

(ملحق رقم 3)

البرنامج

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة - قسم التدريب

السيد / .....  
..... المحترم

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته

الموضوع / تحكيم استمارة

يجري الدارس دراسة بعنوان : دراسة لمعرفة الكفايات التدريبية و المدى الزمني لاكتساب اللياقة الفسيولوجية للاعبين كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك بإشراف الدكتور / مكي فضل المولى مرحوم . من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب و من خلال هذه الاستمارة يهدف الدارس إلى التعرف على رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي لعينة الدراسة .

و جزاكم الله خيرا

الدارس:

حمزة عبد الحق

محمد حبيب

بطاقة محكم

: الإسم

---

: الوظيفة

---

: الدرجة العلمية

---

: سنوات الخبرة في المجال

---

: ملاحظات

---

---

: التوقيع

---

**الأحد 3 / 11 / 2013م إلى الخميس 15/11/2013م**  
**وحدة تدريبية يومية لمدة أسبوعين الهدف: تحمل عام**

الزمن	الهدف	المحتوي	الأجزاء
ق 30	تهيئة الجسم بصفة عامة وتهيئة العضلات العاملة في كرة القدم بصفة خاصة.	إطالة عامة للجسم 1/ جرى حول الملعب (شدة 2/ (متوسطه) إطالة خاصة لعضلات الأرجل 3/	المقدمة الإحماء العام
ق 60	تحمل عام رفع معدل الجهاز الدوري التنفسي وبناء القوام السليم للجسم الذي يؤثر على الوظائف الفسيولوجية. فإزدياد قطر الصدر بسبب إمتداد العضلات المجاورة للضلوع والحجاب الحاجز ويؤدي للتنفس السليم ويزيد من قدرة الرئة الكلية	الجرى حول الملعب بشدة متوسطة بنسبة حمل تصل إلى ( 70-80%) من درجة الحمل الكلية عبارة عن تمرينات حرة وجرى متعرج حول الأشجار التي توجد حول الملعب وإطارات السيارات مختلفة الحجم والإرتفاع يمكن القفز من فوقها والمرور من أسفلها.	الجزء الرئيسي
ق 30	رجوع اللاعب إلى 1/ حالته الاولي (الطبيعة) ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقاً تحفيز اللاعب معنوياً 2/	تمرينات تهدئة وإستشفاء 1/ تمرينات إطالة عامة مع 2/ التركيز عضلات الأرجل تغذية راجعة 3/	الخاتمة
<b>مجموع الزمن</b>			<b>ساعتين</b>

**وحدة تدريبية لمدة أسبوعين**  
**الهدف: تحمل عام من الأحد 17/11/2013م إلى**  
**الخميس 28/11/2013م**

الزمن	الهدف	المحتوي	الأجزاء
ق 30	تهيئة	إطالة عامة للجسم 1/ جرى حول الملعب (شدة 2/ (متوسطه) إطالة خاصة لعضلات الأرجل 3/	المقدمة الإحماء العام

العام			
الجزء الرئيسي	على الشواخص الموزعة على/1 مساحة الملعب والحبيل المشدود على 60 سنتمتر يبدأ اللاعب الجري نحو الشاخص ثم الرقود ثم القفز عالياً ثم الإنبطاح ويواصل الجري على الشواخص بطرق مختلفة وبأوضاع الجسم المختلفة والقفز من فوق الحبيل ثم المرور من تحت الحبيل والجري متواصلاً أماماً وخلفاً ، وجانباً إلى نهاية الملعب الجري على الشواخص في شكل 2/ مثلثات مع إختلاف السرعة في المثلثات المختلفة الأحجام (في المثلث الكبير تزيد السرعة قليلاً أكثر من الوسط وفي المثلث الصغير يقل الجري إلى شدة متوسطة) (المثلث الكبير إضلاع 45 متر والمثلث الصغير 22 متر).	تحمل بدني عام ورفع كفاته الجهاز الدوري التنفسي وبناء القوام السليم للجسم الذي يؤثر على الوظائف الفسولوجية.	ق 80
الخاتمة	تمارينات تهدئة وإستشغاء 1/ تمارينات إطالة عامة مع التركيز 2/ عضلات الأرجل تغذية راجعة 3/	رجوع اللاعب إلى حاله الطبيعية ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقاً تحفيز اللاعب معنوياً	ق 40
مجموع الزمن			دقيقة 140

**وحدة تدريبية لمدة أسبوعين**  
**الهدف: إعداد بدني من الأحد 1/12/2013م إلى الخميس**  
**12/12/2013م**

الأجزاء	المحتوي	الهدف	الزمن
المقدمة الإحما	إطالة عامة للجسم 1/ (جري حول الملعب) شدة متوسطة 2/ إطالة خاصة لعضلات الأرجل 3/	تهيئة	ق 30

العالم			
الجزء الرئيسي	<p>تمارينات بالجري بالكرة في خطوط مستقيمة 1/ ومتعرجة وبدون كرة.</p> <p>الوثب من فوق الكرة اماماً ثم خلفاً وبلي ذلك 2/</p> <p>الوثب فوق الكرة على كل الجانبين</p> <p>التمرير مع الزميل بباطن القدم مسافة (10 / 3 متر) على أن يأخذ اللاعب وضع الإنبطاح المائل عقب تمرير الكرة للزميل</p> <p>الجري بالكرة ثم الجلوس طولاً على ان يقف 4/</p> <p>اللاعب ويباشر اللحاق بالكرة لتكرار الجري والأداء</p> <p>جلوس فتحاً مواجه الزميل رفع القدمين عالياً ثم 5/ دورانها خارجاً ثم داخلأ حول قدم الزميل الذي يقوم تبادلأ بنفس الأداء. (تحملان الحجم كبيرة والشدة أقله).</p>	<p>التركيز على الأعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الأداء الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف مثل القوة والسرعة وتحمل السرعة.</p>	ق 40
الخاتمة	<p>تمارينات تهدئة وإستشفاء 1/</p> <p>تمارينات إطالة عامة مع التركيز عضلات الأرجل 2/</p> <p>تغذية راجعة 3/</p>	<p>رجوع اللاعب إلى حالته الطبيعية ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقاً وتحفيز اللاعب معنوياً</p>	ق 20
مجموع الزمن			ق 90 دقيقة

**وحدة تدريبية لمدة أسبوعين**  
**الهدف: إعداد بدني من الأحد 15/12/2013م إلى**  
**الخميس 25/12/2013م**

الأجزاء	المحتوي	الهدف	الزمن
المقدمة الإحماء العام	<p>إطالة عامة للجسم 1/</p> <p>جري حول الملعب (شدة 2/ متوسطه)</p> <p>إطالة خاصة لعضلات الأرجل 3/</p>	تهيئة	ق 30
الجزء الرئيسي	يقف اللاعب بالكرة امام عدد أربع - شواخص المسافة بينهما 6 متر يقوم	إعداد بدني خاص من خلال تدريبات الأداء	ق 60

	<p>بتمرير الكرة أسفل الحاجز ثم الوثب أعلاه والهبوط للحاق بالكرة وتمريرها للزميل للجانب وعلى بعد 10 متر فيردها إليه عقب الحاجز الثاني الذي يتخطاه بدون كرة ثم يتسلمها ويمررها أسفل الحاجز الذي يليه بتكرار الأداء. يجري اللاعب بالكرة ثم يلف حول - الشاخص الأول من جهة اليمين ثم حول الشاخص الثاني من جهة اليسار، وهكذا ثم يقوم بالمرور أسفل الحاجز بعد تمرير الكرة من أسفل الحاجز ويلحق بها للدوران حول الشاخص الأخير والعودة بالكرة لتكرار الأداء ((تحملان الحجم كبيرة والشدة أقله).</p>	<p>الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف مثل القوة والسرعة وتحمل السرعة.</p>	
الخاتمة	<p>1/ تمرينات تهدئة وإستشفاء 2/ تمرينات إطالة عامة مع التركيز عضلات الأرجل 3/ تغذية راجعة</p>	<p>رجوع اللاعب إلى حالته الطبيعية ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقاً والتحفيز المعنوي</p>	ق 30
مجموع الزمن			120 دقيقة

**وحدة تدريبية لمدة أسبوعين**  
**الهدف: إعداد بدني من الأحد 28/12/2013م إلى**  
**الخميس 8/1/2014م**

الأجزاء	المحتوي	الهدف	الزمن
المقدمة الإحماء العام	<p>1/ إطالة عامة للجسم (جرى حول الملعب) شدة متوسطة /2 إطالة خاصة لعضلات الأرجل /3</p>	تهيئة	ق 30
الجزء الرئيسي	<p>تمرينات متنوعة بالكرة والحاجز والشاخص على جميع مساحة الملعب وجرى متقطع بالكرة وبدون كرة تقسيم الفريق إلى ثلاثة مجموعات المدافعين والوسط والهجوم وتبدأ التمرينات البدنية الخاصة بمركز اللعب. (تحملان الحجم كبيرة والشدة أقله).</p>	<p>إرتفاع معدل اللياقة البدنية والفسولوجية الخاصة بكرة القدم</p>	ق 80

الخاتمة	تمريبات تهدئة وإستشفاء /1 تمريبات إطالة عامة مع التركيز /2 عضلات الأرجل تغذية راجعة /3	رجوع اللاعب إلى حالته الطبيعية ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقا والتحفيز المعنوي	ق 30
مجموع الزمن			140 دقيقة

**وحدة تدريبية لمدة أسبوعين**  
**الهدف: إعداد بدني خاص**  
**التاريخ: الأحد 11/1/2013 إلى الخميس 22/1/2014م**

الأجزاء	المحتوي	الهدف	الزمن
المقدمة الإحماء العام	إطالة عامة للجسم /1 جري حول الملعب (شدة /2 (متوسطه) إطالة خاصة لعضلات الأرجل جري بالكرة وتمرير مع /4 الزميل وضرب الكرة بالرأس وتمرير متنوع	تهيئة عامة وخاصة	ق 30
الجزء الرئيسي	يقف 8 لاعبين كل أربعة مواجهين الآخرين على بعد أربعة أمتار من بعض بحوزتهم كرة يبدأ التمرير والحركة لكل مجموعة في وقت واحد (الشدة عالية والحجم قليل)	يؤدي إلى السرعة والقوة كما في ظروف المباريات	ق 30
الخاتمة	تمريبات تهدئة وإستشفاء /1 تمريبات إطالة عامة مع /2 التركيز عضلات الأرجل تغذية راجعة /3	رجوع اللاعب إلى حالته الطبيعية ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقا والتحفيز المعنوي	ق 30

مجموع الزمن	دقيقة 90
-------------	----------

**وحدة تدريبية لمدة أسبوعين**  
**الهدف: إعداد بدني خاص**  
**التاريخ: الأحد 25/1/2013 إلى الخميس 5/2/2014م**

الأجزاء	المحتوي	الهدف	الزمن
المقدمة الإحماء العام	1/ إطالة عامة للجسم (جري حول الملعب) شدة متوسطة 2/ إطالة خاصة لعضلات الأرجل 3/ جري بالكرة وتمرير مع الزميل 4/ وضرب الكرة بالرأس وتمرير متنوع 5/	تهيئة عامة وخاصة	30 ق
الجزء الرئيسي	تقسيم اللاعبين إلى ثلاثة مجموعات مدافعين ومهاجمين. يبدأ التدريب على حسب الخانة لكل مجموعة تدريب سرعة مميز بالقوة وتحمل سرعة في مسافة 30 متر مختلفة الإتجاه وتمرينات وثب عالي مع تغير الإتجاه ثم الجري خلفاً وأماماً وجانباً (الشدة عالية والحجم قليل)	تنمية السرعة المميزة بالقوة وتحمل السرعة والرشاقة	40 ق
الخاتمة	1/ تمرينات تهدئة وإستنشاء 2/ تمرينات إطالة عامة مع التركيز عضلات الأرجل 3/ تغذية راجعة	رجوع اللاعب إلى حالته الطبيعية ولعدم شعور اللاعب بالتعب لاحقاً والتحفيز المعنوي	30 ق
<b>مجموع الزمن</b>			ساعة