الكرة إليهم عند الهجوم وتكوين حالة 2 ضد 1 - يحاول المهاجمان تسجيل هدف في المرمى من خلال عمل مناولات مع اللاعبين المساعدين - اللاعبان المدافعان يحاولان قطع الكرة - يمنع مراوغة المنافس من قبل المهاجم أما الدحرجة بالكرة فتكون محدودة جداً - يحصل الفريق على نقطة واحدة عند تسجيل هدف - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط - يتبادل اللاعبون الأدوار.





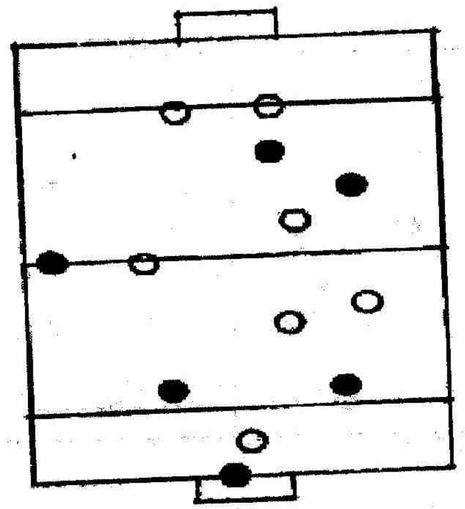


1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أداء مهارة المناولة ثم الإنتقال إلى الهجوم من خلال حركة اللاعب المساعد.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص - فانيلات مختلفة الألوان - كرة قدم واحدة - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م مقسم إلى نصفين.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم الملعب إلى نصفين مع رسم خط جانبي - يشارك في التمرين ثلاث فرق(○- ● - ☻ ) - لاعبو فريق (○) مهاجمين ويكون واجبهم تسجيل أهداف باستخدام أساليب مختلفة من المناولات ثم الإنتقال إلى الهجوم - لاعبو فريق ( ☻ ) مساعدون ويعملون على الوثب على طول الخط الجانبي ضمن المنطقة المرسومة ويساعدون المهاجمين من خلال الإحتفاظ بالكرة ثم المناولة حسب حركة واستلام الكرة عند الضرورة - لاعبو فريق (●) مدافعون ويكون واجبهم هو قطع الكرة والاستحواذ عليها ثم عمل مناولات مع اللاعبين المساعدين والتحول إلى لاعبين مهاجمين ومحاولة تسجيل هدف - الفريق الذي يسجل هدفاً يمنح نقطة واحدة - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط - يتبادل اللاعبون الأدوار.

https://eps-ar.blogspot.com



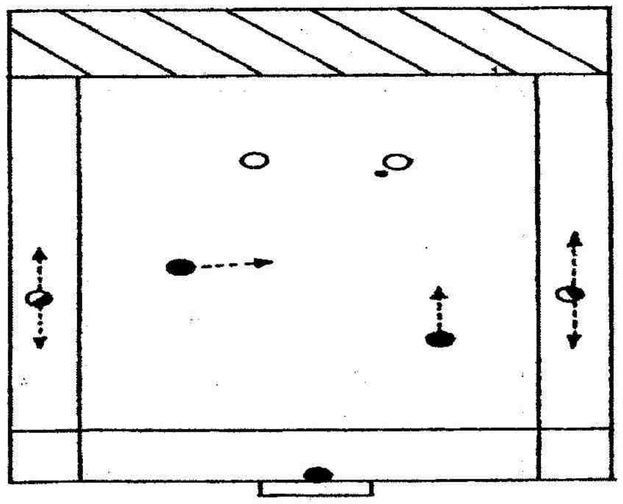


1. هدف الوحدة التدريبية: استخدام أساليب مختلفة من المناولات ثم الإنتقال إلى الهجوم في مختلف مواقف اللعب.
2. الأدوات المستخدمة: كرة قدم واحدة -فانيلات مختلفة الألوان- شواخص- أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم الملعب إلى مناطق كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقسم اللاعبون إلى فريقين(○ - ●) - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو الفريق الحائز على الكرة بعمل مناولات مختلفة بينهم ثم الإنتقال إلى الهجوم تبعاً لمواقف اللعب - يعمل المدرب على تصحيح أخطاء اللاعبين وذلك بإطلاق صافرة يقف على أثرها اللاعبون في مكانهم للاستماع إلى إرشادات المدرب - يمنح الفريق نقطة واحدة عند تسجيله هدف - يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.





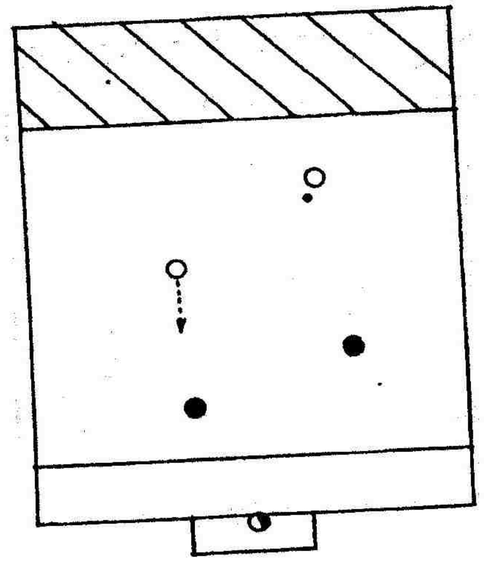


1. هدف الوحدة التدريبية: إعادة تنظيم الهجوم مع استخدام كل مساحات الملعب.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص- كرة قدم واحدة- فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يرسم خطان جانبيان بالإضافة إلى خط عرضي مظلل في منطقة الوسط كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق (○ - ● - ☻) - لاعبو فريق (○) مهاجمون - لاعبو فريق (●) مدافعون - لاعبو فريق (☻) مساعدون - عند إشارة المدرب يبدأ المهاجمون بنقل الكرة باستخدام المناولات بينهم - اللاعبون المساعدون يكون واجبهم توفير اسناد إلى اللاعبين المهاجمين بالإضافة إلى تجهيزهم بالكرات بغرض تسجيل هدف في المرمى - واجب اللاعبين المدافعين قطع الكرة ثم الاستحواذ عليها وعمل مناولات بينهم بإسناد اللاعبين المساعدين والوصول إلى المنطقة المظللة - يحصل الفريق المهاجم على نقطة واحدة عند تسجيله هدف - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر كمية من النقاط - يتبادل الفرق الأدوار.

https://eps-ar.blogspot.com





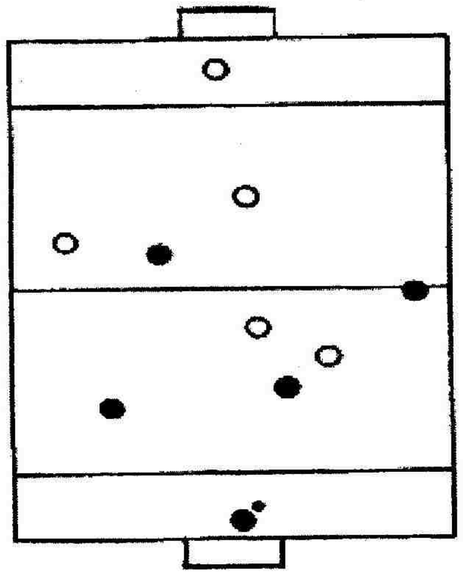
1. هدف الوحدة التدريبية: إتقان إعادة تنظيم الهجوم مع استخدام التفوق العددي.
2. الأدوات المستخدمة : كرة قدم واحدة - فانيلات مختلفة الألوان - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يرسم خط مظلل في منتصف الملعب كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقسم اللاعبون إلى فريقين(○ - ●) مع حارس مرمى ( ● ) - لاعبان من فريق (○) مهاجمان ولاعبان من فريق(●) مدافعان بالاضافة إلى حارس المرمى ( ● ) - يكون هدف المهاجمين تسجيل أهداف بعد اجتياز المدافعين وحارس المرمى من خلال عمل مناولات بينهم (يمنع مراوغة المدافع وحارس المرمى) - إذا نجح المدافعون بقطع الكرة يبدأون بمساعدة حارس المرمى بمناولة الكرة بينهم ومحاولة الوصول إلى المنطقة المظللة في الاتجاه المقابل -





يمنح المهاجمون نقطة واحدة عند تسجيل هدف أما إذا نجح المدافعون في قطع الكرة والوصول إلى المنطقة المظللة يتم منحهم نقطتان - يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.



1. هدف الوحدة التدريبية: إتقان الأساليب المختلفة للهجوم تحت شروط اللعب الحقيقي.
2. الأدوات المستخدمة: كرة قدم واحدة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30 م مقسم إلى نصفين.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

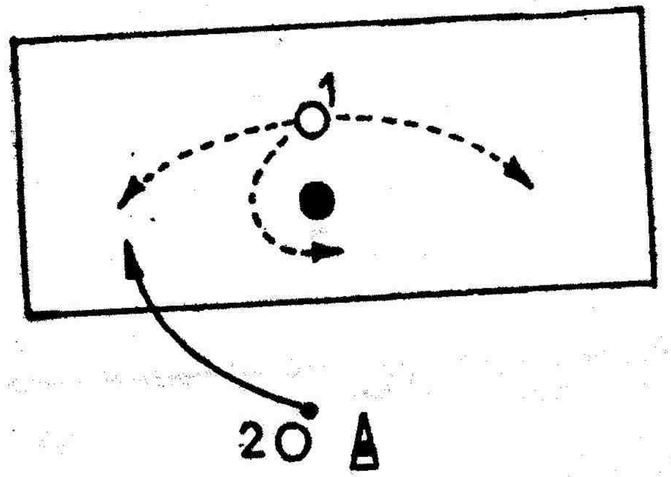
يقسم الملعب إلى نصفين مع رسم خط عرضي أمام كل منطقة الجزاء - يقسم اللاعبون إلى فريقين (○-●) - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو الفريق الحائز على الكرة عمل مناولات بينهم بغرض الوصول إلى المرمى وتسجيل هدف - ينفذ التمرين وفق الضوابط التالية:

https://eps-ar.blogspot.com



- يمنح الفريق 5 نقاط عند تسجيل هدف في مرمى المنافس عند الهجوم المقابل الجماعي.
- يمنح الفريق نقطتان عند تنفيذ المناولات الجماعية بين لاعبو الفريق والوصول إلى هدف المنافس.
- يمنح الفريق نقطة واحدة إذا استطاع اللاعبون قطع الكرة في ساحة المنافس.

❖ القاعدة المهمة في التمرين: دحرجة الكرة بعد عمل مناولة جدارية (دبل باص).

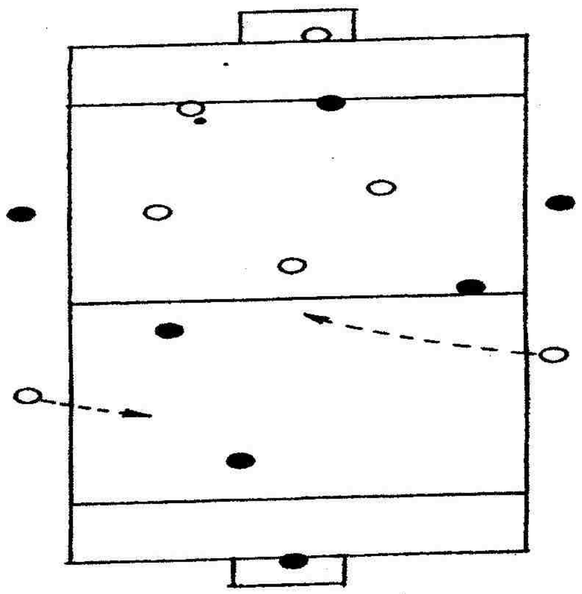



1. هدف الوحدة التدريبية: إتقان إسلوب التخلص من المنافس بالوثب لليمين ولليسار أو الوثب للأمام.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص عدد(5)- كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 10×20م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20دقيقة.
5. توصيف التمرين:





ينفذ التمرين في مستطيل يشارك فيه مهاجم من فريق (1○) ومدافع من فريق(1●) أما المهاجم الأخر يقف مع الكرة خارج المستطيل بجانب الشاخص على بعد 5 م - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب المهاجم (1○) بالوثب داخل المستطيل بينما يعمل المدافع على مراقبته والوثب المستمرة معه أما المهاجم الثاني (2○) الذي يقف خارج المستطيل فينتظر اللحظة المناسبة لمناولة الكرة إلى زميله الذي يحاول التخلص من مراقبة المدافع ثم استلام الكرة.



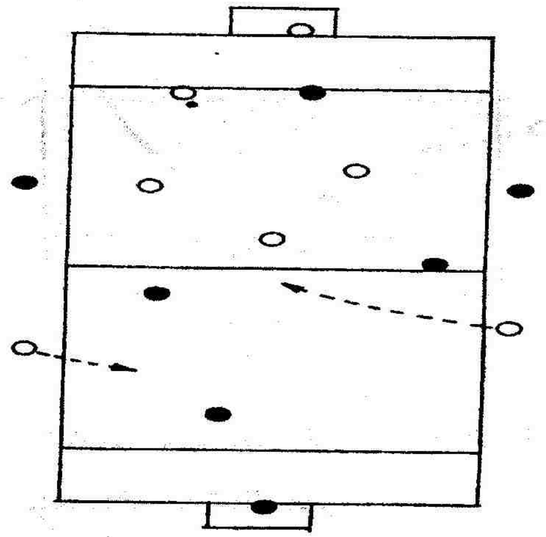
1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة أسالبب التخلص من المراقبة الشخصية بمساعدة اللاعب الحائز على الكرة.
2. الأدوات المستخدمة: شواخص- كرة قدم واحدة - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.

https://eps-ar.blogspot.com



5. توصيف التمرين:

ينفذ التمرين في نصف الملعب - يقسم اللاعبون إلى فريقين (○ - ●) ينتشرون داخل حدود الملعب - يقف اللاعبان(1○ - 1●) يقفان خارج حدود الملعب - يتحرك اللاعبون داخل الملعب بحرية في جميع أجزائه - حركة اللاعبين خارج الملعب تكون محدودة ولا يسمح لهم بدخول الملعب - الكرة تكون بحيازة اللاعب المهاجم(1○) الذي يدحرجها عند حافة الملعب ثم ينتظر اللحظة الذي يتخلص أحد زملائه من مراقبة المنافس ثم يناول الكرة إليه - يتحرك المهاجمون داخل حدود الملعب للتخلص من مراقبة المدافعين وإستلام الكرة من زميلهم - يسمح باعادة الكرة إلى اللاعب المهاجم (1○) ويسمح للاعب المدافع (1●) بقطعها منه - يفوز الفريق الذي يستطيع لاعبوه استلام الكرة داخل حدود الملعب 10 مرات خلال فترة زمنية يحددها المدرب - يغير اللاعبون أدوارهم.



1. هدف الوحدة التدريبية: اللعب مع الزميل وتكوين تفوق عددي - التخلص من المراقبة.



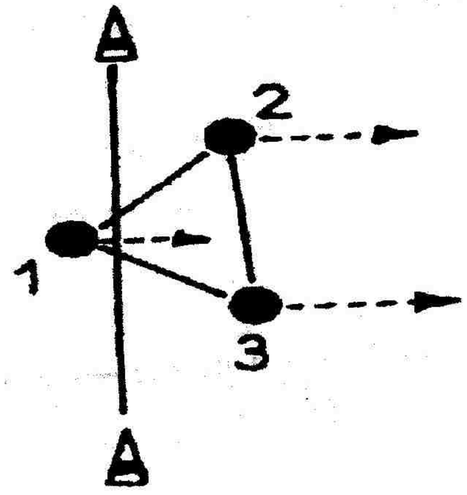


2. الأدوات المستخدمة: كرة قدم واحدة - فانيلات مختلفة الألوان - شواخص - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم الملعب إلى نصفين مع رسم خط بشكل عرضي أمام كل منطقة جزاء - يقسم اللاعبون إلى فريقين (○ - ●) ينتشرون داخل الملعب - يقف لاعبان من فريق (●) ولاعبان من فريق (○) خارج الملعب بحيث يقف كل لاعبين بشكل متقابل كما هو مبين في الرسم التوضيحي - يقسم لاعبو كل فريق إلى مدافعين ومهاجمين - عند إشارة المدرب يبدأ لاعبو الفريق الحائز على الكرة بمناولة الكرة بينهم ومحاولة الوصول إلى هدف المنافس - يساعد اللاعبان اللذان يقفان خارج الملعب في إسناد المهاجمين من خلال استلام وتسليم الكرة - يتحول الفريق المدافع إلى الهجوم عند قطع الكرة من المنافس - يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

https://eps-ar.blogspot.com



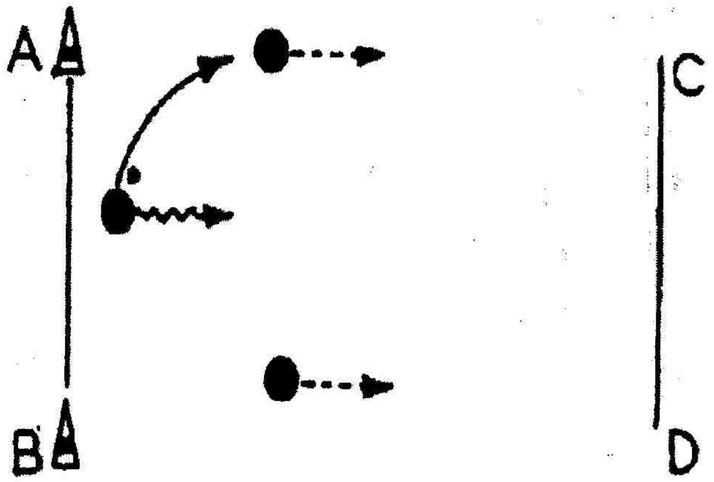



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة حركة اللاعب داخل الملعب مع مراعاة تحديد المكان والمنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - شواخص.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف ثلاثة لاعبين من فريق (●) على شكل مثلث كما هو مبين في الرسم التوضيحي - تحديد خط البداية باستخدام شاخصين - عند إشارة المدرب يتحرك اللاعب الإرتكاز (رأس المثلث) للأمام بينما يتحرك اللاعبان المقابلان له إلى الخلف مع المحافظة على شكل المثلث - تكون الوثب على شكل هرولة بسيطة وعند إتقان الوثب يتم استخدام الكرة وعمل مناولات بين اللاعبين - يتبادل اللاعبون الأدوار.





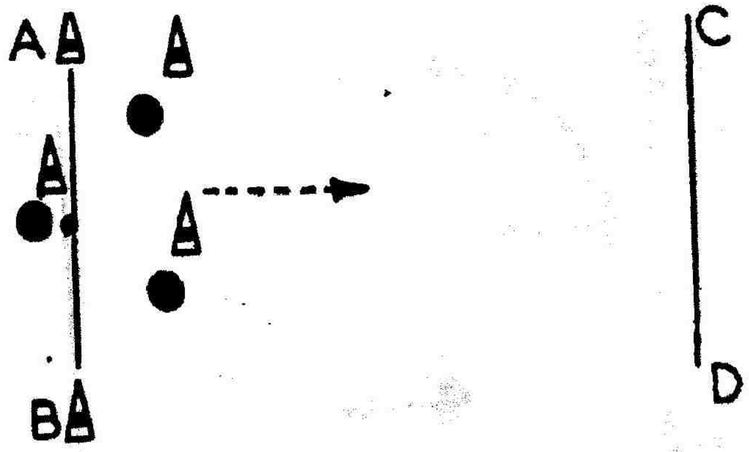



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة حركة اللاعب داخل الملعب مع مراعاة تحديد المكان والمنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - شواخص .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقف ثلاثة لاعبين من فريق (●) على شكل مثلث - تحديد خط البداية باستخدام شاخصين - يبعد خط النهاية (CD) من (10 - 15م) - تكون الكرة بحيازة لاعب الإرتكاز(رأس المثلث) - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالوثب للأمام من الخط (A B) إلى(CD) مع مناولة الكرة بينهم بالأيدي - يراعي اللاعبون حركة بعضهم البعض طبقاً لسرعة الأداء للمحافظة على شكل المثلث - يتبادل اللاعبون الأدوار.

https://eps-ar.blogspot.com



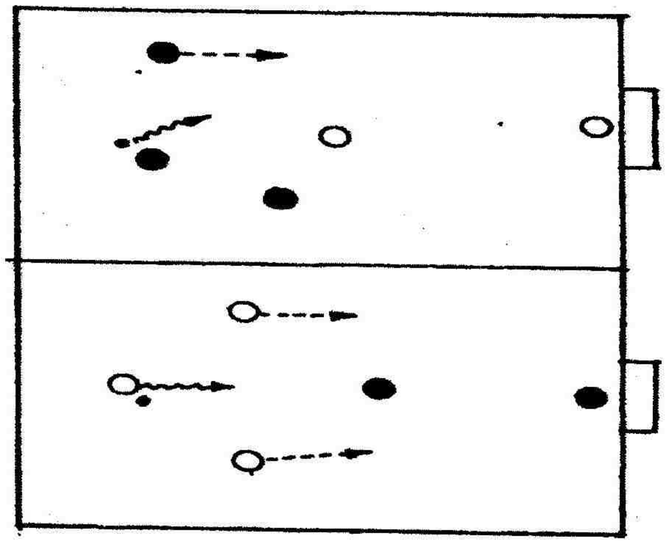



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة حركة اللاعب داخل الملعب مع مراعاة تحديد المكان والمنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة لاعبين - شواخص .
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 20×20م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمريـن:

يقف ثلاثة لاعبين من فريق (●) على شكل مثلث بجانب الشواخص - تحديد خط البداية باستخدام شاخصين - يبعد خط النهاية (CD) من (10 -15م) - تكون الكرة بحيازة لاعب الإرتكاز (رأس المثلث) - عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالوثب للأمام من الخط (A B) إلى(CD) مع مناولة الكرة بينهم على الشكل التالي(مناولة - إيقاف الكرة - دحرجتها ثم مناولتها) - يراعى اللاعبون حركة بعضهم البعض طبقا لسرعة الأداء للمحافظة على شكل المثلث - يتبادل اللاعبون الأدوار.





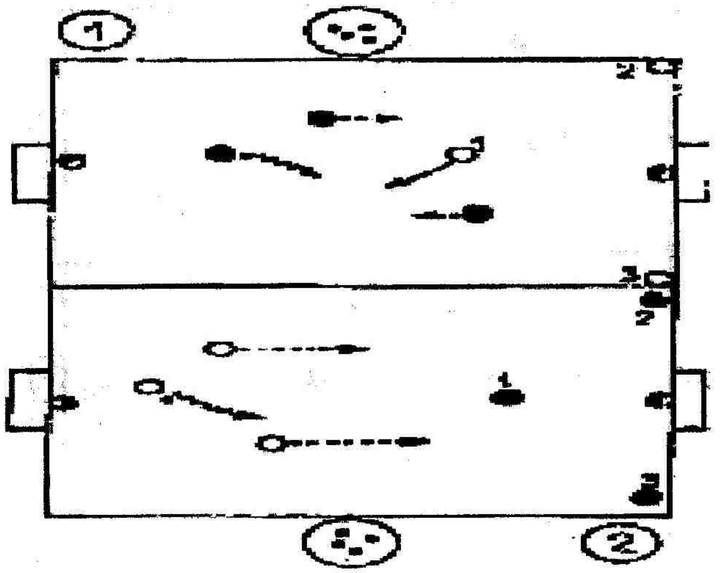


1. هدف الوحدة التدريبية: الإنتشار على شكل مثلث حول المدافعين - تنفيذ وظيفة لاعب الإرتكاز - حماية الكرة من المنافس.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل خمسة لاعبين - شواخص - فانيلات مختلفة الألوان - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×60 م مقسم إلى نصفين.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمريـن:

يقسـم الملعـب إلى نصـفين متسـاويين كمـا هـو مـبين في الرسـم التوضيحي - يقسم اللاعبون إلى فريقين(● - ○) - ينتشر في كل نصف ملعب ثلاثة مهاجمين ومدافع واحد وحارس مرمى - يكون واجب المهاجمين تسجيل هدف في مرمى المنافس أما واجب المدافع فهو منع المهاجمين من تسجيل هدف - يراعي اللاعبون المهاجمون أثناء الوثب عمل مثلث بحيث تكون عملية تجهيز الكرات من قبل لاعب الإرتكاز الذي يكون رأس المثلث - يمنح الفريق المهاجم نقطة واحدة عند تسجيل هدف بينما يمنح المدافع ثلاث نقاط عند قطع الكرة.

https://eps-ar.blogspot.com





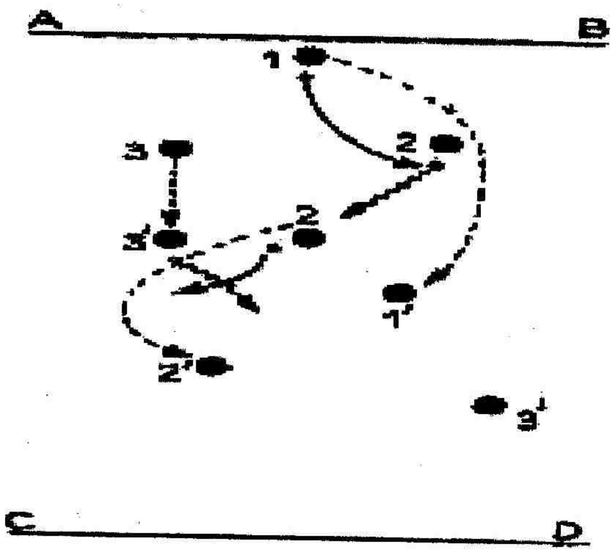
1. هدف الوحدة التدريبية: اللعب على شكل مثلث - تسجيل هدف في كل هجمة - تدريب المدافعين على قطع الكرة.
2. الأدوات المستخدمة: خمس كرات لكل ستة لاعبين - شواخص - فانيلات مختلفة الألوان - أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×60 م مقسم إلى نصفين.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم الملعب إلى نصفين متساويين - يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) مع حراس مرمى( ● )- توضع على جانب كل ملعب سلة يوضع فيها أربعة كرات بالاضافة إلى كرة واحدة تستخدم أثناء اللعب - كل فريق يتكون من ثلاثة لاعبين وحارس مرمى - يبدأ التمرين في نصفي الملعب بوقت واحد - عند إشارة المدرب يبدأ ثلاثة مهاجمين بمناولة الكرة بينهم ومحاولة الوصول إلى هدف المنافس لتسجيل هدف - إذا نجح المهاجمون في تسجيل هدف يجلبون





كرة أخرى من السلة الموجودة على الخط الجانبي وعمل محاولة أخرى - إذا استطاع المدافع قطع الكرة فإن زملائه الذين يقفون على جانبي الهدف يجرون لتوفير الإسناد له ثم يبدأون بتنظيم هجوم على مرمى الفريق المنافس ومحاولة تسجيل هدف بحيث يكون اللعب (3 ضد 3) - ينسحب اللاعبان المساعدان إلى مكانهما على جانبي الهدف عند تسجيلهما هدف - يمنح الفريق ثلاث نقاط عند تسجيله هدف ونقطتين إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو ارتدت من حارس المرمى - يتبادل اللاعبون الأدوار.

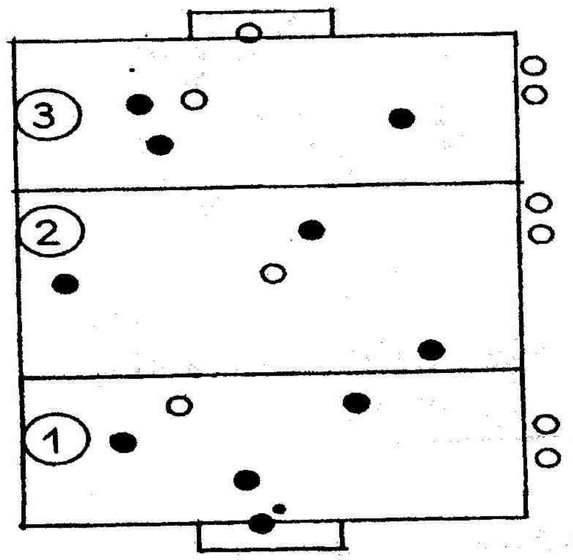



1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة المناولات للاعب الإرتكاز - تنفيذ الوثب المستمرة مع الكرة بدون توقف في الملعب.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل ثلاثة للاعبين - شواخص - فانيلات مختلفة الألوان.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 30×40م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين :

https://eps-ar.blogspot.com



يرسم خط البداية (AB) وخط النهاية (CD) - يشارك في التمرين ثلاثة لاعبين من فريق واحد (●)- يقف اللاعبون على شكل مثلث - تكون الكرة بحيازة لاعب الإرتكاز (رأس المثلث) - عند إشارة المدرب يتحرك اللاعبون مع مناولة الكرة بينهم من الخط (AB) إلى الخط (CD) - يناول اللاعب (1●) الكرة إلى (2●) ويجري للأمام ويشغل مكانا يحافظ فيه على شكل المثلث - يستلم اللاعب (2●) الكرة ويدحرجها ثم يناولها إلى (3●) ويجري للأمام ويشغل مكان يحافظ فيه على شكل المثلث - تستمر حركة اللاعبون إلى نهاية الخط - يتبادل اللاعبون الأدوار.




1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير مهارات اللعب مع التركيز اللعب على شكل مثلث.
2. الأدوات المستخدمة: كرة قدم واحدة -شواخص- فانيلات مختلفة الألوان- أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.



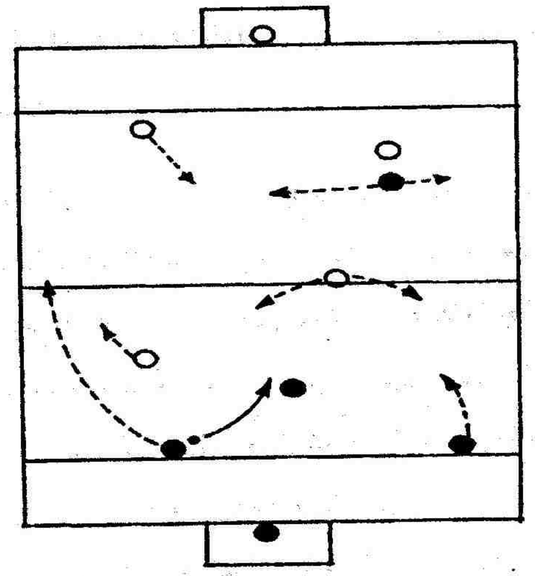


4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق - يقسم اللاعبون إلى فريقين (●- ○) - يقف في كل منطقة ثلاثة لاعبين من فريق (●) ولاعب واحد من فريق (○)- على حدود كل منطقة يقف لاعبان من فريق (○) يكونوا جاهزين للدخول في اللعب - في كل هدف يقف حارس مرمى - يكون واجب اللاعبون (●) نقل الكرة عن طريق كل المناطق ثم تسجيل هدف في مرمى المنافس - عند إشارة المدرب يناول حارس المرمى الكرة إلى أحد المهاجمين الثلاثة من فريق (●) الذي يعمل على مناولة الكرة إلى زملائه (يسمح للاعبون بثلاث مناولات في كل منطقة) مع التركيز على شكل المثلث - إذا نجح المدافع (○) بقطع الكرة فان زملائه الذين يقفون خارج كل منطقة يجرون إلى داخل الملعب وينضمون إلى زملائهم ويعملون على مناولة الكرة بينهم بحيث يكون اللعب (3 ضد 3) ويحاولون تسجيل هدف في مرمى المنافس - يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف - يتبادل اللاعبون الأدوار.

https://eps-ar.blogspot.com





1. هدف الوحدة التدريبية: تطوير دقة مهارات اللعب مع التركيز اللعب على شكل مثلث.
2. الأدوات المستخدمة: كرة واحدة لكل 10 لاعبون - شواخص- فانيلات مختلفة الألوان- أهداف متحركة.
3. مكان الوحدة التدريبية: ملعب 40×30م.
4. زمن الوحدة التدريبية: 20 دقيقة.
5. توصيف التمرين:

اللعب 5 ضد 5 - يقسم اللاعبون إلى فريقين (● - ○) - كل فريق يتكون من خمسة لاعبين مع حارس مرمى - يكون واجب كل فريق هو عمل مناولات متقنة بين اللاعبين بالإضافة إلى اسناد كل لاعب لزميله وتكوين شكل المثلث عند الهجوم كذلك خلق الفراغات في جميع مساحات الملعب مع محاولة تسجيل هدف عند الوصول إلى مرمى المنافس - يعمل المدرب على إيقاف اللعب لإبداء الملاحظات الخاصة بالتمرين - يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال الوقت الذي يحدده المدرب.





# المراجع

## المراجع العربية:


1. علي جلال، الدقة، مركز الكتاب للنشر، 2005م.
2. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مباديء علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، 1988م.
3. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998م.
4. طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989م.
5. فالكوي، ف، م، العمر وتحقيق المستويات الرياضية العالية، ترجمة أبو العلا أحمد، 1986.
6. سمير يس، ب، ز، معدل نمو الصفات البدنية كعامل محدد لإمكانات الرياضيين، ترجمة ابو العلا ، 1986
7. فيير تيسر، ب، اعداد لاعبي كرة القدم، ترجمة ابو العلا، 1987.
8. شيفيكوف، أي، أ، كرة القدم في المدارس الرياضية، موسكو، ترجمة هاشم ياسر، 2005.
9. دانا سكارودموفا، موسوعة التمارين التطبيقية للألاب الرياضية كافة، دار النشر للكتاب، ج 1، ترجمة هاشم ياسر، 2007.
10. هاشم ياسر، منهج مقترح لتطوير سرعة الأداء المهاري باستخدام بعض التمارين الحركية المركبة، رسالة ماجستير، 2000.
11. هاشم ياسر، طرق تطوير سرعة ودقة أداء للاعبي منتخب شباب العراق بكرة القدم بعمر 18-19 سنة، سانكت بطرس بورك، رسالة دكتوراه، 2006

https://eps-ar.blogspot.com



12. الأتحاد الروسي بكرة القدم، طرق إعداد اللاعبين المبتدئين، موسكو، ترجمة هاشم ياسر، 2006.
13. قاسم حسن حسين، فتحي المهشهش، الموهوب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
14. عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1997.
15. هارة، ترجمة عبد علي نصيف، اصول التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990م.
16. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، مكتبة الحسناء، 1994م.
17. المفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، 1998م.
18. محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، 1998م.





المصادر الأجنبية:

1. Аверьянов, А.Н. Контроль уровня подготовленности футболистов высокой квалификации/ А.Н. Аверьянов // Теория и практика футбола. – 1999. – № 3. – С. 2-4.
2. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, О.С. Шилов // Теория и практика физ, культуры. – 1980. – № 9. – С. 19-22.
3. Анисимов, Е.А. Влияние трудовой деятельности и спортивной тренировки на точность дифференцирования мышечных усилий/Е.А. Анисимов //Теория и практика физ, культуры. – 1974. – № 3. – С. 55-57.
4. Анохин, К.П. Очерки физиологии функциональных систем / К.П. Анохин. – М.: Медицина, 1975–447 с.
5. Арестов, Ю.И. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ / Ю.И.Арестов, М.А. Годик . – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 27 с.
6. Ауррекочеа Эррера, Кларо О. Быстрота и точность защитных действий, направленных на противодействие броскам в баскетболе: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Ауррекочеа Эррера, Кларо О; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 22 с.
7. Базилевич, О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореф. дис. … канд. пед. наук / О.П. Базилевич; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 20 с.

https://eps-ar.blogspot.com




8. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
9. Белов, А.С. Сравнительная оценка факторов, определяющих точность движений спортсменов в специальных заданиях и экспериментальное обоснование методики их совершенствования (на материале бросков в баскетболе): Автореф. дис. … канд. пед. наук / А.С. Белов; ГЦОЛИФК. – М., 1972. – 28 с.
10. Беляков, А. Динамика скоростно-силовой подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде/А. Беляков, Гидар Сабир // Теория и практика футбола. – 2003. – № 3(19). – С. 18-21.
11. Беляков, А.К. Анализ структуры и содержания подготовительного периода отдельных команд высшей лиги/А.К. Беляков //Футбол: Ежегодник 1981. – М., 1981. – С. 41-44.
12. Беляков, А.К. Структура и содержание подготовительного периода тренировки футбольных команд. Дис.…канд. пед. наук/А.К. Беляков; ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 132 с.
13. Бернштейн, Н.А. О построении движений/Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 254 с.
14. Блащак, И.М. Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы ее определяющие: Автореф. дис. … канд. пед. наук / И.М. Блащак, ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 22 с.
15. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.







16. Бондаревский, Е.Я. Информативность тестов / Е.Я. Бондаревский // Теория и практика физ, культуры. – 1983. – № 1. – С. 23.
17. Булатова, М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф, дис. … д-ра пед. наук / М.М. Булатова: УГУФВС – Киев, 1996. – 356 с.
18. Бундзен, П.В. Основы ментального тренинга в спорте (психотренинг для успешного выступления в соревнованиях): Методическое пособие/ П.В. Бундзен, В.И. Баландин.–СПб.: Комитет по физической культуре и спорту администрации СПб, 1997. – 24 с.
19. Бююль, А. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем / А. Бююль, П. Цефель. – СПб.: ООО «ДиаСофтЮП», 2002. – 608 с.
20. Вальтин, А.И. Влияние интенсивной двигательной деятельности баскетболистов на технику броска в корзину в прыжке/А.И. Вальтин// Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 9. – С. 8-11.
21. Васильева, В.В. Физиологическая характеристика нестандартных физических упражнений// Физиология человека / Под общ. ред. Н.В. Зимкина. – М., 1975. – С. 453.
22. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский, – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

https://eps-ar.blogspot.com



23. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 2. – С. 24-31.
24. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
25. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Изд. 2-е/ А.Н.Воробьев –М.: Физкультура и спорт, 1977– 255 с.
26. Вотик, Я. Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: Дис.… канд. пед. Наук/Я. Вотик; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1984. – 163 с.
27. Гагаева, Г.М. Психологический анализ трудностей в футболе / Г.М. Гагаева // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 293-303.
28. Гаджиев, Г.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: Дис. … канд. пед. наук / Г.М. Гаджиев; ВНИИФК. – М., 1984. – 224 с.
29. Гласс, Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Дж. Гласс, Дж. Стенли; Пер. с англ. Л.И. Хайрусовой; Общая ред. Ю.П. Адлера. – М.: Прогресс, 1976. – 495.





30. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/М.А. Годик. – М.:. Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
31. Годик, М.А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов/М.А. Годик, Е.В. Скоморохов // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 7. – С. 14-16.
32. Голденко, Г.А. Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре/Г.А. Голденко // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 9. – С. 11-13.
33. Голомазов, С. Футбол: тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко – М.: Российская академия физической культуры. Высшая школа тренеров, 1994. – 77 с.
34. Голомазов, С. Футбол: тренировка точности юных спортсменов/С. Голомазов, Б. Чирва– М.: Российская академия физической культуры. Высшая школа тренеров, 1994. – 81 с.
35. Голомазов, С.В. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): Автореф. дис.…канд. пед. наук/С.В. Голомазов; ГЦОЛИФК. – М., 1973. – 29 с.
36. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: Автореф. дис. … д-ра пед. наук / С.В. Голомазов; РГАФК. – М., 1997. – 46 с.
37. Гусева, И.А. Исследование взаимосвязи быстроты и точности уколов у фехтовальщиков / И.А.

https://eps-ar.blogspot.com



Гусева // Теория и практика физ. культуры. – 1965. – № 3. – С. 36-39.
38. Демирчоглян, П. Как улучшить зрение футболистам // Футбол-Хоккей. – 1990. – С. 6-7.
39. Дмитриев, С.В. Двигательное действие спортсмена как предмет обучения и технологического моделирования в деятельности педагога-тренера: методическое пособие для инструкторов по физической культуре и спорту / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: Отдел по вопросам спорта и туризма администрации Нижегородской области, 1992. – 131 с.
40. Дмитриев, С.В. От технократической биомеханики к социокультурной теории двигательных действий: / С.В. Дмитриев–Н. Новгород: Учебно-консультационный пункт СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 246 с.
41. Журавлёва, Н.В. Экспериментальное обоснование совершенствования точности произвольных движений (на примере баскетбола): Автореф. дис. … канд. пед. наук / Н.В. Журавлёва; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1966. – 19 с.
42. Задиран, С.Н. Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки: Дис… канд. пед. наук / С.Н. Задиран; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1992. – 135 с.
43. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.





44. Зациорский, В.М. Факторы, влияющие на точность ударов футболистов / В.М. Зациорский, П.Н. Казаков, Г.А. Смирнов // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 5. – С. 15-20.
45. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
46. Зациорский, В.М. Характеристика ловкости / В.М. Зациорский // Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. Том I. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 201-202.
47. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев: Здоровь'я, 1985. – 134 с.
48. Зонин, Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствования у футболистов: Дис. … канд. пед. наук / Г.С. Зонин; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, Л., 1974. – 138 с.
49. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
50. Ивойлов, А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. – Мн.: Выш. Школа, 1982. – 144 с.
51. Ильин, Е.П. Методологические аспекты изучения связи свойств нервной системы и темперамента с особенностями поведения и эффективностью деятельности /Е.П. Ильин//Теория и практика физической культуры, 1982. – № 10. – С. 46-47.

https://eps-ar.blogspot.com



52. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
53. Ищенко, В. Анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации/В. Ищенко, Г. Лисенчук // Теория и практика футбола. – 2003. – № 3(19). – С. 13-17.
54. Касымов, А.Ш. Исследование методики совершенствования результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: Автореф. дис. … канд. пед. наук / А.Ш. Касымов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1973. – 20 с.
55. Касымов, А.Ш. Исследование механизма нарушения точности действий баскетболистов при выполнении специфической работы / А.Ш. Касымов, Е.Р. Яхонтов // Материалы VII республиканской конференции по физической культуре и спорту / Под ред. Т.У. Умарова, Т.М. Суяркулова, В.М. Сидоренко. – Душанбе, 1973. – С. 59-61.
56. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта /Ю.Я. Киселев – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
57. Кичайкина, Н.Б. Характеристика частоты и вариабильности сердечных и дыхательных циклов при работе переменной интенсивности: Автореф. дис. … канд, биол наук /Н.Б. Кичайкина; Ин-т физиологии им. И.П. Павлова. – Л., 1968. – 16 с.
58. Козловский, В.И. Еще раз о теоретических и практических аспектах тренировки / В.И.





Козловский // Научно-спортивный вестник. – 1988. – № 1. – С. 38-39
59. Козловский, В.И. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий футболистов / В.И. Козловский // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 10. – С. 38-40.
60. Козловский, В.И. Об управлении учебно-тренировочным процессом футболистов / В.И. Козловский // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 11. – С. 48-50.
61. Корчек, В. Упражнения для развития скоростных качеств / В. Корчек // Спорт за рубежом. – 1980. – № 12. – С. 6-7, 10-11.
62. Коц, Я.М. Рабочая гипертрофия мышц / Я.М. Коц // Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 59-61.
63. Кулаичев, А.П. Методы и средства анализа данных в среде Windows. STADIA. Изд. 3-е, перераб. и доп. / А.П. Кулаичев. – М.: Информатика и компьютеры, 1999. – 341 с.
64. Куликов, Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Л.В. Куликов. – СПб., Речь, 2001. – 184 с.
65. Курамшин, Ю.Ф. Подготовка спортсмена в процессе тренировки / Ю.Ф. Курамшин, О.А. Двейрина, В.П. Аксенов // Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 356-390.
66. Левин, В. Комплексный анализ подготовленности футболистов высокой квалификации в динамике

https://eps-ar.blogspot.com



годичного цикла / В. Левин // Теория и практика футбола. – 2000. – № 4. – С. 16-19.
67. Левин, В.С. Комплексная характеристика динамики подготовленности футболистов высшей квалификации: Автореф. дис. … канд. пед. наук / В.С. Левин; МОГИФК. – Малаховка, 1983. – 21 с.
68. Лексаков, А.В. Футбол / А.В. Лексаков // Спортивные игры: Техника, тактика, обучение: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 383-477.
69. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание, Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 185 с.
70. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1981. – 584 с.
71. Лукьяненко, В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 4. – С. 2-10.
72. Люкшинов, Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола // Футбол: Ежегодник 1981. – М., 1981. – С. 20-24.
73. Лях, В.И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх: Автореф. дис. … канд. пед. наук / В.И. Лях; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, М., 1976. – 24 с.
74. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.





75. Матвеев, Л.П. О современных подходах к построению макроциклов тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 1971. – №11. – с. 9-14; № 12. – с. 5-7.
76. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
77. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
78. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 247 с.
79. Меньшиков, В.Я. О способности дифференцировать время, пространство и степень мышечных напряжений / В.Я. Меньшиков, Л.Л. Ишханов // Теория и практика физ. культуры. – 1966. – № 4. – С. 46.
80. Михайлов, С.С. Основы биохимии: Учебное пособие / С.С. Михайлов. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 240 с.
81. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.
82. Морозов, Ю.А. Оперативная оценка работоспособности футболистов / Ю.А. Морозов // Теория и практика физ. культуры. – 1974. – № 8. – С. 17-19.
83. Морозов, Ю.А. Предигровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Ю.А. Морозов;

https://eps-ar.blogspot.com



Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1968. – 25 с.

84. Озолин, Н.Г. Динамика возбудимости нервной системы у спортсменов / Н.Г. Озолин // Теория и практика физ. культуры. – 1965. – № 9. – С. 16-19.
85. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
86. Панов, А.Г. Аутогенная тренировка / А.Г. Панов, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – М.: Медицина, 1973. – 216 с.
87. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
88. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
89. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
90. Полишкис, М.С. Планирование силовой подготовки футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде / М.С. Полишкис, А.В. Лексаков, В.Н. Земляной // Теория и практика футбола. – 1999. – № 3. – С. 10-15.
91. Портных, Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте: Автореф. дис. … д-ра пед. наук / Ю.И. Портных; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1994. – 21 с.





92. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
93. Практические занятия по психологии: для студентов институтов физической культуры/ Под общей ред. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 160 с.
94. Пшибыльский, В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа / В. Пшибыльский, З. Ястржембский // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 52-55.
95. Радченко, Л.Н. Влияние ограничения времени выполнения двигательных действий на их точность в экстремальных условиях деятельности (на материалах исследования борцов): Автореф. дис. … канд. пед. наук / Л.Н. Радченко; ЛГУ им. А.А. Жданова. – Л., 1968. – 17 с.
96. Радченко, Л.Н. Психопедагогика спортивной борьбы. Методическое пособие/ Л.Н. Радченко, А.Г. Семенов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. – 46 с.
97. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат/ А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
98. Саенко, И. Методические подходы к программированию спортивной тренировки/ И. Саенко, С. Тюленьков // Теория и практика футбола. – 2002. – № 2 (14). – С. 27-30.
99. Седов, Ю.С. Исследование методов совершенствования точности пространственной и силовой дифференцировки в сложных действиях

https://eps-ar.blogspot.com




у футболистов: Дис. … канд. пед. наук/ Ю.С. Седов; ВНИИФК. – М., 1968. – 198с.

100. Сологуб, Е.Б. Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности: Методическое пособие/ Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – 15 с.
101. Стула, А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: Автореф. дис. … канд. пед. наук / А. Стула; Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1997. – 35 с.
102. Сысоев, Н.В. Исследование точности движений и ее совершенствование путем использования физических упражнений: Автореф. дис. … канд. пед. наук/ Н.В. Сысоев; Военный факультет физ. культуры и спорта при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, М., 1963. – 21 с.
103. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис. … д-ра пед. наук / С.Ю. Тюленьков; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М.:, 1996. – 44 с.
104. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности/ Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
105. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.







106. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
107. Фарфель, В.С. Физиология спорта. Очерки/ В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384с.
108. Филиппович, В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества / В.И. Филиппович // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 2. – С. 58-62.
109. Цзен, Н.В. Психотехнические игры в спорте/ Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
110. Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена/ О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 46 с.
111. Чикалов, В.В. Совершенствование точности двигательных действий при выполнении передач в баскетболе: Автореф. дис. … канд. пед. наук / В.В. Чикалов; МОГИФК. – Малаховка, 1982. – 24с.
112. Шамардин, В. Модельные характеристики физической подготовленности футболистов высокой квалификации как предпосылка для совершенствования учебно-тренировочного процесса / В. Шамардин // Теория и практика футбола. – 2000. – № 2 (6). – С. 26-30.
113. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000, – 276 с.

https://eps-ar.blogspot.com




114. Яковлев, Н.Н. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.
115. Яковлев, Н.Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. Изд. 2-е, переработ. и доп./ Н.Н. Яковлев, А.В. Коробков, С.В. Янанис. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 406 с.
116. Яхонтов, Е.Р. Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта: Автореф. дис. … д-ра пед. наук / Е.Р. Яхонтов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1995. – 35 с.
117. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований: Курс лекций / Е.Р. Яхонтов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002 – 150 с.
118. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004 – 77с.
119. Яхонтов, Е.Р. Экспериментальное обоснование путей сохранения точности действий баскетболистов высокой квалификации в ходе соревновательной деятельности / Е.Р. Яхонтов, А.Ш. Касымов // Методические работы по спортивным играм: Сб. ст. / Под общей ред. доц. П.А. Чумакова. – Выпуск I. – Л., 1973. – С. 41-47.
120. Bangsbo, J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise / J. Bangsbo. – Copenhagen: HO+Storm, 1993. – 155 pp.
121. Bird, L. Bird on Basketball / L. Bird. – Boston: Addison-Wesley Pub. Co., Inc., 1983. – 126 pp.







122. Dodley, G.A. Strength and Training: Are they mutually exclusive? / G.A. Dodley, S.J. Fleck // Sports Medicine. – 1987. – № 4. – P. 79-85.
123. Frederick, E.C. Economy of Movement and Endurance / E.C. Frederick // Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Sci. Publ., 1992. – P. 179-188.
124. Gould, D. The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions / D. Gould, V. Krane // Advances in sport psychology / T. Horn (Ed.). – Champaign, IL.: Human Kinetics, 1992. – P. 119-141.
125. Honeybourne, J. Advanced Physical Education & Sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 pp.
126. Martens, R. Successful Coaching / R. Martens. – Champaign, IL.: Leisure Press (A Division of Human Kinetics), 1990. – 237 pp.
127. Miljkovic, Z. Evaluation of a model of monitoring individual and team performance during attack in competitive soccer game / Z. Miljkovic, S. Jerkovic, Z. Simenc // Kinesiology, 2002. – № 1. – P. 73-85.
128. Sharkey, B.J. Fitness for Sport / B.J. Sharkey // Successful Coaching / R. Martens. – Champaign, IL.: Leisure Press (A Division of Human Kinetics), 1990. – P. 101-113.
129. Spielberger, C.D. Theory and research on anxiety / C.D. Spielberger // Anxiety and Behavior. – New York: Academic, 1966. – P. 3-22.
130. Tumility, D. Protocols for the Physiological assessment of male and female soccer players / D. Tumility // Physiological Tests for Elite Athletes. – Champaign: Human Kinetics, 2000, 17. – P. 356-362.

https://eps-ar.blogspot.com



131. Wesson, K. Sport and PE: A complete guide to advanced level study / K. Wesson, N. Wiggins, G. Thompson, S. Hartigan. – London: Hodder and Stoughton, 1998. – 566 pp.



الأسم: الدكتور هاشم ياسر حسن.

المواليد: 1964.

- حاصل على شهادة الدكتوراه من جامعة الليزكافت الحكومية للتربية البدنية في روسيا.
- مدرب معتمد في المدرسة الرياضية لنادي الزنيت في روسيا الاتحادية 2003 – 2005 م.
- مدرب لمنتخب الحلم العربي 2008م.
- مدرب معتمد في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم 1999 – 2000م.
- سكرتير المركز التخصصي للفئات العمرية في الاتحاد العراقي لكرة القدم 2000م.
- مدرب فرق الفئات العمرية 1999 – 2000م.
- مدرب لأندية الحدود والسلام 1995 – 1998م.
- حاصل على شهادة B الآسيوية 1998م.
- حاصل على شهادة التضامن الأولمبي بكرة القدم 1996م.
- محاضر في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم 2000م.
- مدرس مادة كرة القدم في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى 2001م.
- مدرس مادة كرة القدم في كلية التربية الرياضية/ جامعة كربلاء 2007م.
- مدرس مادة كرة القدم في كلية التربية الرياضية/ جامعة المستنصرية 2008م.
- المشاركة في عدة مؤتمرات قطرية وعربية.