



الإجابة النموذجية لمقياس كرة القدم

- ج 1 يحوي المفهوم : القدرة على أداء الحركة بشكل متناسل دون جهد الشكل الجمالي - اقتصاد في الجهد - سرعة في الأداء - تفاعل الجوانب الالعابية الحسية والبدنية العضلية .. الخ .
- ج 2 الترتيب 1: تدريبات الاحساس بالكرة 2 تدريبات اجبارية 3 تدريبات بأكثر من كرة 4 تدريبات مرتبطة باللياقة البدنية 5 تدريبات مركبة 6 تدريبات باستعمال الاجهزة - 7 تدريبات بالمنافسة الأتاليات الصغيرة.

.....

ج 3 هي اخر مرحلة تدريبية للموسم الرياضي الحالي و القادم اي تفصل بين موسمين رياضيين

.....

وتبدأ من اخر منافسة او مباراة وتنتهي ببذء اول حصة تدريبية للموسم الموالي وينصح بعدم الركود الى الراحة السلبية او الكاملة - الابتعاد عن ممارسة كرة القدم - الابتعاد عن المنافسة و الانفعالات الزائدة - مرحلة للاستشفاء و علاج الاصابات - ممارسة رياضات اخري كالكرة الطائرة - السباحة - الجري الخفيف الرياضات الشاطئية .. الخ.

.....

ج 4 الاهمية - التأكد من سلامة اللاعبين - عودة نبض القلب الى الحالة الطبيعية - تقديم حصة العمل المنجز - تشجيع اللاعبين المتأخرين

.....

- تحفيز اللاعبين - تقديم الهدف للحصة القادمة - توصيات عامة ... الخ

- يحوي المخطط على 5 حصص تدريبية على الأقل بالإضافة الى يوم المنافسة - يتشكل البرنامج بحصة تدريبية لكل يوم - يتوج نهاية الاسبوع بمنافسة رسمية - يسبق يوم المنافسة يوم راحة او حصة تدريبية بشدة و حجم ضعيفين - يلي يوم المنافسة يوم راحة او حصة تدريبية بشدة و حجم ضعيفين - يتدرج البرنامج تصاعديا من اول يوم تدريبي الى اخر يوم على ان تبلغ الشدة اقصاها في منتصف الاسبوع اي الحصة 3 او 4 .. الخ

12/05/2025

بالتوقيع / بن رجم احمد



البروفيسور
عبد الوهاب قاضي