



وحدة التدريب اليومية



وحدة التدريب اليومية



وحدة التدريب اليومية



المحكات التي لها تأثير على شدة حمل التدريب

خطوات بناء وحدات التدريب نموذج (خلال فترة المنافسات)

نماذج لبعض الدورات التدريبية الصغرى

نموذج توضيحي لإطار وحدة التدريب

نموذج لتنظيم وحدة تدريبية

نماذج لوحدة تدريبية

مفهوم الوحدة التدريبية

عدد الوحدة التدريبية

أنواع وحدات التدريب

زمن الوحدة التدريبية

تركيب الوحدة التدريبية

ترتيب الوحدة التدريبية

تشكيل الوحدة التدريبية

مكونات الوحدة التدريبية



وحدة التدريب اليومية



مفهوم وحدة التدريب اليومي

- هي الخلية الأولى أو العنصر (المكون) الرئيسي للدورة الصغرى حيث يتحقق من خلالها أهداف الدورات التدريبية .
- هي الشكل التنظيمي الرئيسي لعملية التدريب حيث توجه المحتوى والطرق والأساليب لتحقيق الأهداف المحددة ، ويجب أن تتنوع الوحدة التدريبية ليس فقط فيما يتعلق بالأهداف وإنما أيضاً للطرق والأساليب المستخدمة .



وحدة التدريب اليومية



عدد الوحدات التدريبية

يتراوح عدد الوحدات التدريبية خلال الدورة الصغرى (الأسبوع التدريبي) ما بين ٣ - ١٥ وحدة تدريبية أسبوعية، ويتوقف عدد الوحدات التدريبية خلال الدورة الصغرى على

الحالة التدريبية
للأفراد
(العمر التدريبي)

مكان الدورة
الصغرى من
الموسم الرياضي

كما يتراوح عدد
الوحدات في اليوم
الواحد من (١) إلى
(٣) وحدات أو أكثر
وفقاً للمبادئ السابقة

المرحلة
السنية

أهداف الدورة
الصغرى



وحدة التدريب اليومية



أنواع وحدات التدريب

الأنواع الرئيسية
للوحدات التدريبية

تهدف إلى
إختبار
وتقويم حالة
التدريب

ذات الأهداف
المشتركة
والواجبات
المتعددة

نهدف إلى
تعليم وإتقان
القدرات
الخطئية

تهدف إلى
تعليم
وإكتساب
وإتقان
المهارات
الحركية

تهدف أساساً
لتطوير
الصفات
البدنية
المختلفة



وحدة التدريب اليومية



زمن الوحدات التدريبية

الأهداف
الموضوعة

يتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ما بين
٣٠ ق حتى ١٢٠ ق.

الحالة التدريبية
للاعبين

ويتوقف ذلك
أيضًا على

المرحلة السنوية

مكان الوحدة من
الوحدة الصغرى من
الموسم الرياضي



وحدة التدريب اليومية



أزمة وحدات التدريب وفقاً للفئات العمرية المختلفة



وحدة التدريب اليومية



نموذج توزيع زمن وحدة التدريب للبراعم

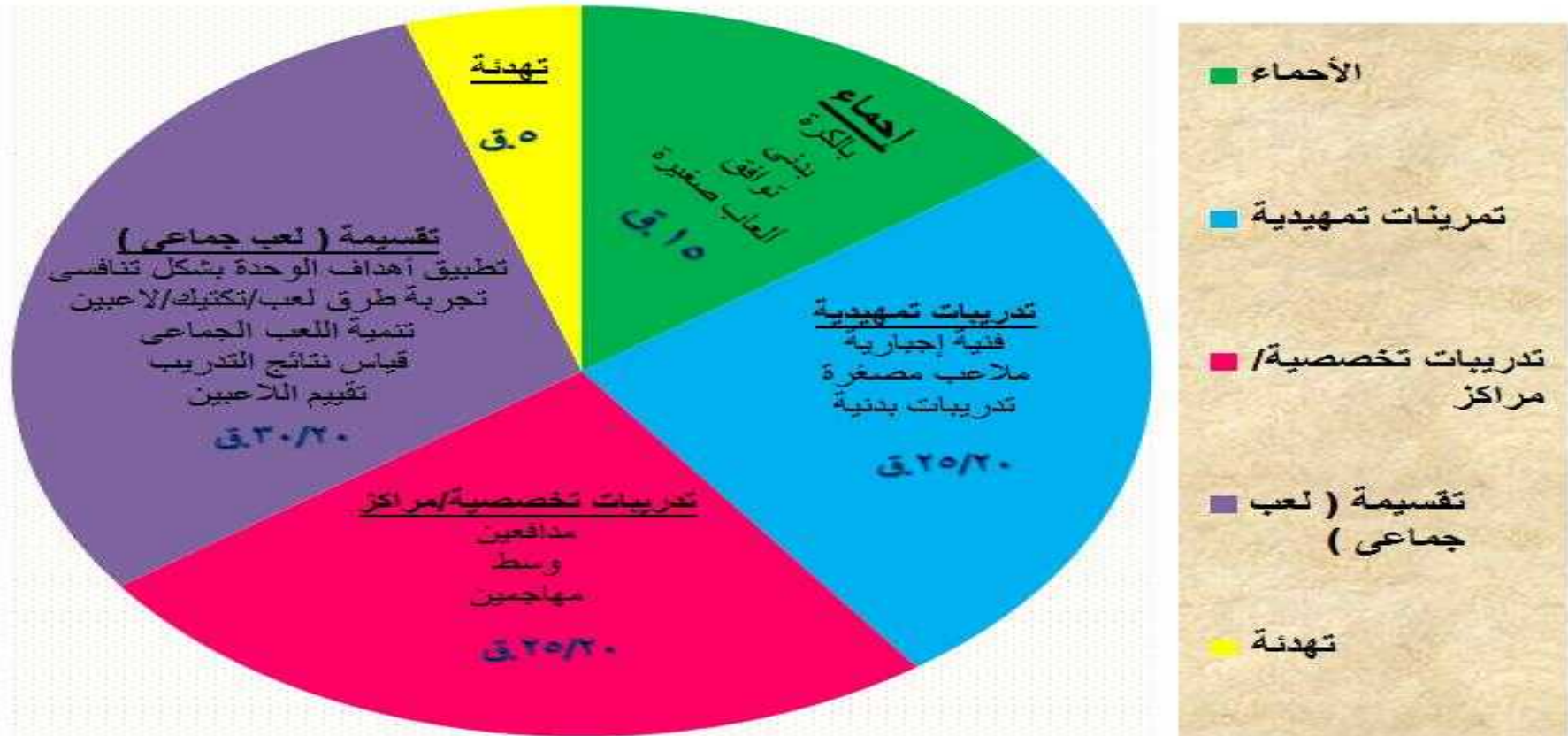




وحدة التدريب اليومية



نموذج توزيع زمن وحدة التدريب للأشبال

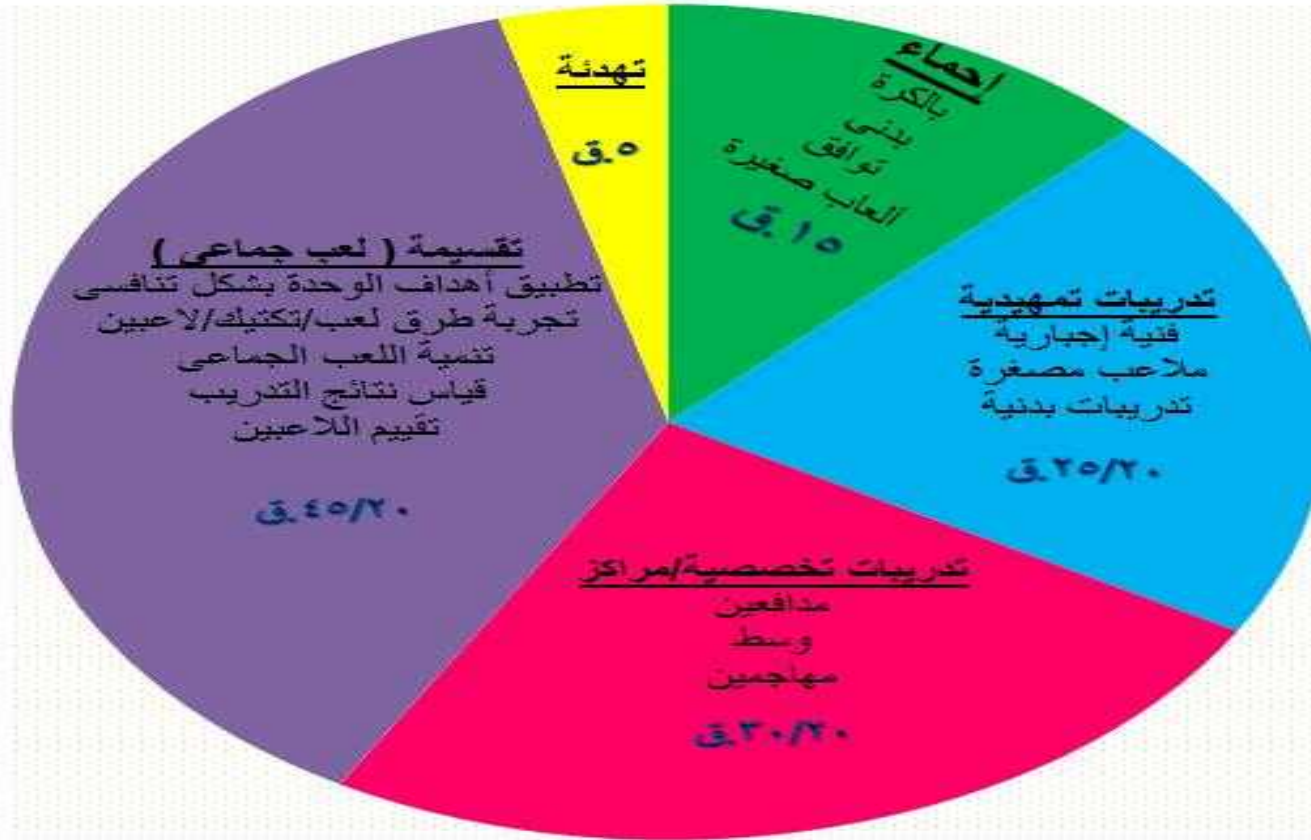




وحدة التدريب اليومية



نموذج توزيع زمن وحدة التدريب للشباب





وحدة التدريب اليومية



تركيب الوحدة التدريبية

الوحدات التدريبية ذات الأهداف المتعددة

أ

ذات الهدف الواحد الوحدات التدريبية

ب



وحدة التدريب اليومية



تركيب الوحدة التدريبية

ثانياً: الوحدات التدريبية ذات الهدف الواحد

- ويهدف هذا النوع من الوحدات إلى توجيه الوحدة التدريبية نحو تحقيق هدف واحد وبصورة مباشرة مثل (تطوير تحمل السرعة) ، (وحدة خطية - وحدة مهارية) ... الخ
- ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن الوحدة ذات الهدف الواحد تحقق نتائج أفضل في المستوى .



وحدة التدريب اليومية



ترتيب الوحدة التدريبية

عند استخدام الوحدات التدريبية ذات الأهداف المتعددة يجب أن يتم ترتيب أهداف الوحدة ترتيبًا يسمح بتحقيق النتائج المستهدفة ونشير إلى أهمية مراعاة الترتيب التالي

التدريب في الاتجاه الخاص يسبق
التدريب في الاتجاه العام

تدريب السرعة ثم تدريب القوة ثم
تدريب التحمل

الأهداف الخاصة بالتعليم المهارى
أو الخطي وكذلك القدرات التوافقية



وحدة التدريب اليومية



• عند أداء واجبات تهدف إلي تعلم حركات جديدة / توافق جيد / زيادة أحمال جديدة تتطلب درجة مثالية من الاستعداد لبذل الجهد لا يمكن أداء ذلك بعد أحمال مرتفعة

• يتم ترتيب أهداف ومحتوى الوحدة بحيث يتم أداء كل من السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة بعد مرحلة التعويض الزائد

• يتم بناء تدريبات التحمل اللاهوائي بدرجة الحمل الأقصى أو القريب من الأقصى بحيث تقع في نهاية الدورة الصغرى وكذلك بعد وحدات استجماع قوى



وحدة التدريب اليومية



تختلف تشكيل الوحدات التدريبية خلال فترة المنافسات عنها في فترة الإعداد ، حيث توجه الوحدات التدريبية التي تسبق المنافسة من ٢-٣ يوم إلي وحدات تعمل علي استجماع قوى زائد وتكون غالبا بشدة مرتفعة مع أحجام منخفضة حتي يمكن للاعب المشاركة في المنافسة خلال زيادة استجماع للقوى

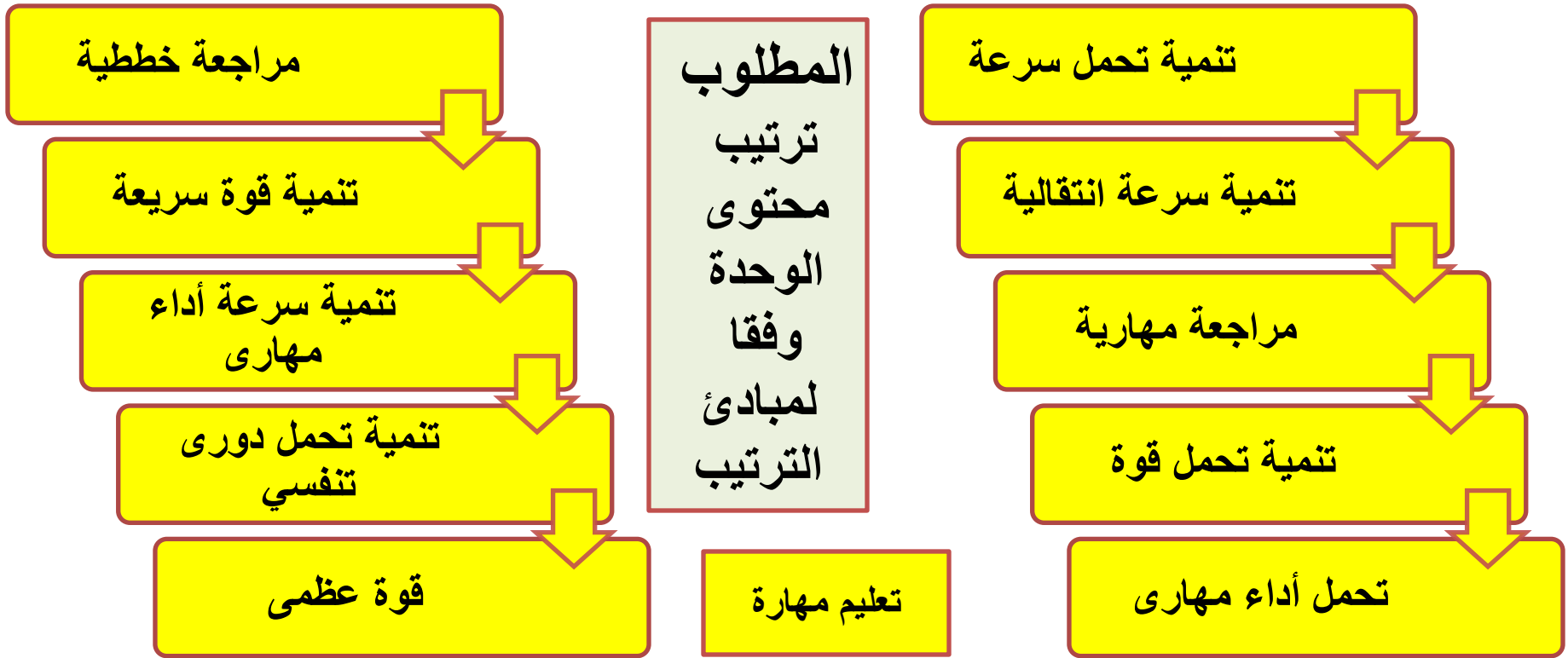




وحدة التدريب اليومية



تضمنت وحدة تدريبية الأهداف التالية





وحدة التدريب اليومية



تشكيل محتوى الوحدة التدريبية

• عند تشكيل الوحدة التدريبية يجب على المدرب أن يراعى المبادئ التالية

(١) عند أداء واجبات داخل الوحدة تهدف إلى أداء تعلم حركات جديدة أو توافق جديد أو زيادة أحمال تدريبية يجب أن يكون الرياضي على درجة مثالية من الاستعداد لبذل الجهد ولذلك لا يمكن أداء هذه الوحدات بعد أحمال قصوى.

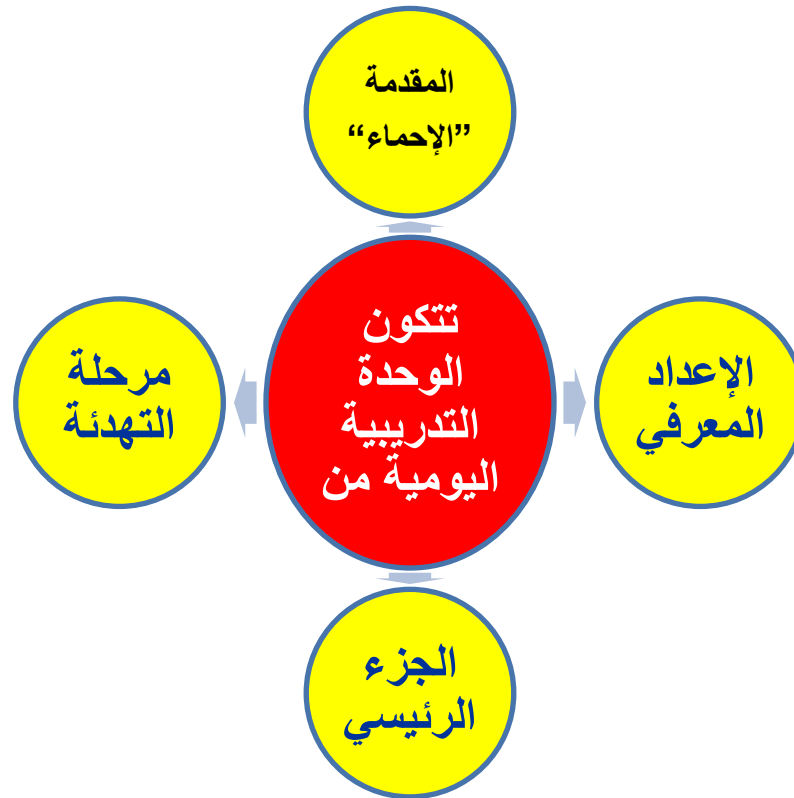
(٢) يتم ترتيب أهداف ومحتوى الوحدة بحيث يتم أداء كل من أهداف السرعة أو القوة المميزة بالسرعة أو القوة القصوى أثناء مرحلة التعويض الزائد أي يكون (اللاعب على درجة كافية من الراحة).



وحدة التدريب اليومية



مكونات الوحدة التدريبية اليومية





وحدة التدريب اليومية



مكونات الوحدة التدريبية اليومية

١- الإعداد المعرفي

ويعطى هذا الجزء قبل النزول لتنفيذ الوحدة التدريبية، وعلى المدرب أن يعرف أن البرنامج الجيد هو الذي يتكون من ثلاثة جوانب (تطبيقي - معرفي - وجداني)، لذا عليه أن يعير هذا الجزء أهمية كافية حتى يمكن تحقيق النمو المتكامل للاعب

- الترحيب باللاعبين والسؤال عن أحوالهم ومناقشتها
- شرح أهداف الوحدة تفصيليًا
- توضيح النقاط المهمة في كل تدريب والتي يجب أن يركز عليها اللاعب لتحقيقها
- شرح بعض النواحي الفنية (تحليل مواقف في المباراة - أخطاء - تكتيك... الخ)
- تقويم مباراة أو تدريب أو أداءات فنية
- الاستماع لاقتراحات وآراء اللاعبين وحل المشكلات
- تطوير الصفات الإرادية والنفسية
- تهيئة اللاعبين ذهنيًا لأداء الوحدة التدريبية



وحدة التدريب اليومية



مكونات الوحدة التدريبية اليومية

٢- المقدمة (الإحماء)

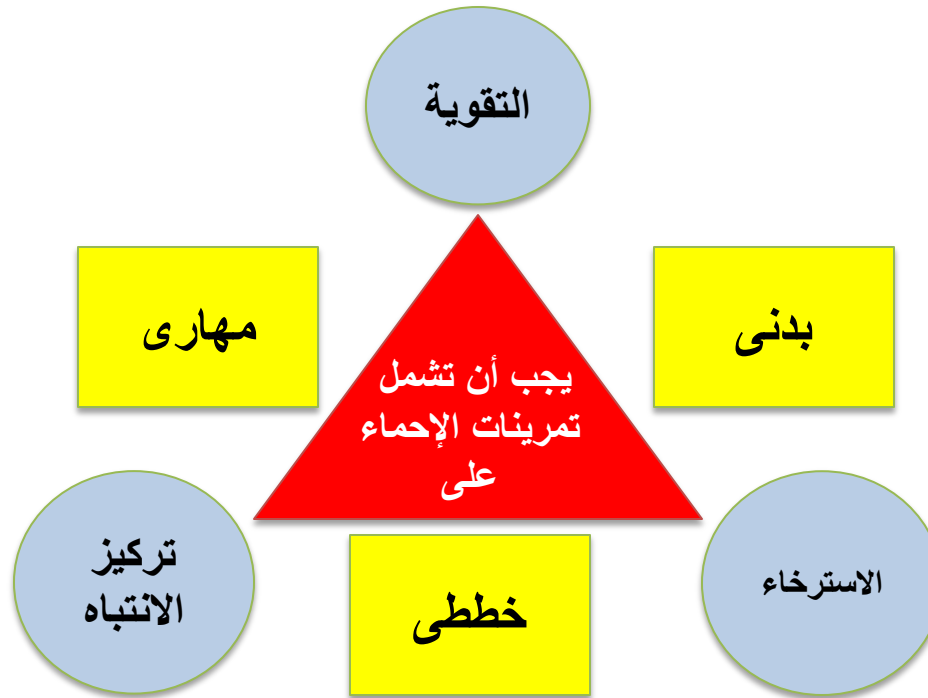
- ويهدف هذا الجزء إلى تهيئة اللاعب من جميع النواحي سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية إلى تقبل العمل التالي
- كذلك الوصول باللاعب للحالة المثالية أو الاستثارة المثلى لأجهزة الجسم الداخلية لتنفيذ أهداف الجزء الرئيسي بفاعلية
- الوقاية من الإصابات، زيادة الثقة بالنفس



وحدة التدريب اليومية



- تتنوع أشكال الأداء من الجري والحركات المتنوعة لجميع أجزاء الجسم ، وبسرعات مختلفة .
- ويتبع ذلك تدريبات الاسترخاء والتوافق وعندها تزداد تدريجياً سرعة الأداء للتدريبات خاصة المتعلقة بكرة القدم وتمثل في المهارات الفنية أو في مواقف اللعب المختلفة





وحدة التدريب اليومية



أسس يجب مراعاتها في الإحماء

التدرج	النظام	حالة الطقس
الفروق الفردية	التدليك	ملابس اللاعبين
التخصص	فترة التدريب	التنوع
التركيز	حالة اللاعب العامة	فترات الراحة في الإحماء
الاسترخاء	الهدف من الوحدة	استخدام المراهم والكريمات المساعدة على التدفئة
الدوافع	فترة الموسم التدريبية	المجهود السابق للوحدة

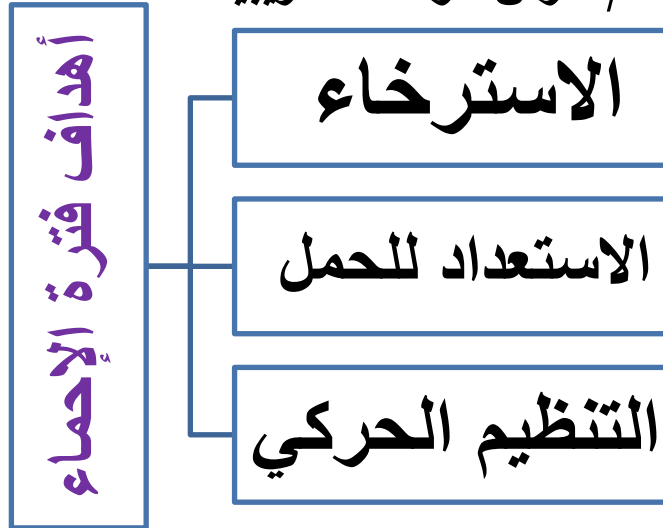


وحدة التدريب اليومية



زمن فترة الإحماء (المقدمة)

- يتراوح زمن الإحماء من ١٥ اق إلى ٣٠ اق ويتوقف ذلك على عدد من الاعتبارات منها حالة الطقس - الفروق الفردية - مستوى اللاعبين وحالتهم ... الخ
- يمثل الجزء الإعدادي (المقدمة) ١/٥ زمن الوحدة التدريبية





وحدة التدريب اليومية

أنواع وأشكال تمارينات الإحماء

- تمارينات الجري بدون كرة (فردى - مجموعات - مجموعة واحدة)

- تمارينات للمهارات بالكرة (التمرير - الاستلام - السيطرة)

- تمارينات مواقع اللعب الصغيرة (١×٣ ، ٢×٤ ، ٢×٥)

- تمارينات الإطالات للعضلات (الطرف العلوي - الطرف السفلي)

- تمارينات المرونة للمفاصل



وحدة التدريب اليومية



- تمارين التوافق العضلي (في مجموعات - فردى)

- تمارين رشاقة عامة والتوازن

- تمارين على شكل ألعاب ترويحية (تنس - كرة يد - ... الخ)

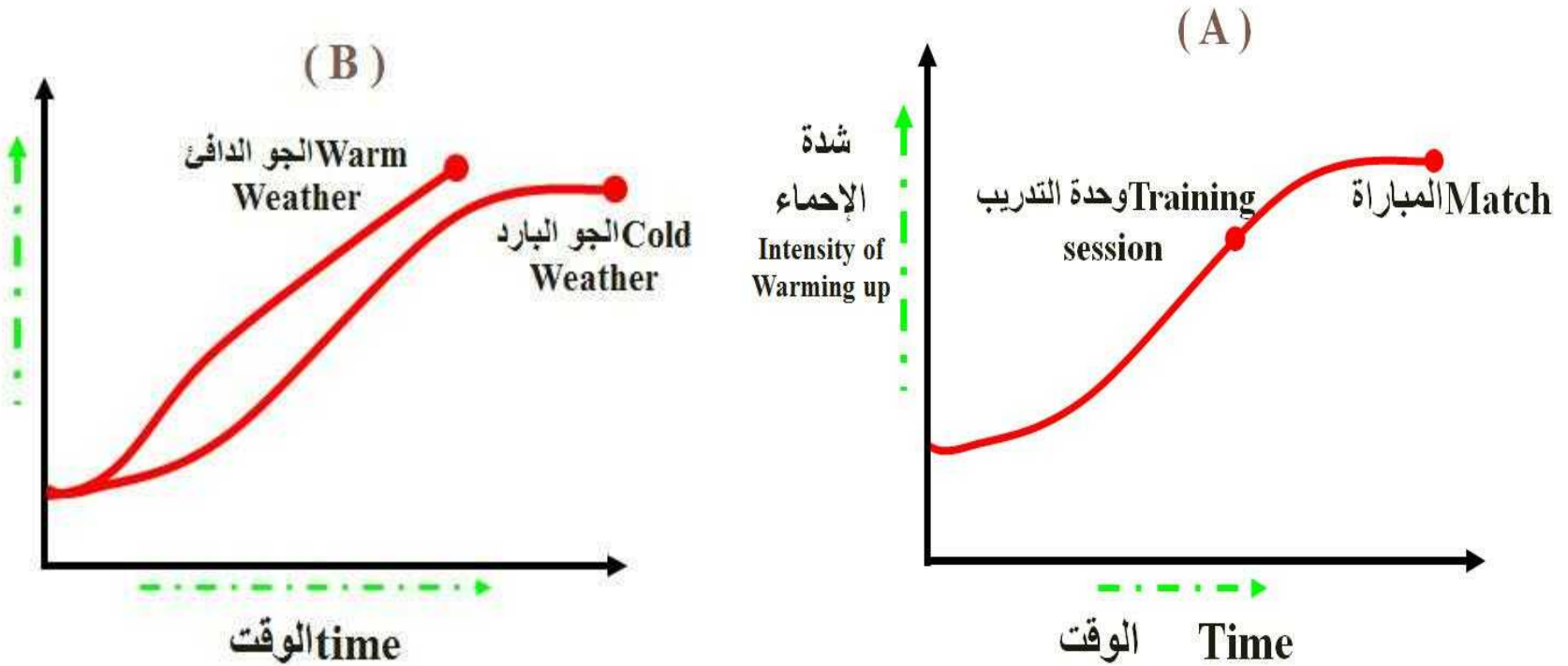
- تمارين باستخدام الأدوات والأجهزة (الحبال - الأطواق - الخ)



وحدة التدريب اليومية

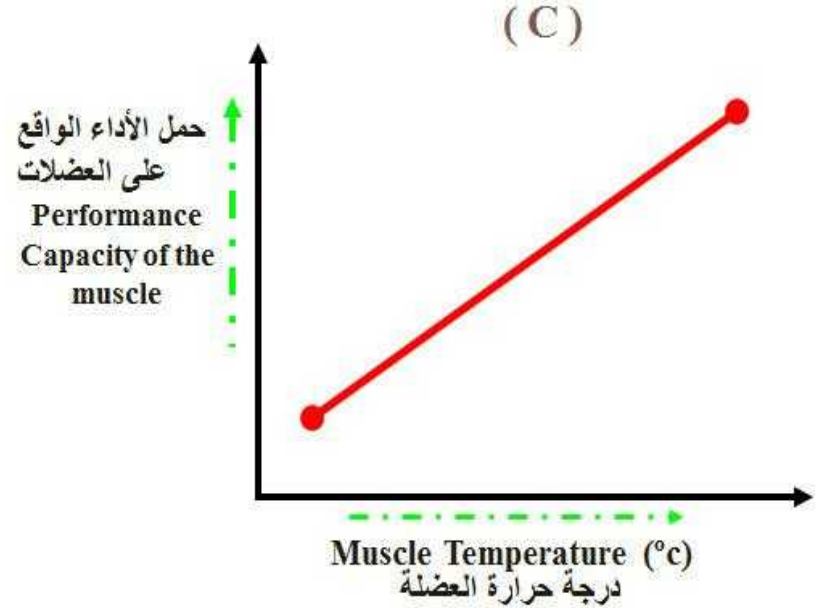
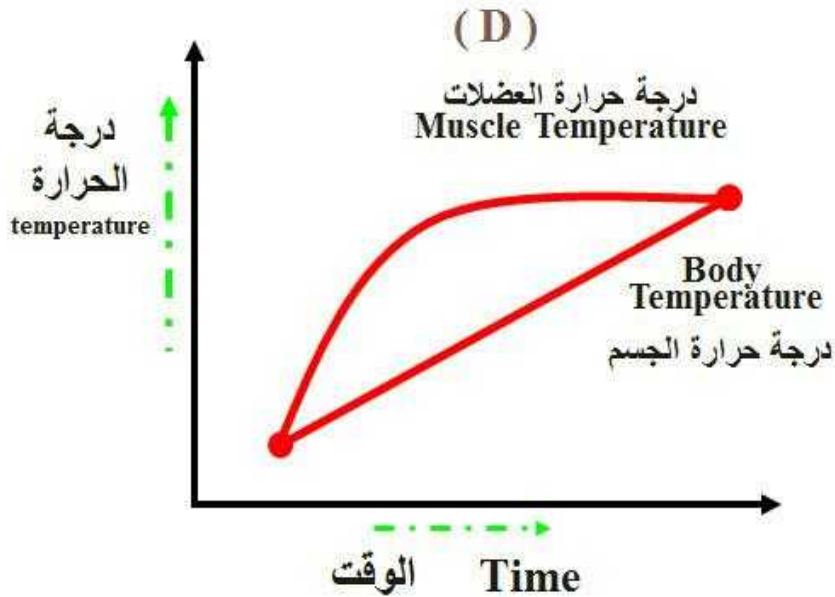


حمل التدريب أثناء فترة الإحماء





وحدة التدريب اليومية





وحدة التدريب اليومية



٣- الجزء الرئيسي

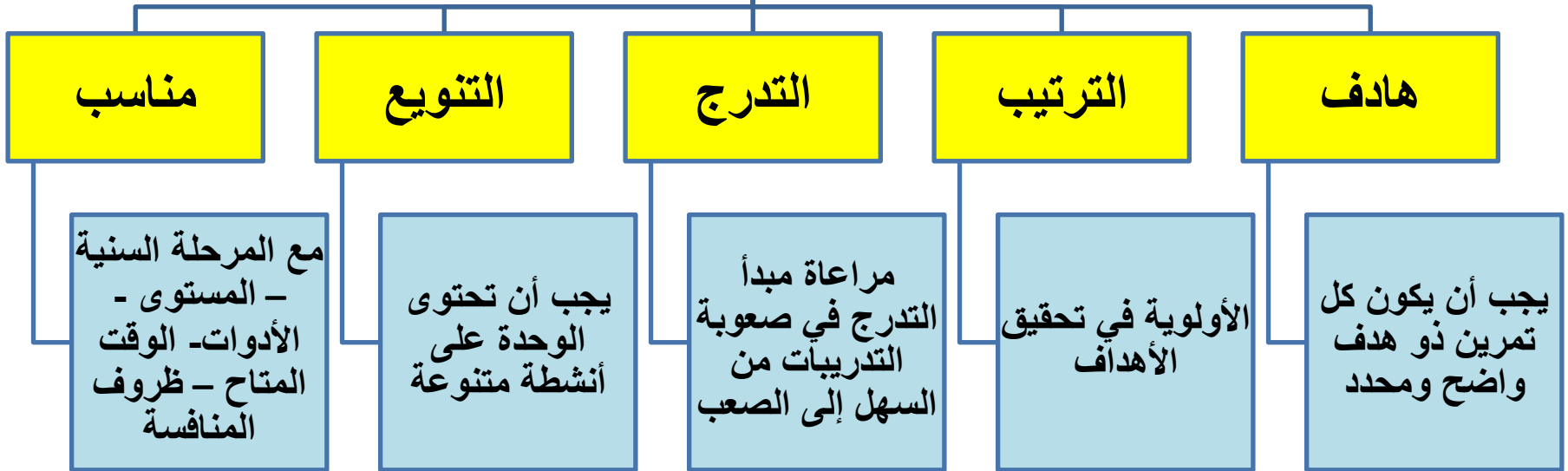
- وهو الجزء الأساسي في الوحدة التدريبية ويعتبر من أهم أجزائها وفيه يتم تنفيذ المحتوى الذي يحقق أهداف وحدة التدريب، وهي أهداف معروفة وواضحة
- ويجب أن يتفق المحتوى مع الأهداف (التمرينات ، التقسيمات ، الأنشطة التعليمية)، مع الأخذ في الاعتبار أن تكون قريبة الشبه من مواقف المباريات الحقيقية خاصة في فترة المنافسات



وحدة التدريب اليومية



على المدرب مراعاة الآتي
في اختيار المحتوى
التدريبي للجزء الرئيسي





وحدة التدريب اليومية



دور المدرب أثناء الجزء الرئيسي

ملاحظة الأداء الفني للاعبين - تصحيح الأداء - التحفيز - التوجيه، مع

مراعاة دقة التصحيحات التي يقوم بها وأهمية اختيار التوقيت والمكان

المناسبين للتعقيب مع ملاحظة أهمية ملاحظة ورؤية جميع اللاعبين



وحدة التدريب اليومية



خصائص التغذية الرجعية

١- أن تكون التعليمات واضحة

٢- أن تكون مرتبطة فعلاً بتصحيح الأخطاء

٣- أهمية التحكم في نبرات الصوت

٤- تحديد حجم الأخطاء (فردية - مجموعة - جميع اللاعبين)



وحدة التدريب اليومية



٥- استخدام عبارات قاطعة لا تتحمل أي تفسيرات أخرى "لغة معروفة"

٦- أن يكون اللاعب في حالة مثالية لتلقى التعليمات

٧- اختيار التوقيت المناسب للتدخل

٨- ألا تترك آثار سلبية على نفسية وحالة اللاعب



وحدة التدريب اليومية



زمن الجزء الرئيسي

- يتراوح زمن الجزء الرئيسي ما بين ٣٠ حتى ٩٠ دقيقة ، أي من ٢/٣ إلى ٣/٤ زمن الوحدة ويتوقف ذلك على أهداف الوحدة - الحالة التدريبية للاعبين - المرحلة السنوية - الفترة التدريبية - الطقس .. إلخ .
- على المدرب التخطيط لشرح التدريبات .. عن طريق اختيار التعليمات المختصرة المفيدة لشرح التدريبات وفقاً لمستوى اللاعبين، أو عمل نموذج عملي عن طريقه أو اختيار لاعبين مميزين لأداء النموذج .
- التخطيط لتنفيذ التدريبات عن طريق تحضير الأدوات وترتيبها والتأكد من سلامتها ووضعها في الأماكن والمساحات المحددة، وتحديد طريقة الانتقال من تدريب لآخر، التأكد من توافر جميع الأدوات اللازمة لإخراج التدريب قبل بدايته، تحديد أزمته كل تدريب لتجنب إهدار الوقت



وحدة التدريب اليومية



- على المدرب أن يعي تمامًا هدف كل تمرين حتى يمكن أن يحدد النقاط الأساسية التي يجب أن يركز على تحقيقها خلال ذلك التدريب
- أن تكون التدريبات على علاقة ببعض بمعنى أن نبدأ بتمارين تمهيدية للتدريبات التالية خاصة إذا كان مستوى اللاعبين (ضعيف - صغر المرحلة السنية)، كذلك في تدريبات التكتيك لا بد من تقسيم الشكل الخططي إلى تمارين منفصلة متدرجة من حيث الصعوبة ويتم التدريب على كل جزء على حدة ثم تجميع هذا الأجزاء بعد التأكد من سلامة أداء كل جزء فيها للاعبين



وحدة التدريب اليومية



٤- مرحلة التهدئة (الختام)

- وتلك هي مرحلة الاسترخاء البدني والعقلي والتخلص من الإجهادات البدنية، وعادة ما تتم في الملعب، وتأتي أهمية تلك المرحلة بارتباطها بالناحية الفسيولوجية وتشمل على مجموعات من الجري الخفيف وتدريبات التهدئة ومطاطية العضلات والمرجحات، ويستطيع عندها اللاعبين تناول السوائل والماء أو ما يمددهم بالطاقة كأول خطوة للمساعدة على الاستشفاء
- وتقدم هذه المرحلة هدفاً تعليمياً للاعبين الصغار فهي تعلمهم أهمية احترام أجسادهم كذلك هي اللحظة المختارة من المدرب لإعطاء تقييمه للوحدة التدريبية وللتواصل مع اللاعبين



وحدة التدريب اليومية



أشكال وأنواع التمرينات في مرحلة التهيئة

- جميع التمرينات ذات شدة منخفضة

- تمرينات إيقاعية للتهيئة

- تمرينات استرخاء وإطالات

- ألعاب صغيرة وترويحية



وحدة التدريب اليومية



- تمرينات ذات نسبة تركيز قليلة جدًا

- تجنب التمرينات ذات الاحتكاك وزيادة التوتر

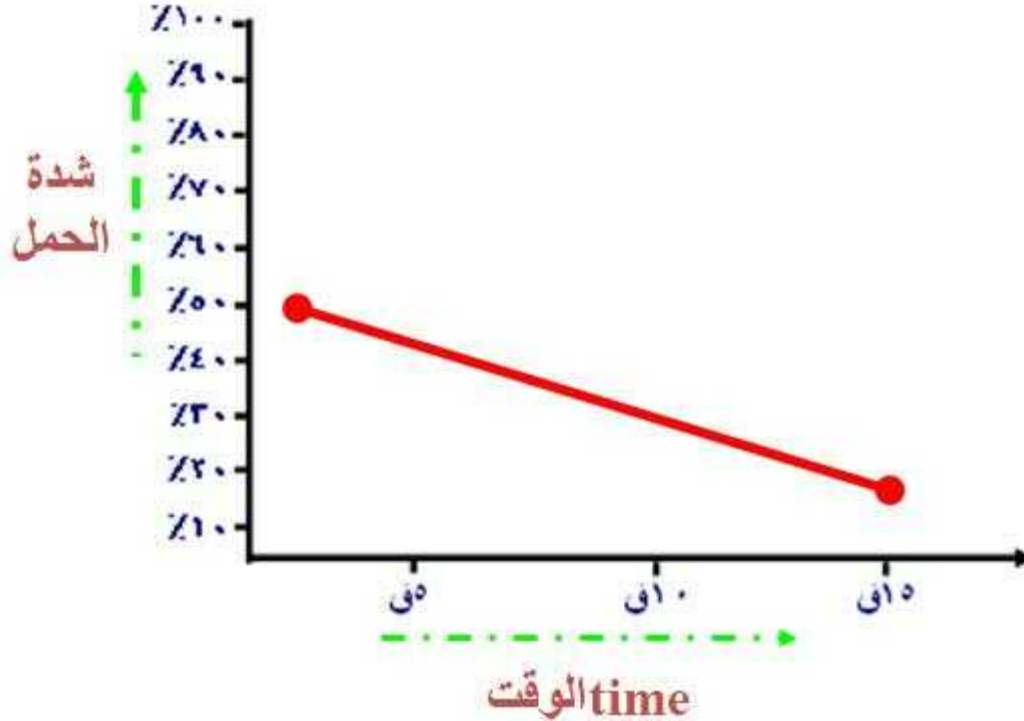
- الجري الخفيف للتخلص من حامض اللاكتيك



وحدة التدريب اليومية



حمل التدريب أثناء فترة التهدئة





وحدة التدريب اليومية



زمن فترة التهيئة

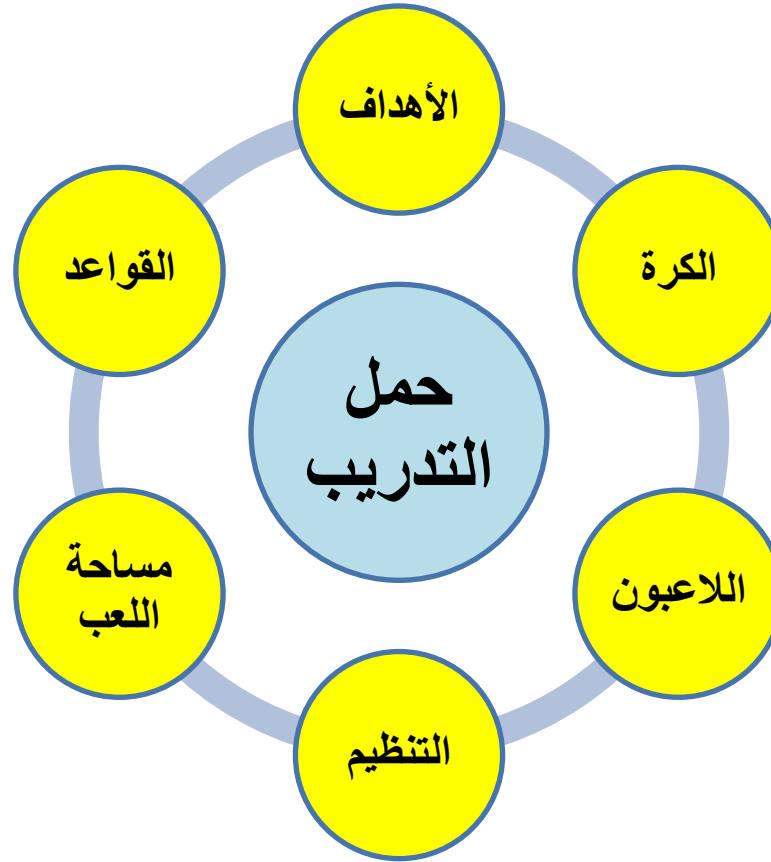
يتراوح زمن فترة التهيئة ما بين
١٠ إلى ١٥ دقيقة ويمثل ١/٨ زمن
وحدة التدريب



وحدة التدريب اليومية



أهم المحكات التي تتحكم في تحديد شدة حمل التدريب





وحدة التدريب اليومية



نموذج خطوات بناء وحدات التدريب خلال فترة المنافسات

المرحلة الأولى

جمع المعلومات بهدف توجيه العملية التدريبية "على المدرب أن يعي أن بناء وحدات التدريب لا يمكن أن يتم بشكل سليم وهادف دون قاعدة من المعلومات الدقيقة والكافية والمتنوعة والصحيحة. ولذلك يجب عمل الآتي:

- 1- عقد اجتماع للجهاز الفني (مدير فني - المدرب العام - المدرب المساعد - مدرب حراسة المرمى - مدرب اللياقة البدنية) لمناقشة وتحليل وتقييم أداءات الفريق الفردية والجماعية خلال المباراة السابقة
- 2- تحديد الأخطاء داخل كل خط من الخطوط (الدفاع - الوسط - الهجوم - حراسة المرمى) سواء من الناحية (البدنية - المهارية - الخطئية)



وحدة التدريب اليومية



جمع المعلومات بهدف توجيه العملية التدريبية "على المدرب أن يعي أن بناء وحدات التدريب لا يمكن أن يتم بشكل سليم وهادف دون قاعدة من المعلومات الدقيقة والكافية والمتنوعة والصحيحة. ولذلك يجب عمل الآتي :-

٣- ترتيب تلك الأخطاء من حيث أهميتها للفريق (ترتيب الأولويات) ووضعها في صورة أهداف تدريبية

٤- مناقشة التقرير الخاص بالمباراة السابقة للمنافس القادم، أو مشاهدة شريط فيديو للمنافس لتحليلها وتقييمها

وتحديد أهم الإيجابيات والسلبيات وكذلك تحويلها إلى أهداف تدريبية



وحدة التدريب اليومية



المرحلة الثانية

- ترتيب وتنسيق الأهداف السابقة مجتمعة وتوزيعها على مدار الأسبوع التدريبي أو خلال الفترة التدريبية المحصورة بين المباراتين، مع ملاحظة أهمية تناسب الأهداف التدريبية مع ترتيب أيام الأسبوع وفقاً للمبادئ الصحيحة لتشكيل حمل التدريب بما يؤثر إيجابياً على حالة اللاعب يوم المنافسة
- اختيار محتوى التدريب (التمرينات) المحققة للأهداف الموضوعه لكل وحدة تدريبية
- اختيار طرق وأساليب التدريب المناسبة للمحتوى الموضوع
- تحديد دورة الحمل الأسبوعية مع مراعاة الفترة التدريبية ، رقم الأسبوع، حالة اللاعبين، مستوى المنافس
- تحديد التدريبات التخصصية أو الفردية لعلاج الأخطاء، أو تطوير بعض الأداءات الخاصة باللاعبين



وحدة التدريب اليومية



المرحلة الثالثة

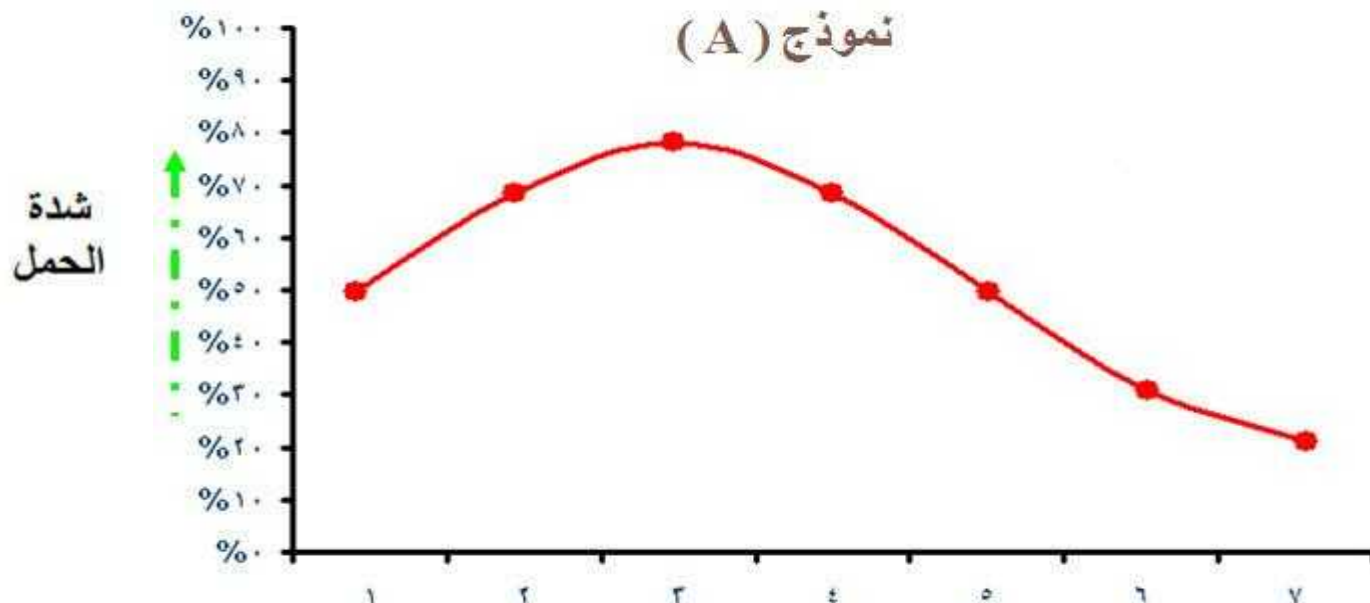
- ١- اختيار وتحديد أساليب متابعة تحقيق الأهداف
- ٢- تحديد جلسات الاستشفاء (وحدات الإفاقة) التدليك ، السونا، البخار،... الخ
- ٣- تحديد وسائل تقويم وقياس الأهداف الموضوعية
- ٤- توزيع المهام وتحديد الاختصاصات لكل عنصر في الجهاز وإخطاره بالنقاط والأهداف المطلوب تحقيقها وزمنها وعلاقتها بالأهداف والمهام الأخرى



وحدة التدريب اليومية



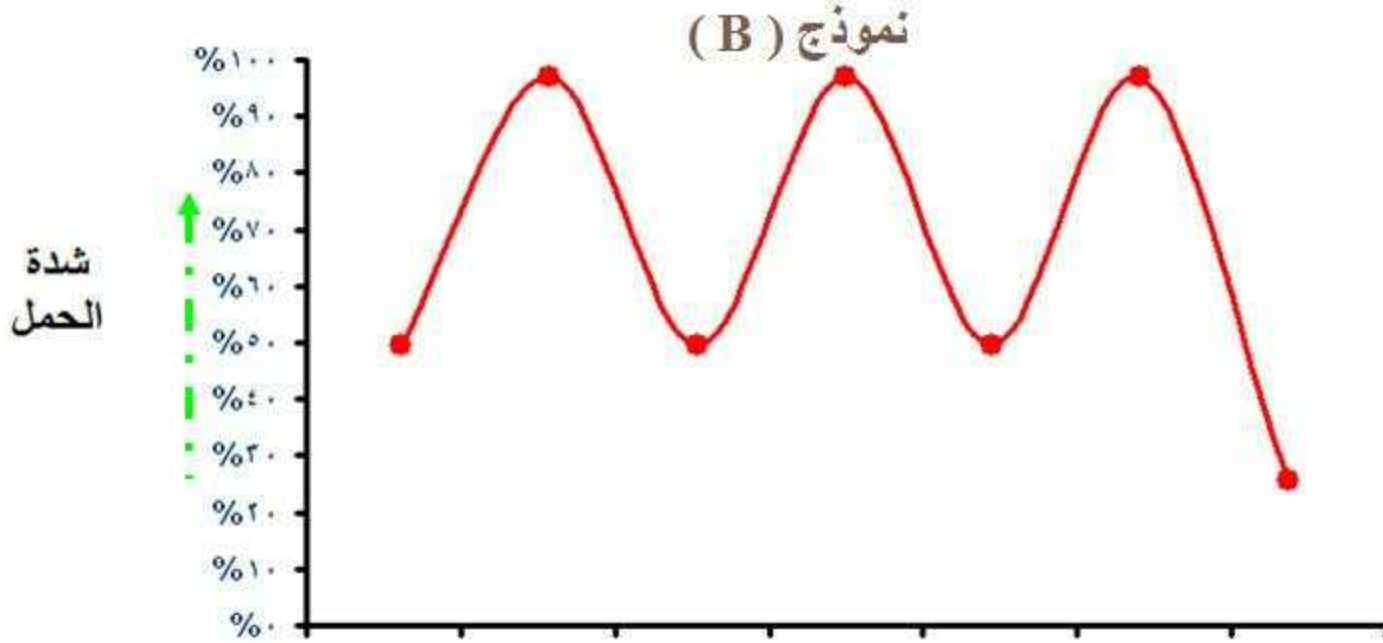
نماذج لبعض الدورات التدريبية الصغرى (أسبوع)



- دورة صغرى ذات منحنى معتدل (الموجة الواحدة)
- تهدف إلى إحداث تغيرات جوهرية على أجهزة الفرد الداخلية للارتقاء بالمستوى الرياضي.
- تعطى هذه الدورة خلال مرحلة (دورة متوسطة بنائية "مؤثرة")
- يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد حوالي 24 - 72 ساعة



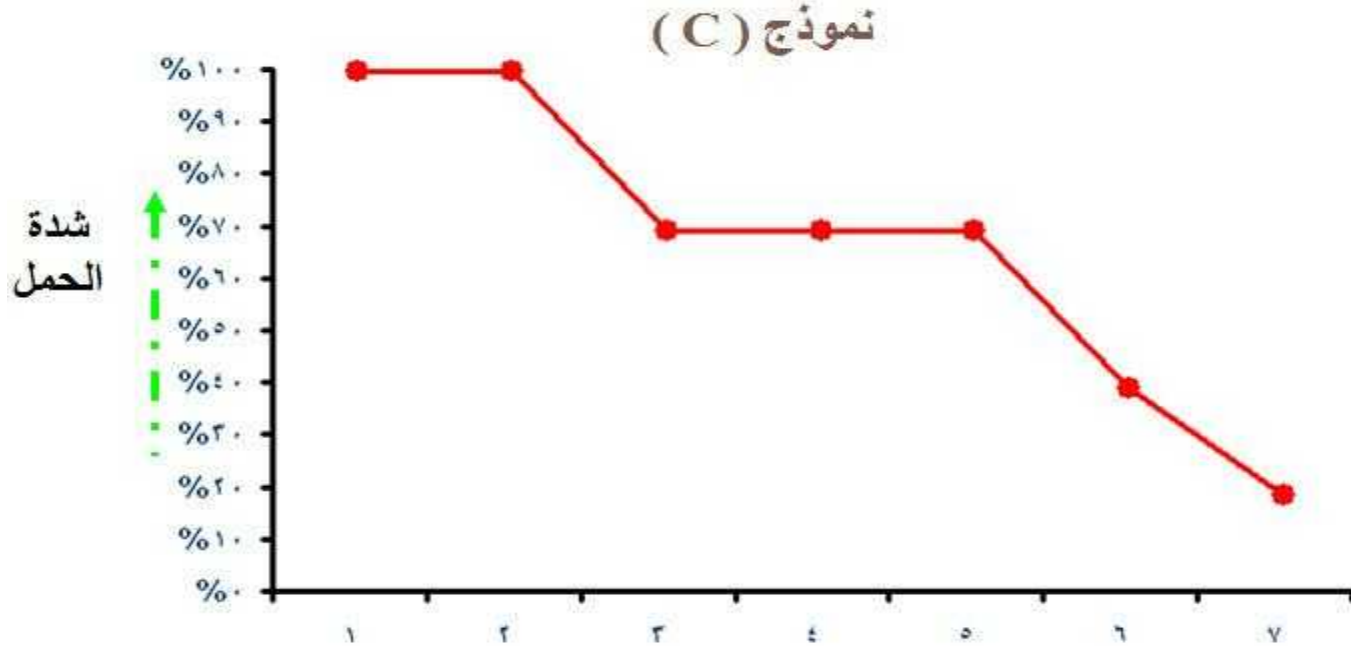
وحدة التدريب اليومية



- دورة صغيرة ذات ثلاثة قمم (ثلاث موجات)
- تهدف إلى تثبيت المستوى الذي حدث نتيجة تغير جديد للحمل للتكيف معه
- يعطى هذا النموذج في الفترة الإعدادية الأولى أو الثانية
- يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد حوالي ٢٤ - ٧٢ ساعة



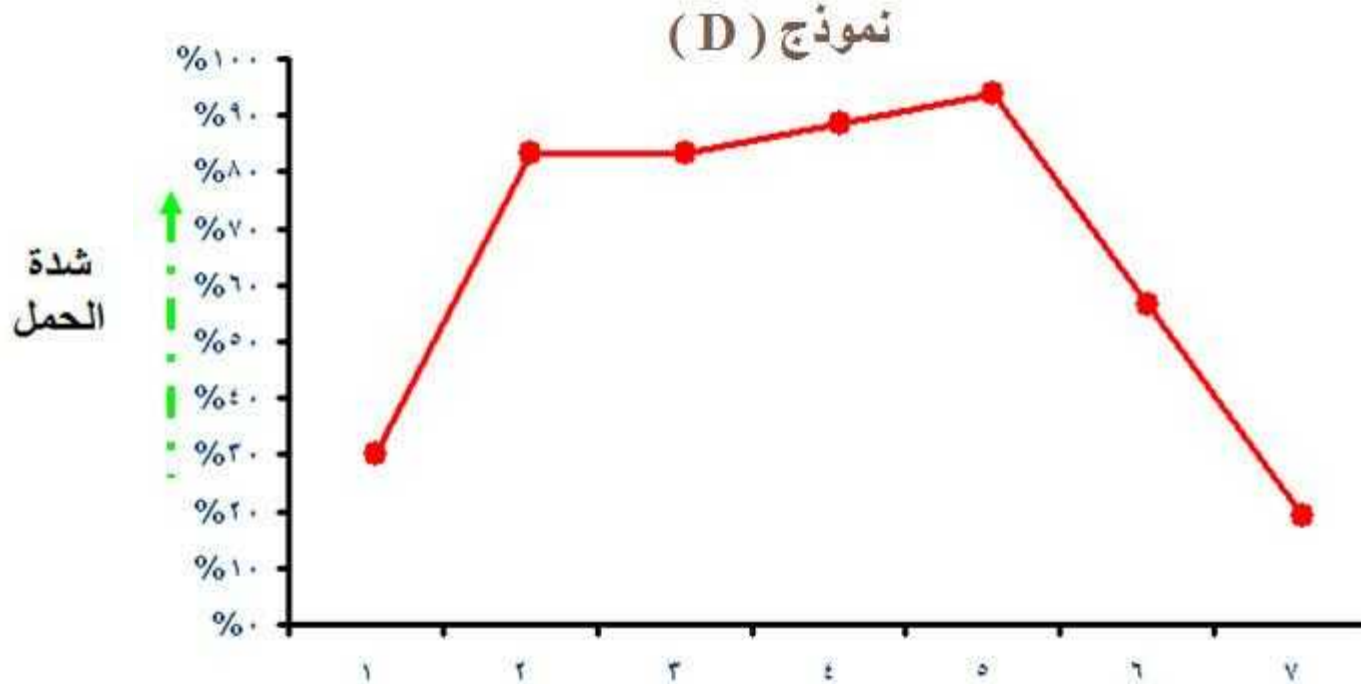
وحدة التدريب اليومية



- دورة صغرى تتجه فيها الأحمال نحو الهبوط التنازلي
- تهدف إلى الوصول باللاعب للمنافسة أو الأحمال الإضافية وهو في قدرة عالية على بذل الجهد
- تعطي في فترة المنافسات
- يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد حوالي ١٢ ساعة



وحدة التدريب اليومية



- دورة صغرى تتجه فيها الأحمال نحو الارتفاع (تصاعديًا)
- تهدف إلى إعداد الفريق إعدادًا اضطراريًا في فترة زمنية ضيقة
- يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد حوالي ٢٤ - ٧٨ ساعة



وحدة التدريب اليومية



نماذج استرشادية لوحدات تدريب قطاع البراعم



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
الفترة التدريبية : رقم الأسبوع اليوم : الموافق / / ٢٠١٥

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	تقنيات الفرية/التكتيكية (٢٠ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ق)
شكل الاداء					
الشرح	التحكم في الكرة من الثبات التحكم في الكرة من الحركة يتحرك اللاعبين بكرة نحو العلامة الوسطى ثم العودة	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين ينطلق اللاعبين بلفظ داخل الاطواق وعند الرجوع يلمس يد زميلة الذي يكرر نفس الاداء	اللاعب القطر بدون كرة يدخل داخل المربع لمحاولة اخذ الكرة من احد اللاعبين ويحاول كل لاعب حماية الكرة الخاصة به ومن يضع كرة يصبح قطر	من خلال موقف ١*١ يحاول اللاعب المستحوذ علي الكرة تسجيل هدف في المرمي الخالي من الحارس بينما المدافع يحاول منعه.. ويتم تبادل الاموار	تقسمة بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥*٥ بما فيهم حارس المرمي ويتم تدريب اللاعبين علي العمق في الهجوم نحو مرمي الخصم
التقاط التقنية	التحمية واخذ زمام الامور بجديّة التحكم الجيد في الكرة وضعية القدم عند ملاسة الكرة النظر لأعلى عند الاداء من الحركة	الاداء بدون منافسة كيداية لتعلم حركة القدمين بشكل صحيح الاحساس بالحركة مع توازن الجسم	الفترة علي اللعب الجماعي اكتشاف السيطرة والحفاظ علي الكرة الاحساس بالمساحة الخاصة بالاداء اتباع الشروط التقنية للعبة	حماية الكرة من المدافع محاولة الوصول للمرمي وتسجيل هدف عقب تخطي المدافع يراعي تبادل الاموار	التواصل بين افراد الفريق الجماعية في الاداء العمل علي التوغل بعمق في الهجوم اكتشاف وحدة الفريق



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	التقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٥ ق)
شكل الاداء					
الشرح	تقترنان من اللاعبين وكل لاعب معه كرة كما توجد كرة بنهاية احد اضلاع لشكل يتحرك اللاعب بالكرة ويقوم بأيقاف كرتة ويستحوذ علي الكرة لاخري ويتحرك للمجموعه المتقبلة	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتان علي شكل تقترنان كما هو في الشكل ويتم وضع العلامات امام كل مجموعته لأداء الحركات التوافقية	ثلاثة مجموعات من اللاعبين -- واحدة منهم تلعب دور القاصس وعند لمس أي لاعب من الفريقين يقوم فرقة كلة بدور القاصس التواجد خارج المساحة مثل اللبس	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين يتمركزان علي يمين ويسار المرمى ينطلقن للكرة العررة من المغرب من يصل اليها أولاً يصيح مهلجماً ويحاول احراز هدف ويعتد زميله	تقسيم بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥٥٥ بما فيهم حارس المرمى ويتم تدريب اللاعبين علي العقب في الهجوم نحو مرمى الخصم
النقاط الفنية	لنظر لأعلي لتحكم والسيطرة علي الكرة وضعية القدم اثناء لمس الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح وضعية الجسم اثناء الاداء الاداء بدون منافسة كديابة للتعلم	القدرة علي اللعب الجماعي اتباع الشروط الفنية للعبة القدرة علي اللعب الجماعي	حماية الكرة عقب الاستحواذ الانتباه والامراك اكتشاف الخصم	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمى الخصم



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	التقنيات الفردية/التشكيكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٠ ق)	
تشكل الاداء						
التشرح	لتحمية وأخذ زمام الامر. يتحرك اللاعب محافظاً على الكرة من بلاسة كرة زميلة أثناء التحرك بها يقف اللاعبين بشكل متوازي مع الخط لموضع ليتم تثبيت الكرة على الخط	يقف اللاعبين علي شكل قاطرتان وامام كل قاطرة يتم وضع العلامات كما هو موضح بالشكل يؤدي اللاعبين الحركات التوافقية لتنمية الاضاس الحركي	مجموعتان من اللاعبين يتم تمريرهم كما هو بالشكل / ويتم وضع عند متساوي من الكرات داخل كل مربع في الأركان ومن خلال تتابع اخذ الكرات من مربع الي مربع يتحدد الفائز	من خلال موقف واحد ضد واحد يحاول اللاعب الوصول الي المرمى وتسجيل هدف بينما يتحرك المدافع من الجانب الآخر ليحاول منعه من التسجيل في المرمى	تقسمة بين اللاعبين ضد ٥ يما فيهم حارس المرمى ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحتسب يهدفين	
النقاط الفنية	التحكم والسيطرة علي الكرة النظر لأعلي لمساحة رديه اكبر الاضاس بمساحة الاداء	الاداء بدون مناقسة في البداية(للتعلم) وضعية الجسم أثناء الاداء حركة القدمين بالشكل الصحيح	الفترة علي اللعب الجماعي اتباع الشروط الخاصة باللعبة يتم تبادل اللاعبين بالمجموعات	المحافظة علي الكرة والاستحواذ عليها بشكل جيد حماية الكرة / اكتشاف الخصم الامراك الجيد للموقف	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي الخصم	



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
الفترة التدريبية :
رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	التقنيات الفردية/التكتيكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠ / ٢٥ ق)
شكل الاداء					
الشرح	مجموعتان من اللاعبين في شكل متقابل وكل لاعب لديه كرة يتحرك بها عند اشارة المدرب نحو العلامة في منتصف المسافة بين كل لاعبان والعودة / الاداء يتم بالتناوب بينهما	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين ينطلق اللاعبان بلفظ داخل الاطواق وعند الرجوع يلمس يد زميلة الذي يكرر نفس الاداء	يقف اللاعبين بشكل متقابل كما هو موضح بالشكل وعند اشارة المدرب يتجه كل لاعب للعلامات ويحاول الوقوف داخل الطوق قبل زميله واللاعب خارج الاطواق يتم خروجه	من خلال موقف واحد ضد واحد يحاول اللاعب المستحوذ علي الكرة التسجيل في العرمي بينما زميله في الجانب الاخر يحاول منعه من التهديف في العرمي	تقسيم بين فريقين من اللاعبين متساويين في العدد ٥٥٥ بما فيهم حارس العرمي ويتم تدريب اللاعبين علي العقب في الهجوم نحو مرمي الخصم
التقاط الفنية	النظر لأعلي التحكم والسيطرة علي الكرة وضعية القدم لثناء لمس الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح وضعية الجسم اثناء الاداء الاداء بدون منافسة كبدائية للتعلم	الفترة علي اللعب الجماعي اتباع الشروط الفنية للعبة عدد الاطواق اقل من عدد اللاعبين في كل محاوله	حيارة الكرة بشكل جيد الامراك وحسن التصرف لخذ القرار وسرعه تنفيذه	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي الخصم



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	تنقيحات الفردية/التنقيحة (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٥/٢٠ ق)
شكل الاداء					
الشرح	A يتحرك اللاعب بالكرة حتي يصل الي زميلة في الجانب الاخر ويتركها بين العلامتان لزميلة نفس الاداء السابق بالإضافة الي التحرك من خلف الزميل للعودة بالكرة B	يقف اللاعب علي شكل قاطرتان وامام كل قاطرة العلامات بشكل عمودي يتحرك اللاعب بين العلامات ثم يعود ليلبس يد زميلة ليكرر نفس الاداء	اللاعبون A بكرة واحدة يتبادلونها من جانب الي جانب في محاولة لغص اللاعبون B وهم يتحركون طولياً ذهاباً واياباً عدم رمي الكرة للنصف العلوي للاعب	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين يتمركزان يمين ويسار المرمى اقدمهم مهاجم والاخر مدافع يتطلق كلاهما في توقيت واحد المدافع يمنع المهاجم من التهديف	تقسمة بين اللاعبين ٥ ضد ٥ بما فيهم حارس المرمى ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحسب بهتفين
النقاط الفنية	وضعية القدم عند ملاسة الكرة النظر لاعلي لمساحة رؤية اكبر اكتشاف التنقيحات الفنية التحكم والسيطرة في الكرة	الاداء بدون منافسة كنداية للتعلم وضعية الجسم اثناء التحرك حركة القدمين بالشكل الصحيح الارياك والوعي	الالتزام بالشروط الفنية للعبة القدرة علي اللعب الجماعي يتم تبادل أوار اللاعبين يتم توجيه الكرة للنصف السفلي للجسم	حماية الكرة من المدافع تبادل الاوار بين اللاعبين الوعي / الارياك	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعب الصغيرة (١٥ ق)	تنقيبات الفردية/التكتيكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠ / ٢٥ ق)
شكل الاداء					
الشرح	A جري اللاعب بالكرة للامام ليصل للعلامة ثم يعود لزميلة بالكرة ليكرر نفس الاداء B الاداء السابق يضفا اليه تثبيت الكرة والتحرك بالكرة الاخرى	من خلال مجموعتان من اللاعبين علي شكل قاطرتان يتم اداء الحركات التوافقية علي العلامات الموضحة بالشكل - العلامات الاولى يتحرك اللاعب لليسار والثانية لليمين	ينطلق اول لاعب من كل قاطرة ليأخذ كرة من منطقة الخصم ويضعها في المكان الخالي في منطقتة داخل الطوق ويرجع ليلمس يد زميلة ليقدر الاداء من يستكمل الكرات يصبح فائزاً	مجموعتان من اللاعبين يتركن كل منهما بين مرميان بدون حارس اول لاعب من كل قاطرة اهدم مهجم يسجل في أي من المرميان والاخر مدافع يحاول منعه	تقسمة بين اللاعبين ٥ ضد ٥ بما قيهم حارس المرمي ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوقل من العمق تخصب بهدفين
النقاط الفنية	وضعية القدم عند ملامسة الكرة رفع الراس لأعلى التحكم / السيطرة في الكرة	حركة القدمين بشكل صحيح الاداء بدون منافسة في البداية التحرك علي مشط القدم	الالتزام بالشروط الفنية للعبة الوعي / الازراك الجماعية في الاداء	حياسة الكرة وعدم فقدها اكتشاف الخصم اخذ القرار وسرعته تنفيذة	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعية في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
رقم الأسبوع : اليوم : الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (١٥ ق)	لتقنيات الفرسة/التتنكية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٥ / ٢٠ ق)
شكل الاداء					
الشرح	يتم تقسيم اللاعبين الي فريقين مع توزيع الثقل من مرمي صغير شكل عشوائي ويتم احتساب الهدف عند مرور اللاعب بالكرة من بين لاعمتان علي شكل مرمي	قائرتان من اللاعبين ينطلق اول لاعب من كل قائرة نحو العلامات الموضحة بالرسم ويؤدي الحركات التوافقية للقدمين (يضم القدمين في العلامة الفرسية - وتحتهما للعلامة الزوجية)	فريقان من اللاعبين في وسط مساحة الاداء وكل لاعب من كلا الفريقين لة رقم يتحرك عند سماعه ليلمس الخط يتحرك اللاعب في اتجاه معاكس لزميلة في الفريق الآخر	مجموعتان من اللاعبين كل منهما علي شكل قائرة ينطلق اول لاعب من كل مجموعته اقدم مهاجم يحاول الانطلاق للأمام لتثبيت الكرة علي الخط والمدافع يحاول منعه	تقسمة بين اللاعبين ٥ ضد ٥ بما فيهم حارس المرمي ويتم ويتم احتساب الاهداف المسجلة من خلال التوغل من العمق تحتصب بهدفين
النقاط الفنية	التحمية واخذ زمام الأمور بشكل جيد رفع الراس لزيادة مساحة الرؤية اللعب في جماعة (جماعة الاهداء)	الاستجابية وسرعة رد الفعل (صوتي) الالتزام بالشروط الفنية للعبة تغيير الارقام لزيادة التركيز والانتباه	أخذ القرار وسرعة تنفيذه اليقظة والرغبة حيازة الكرة بشكل جيد	التواصل الجيد بين اللاعبين الجماعة في الاداء اللعب للامام في اتجاه مرمي	



وحدة التدريب اليومية



المرحلة السنوية :
هدف الوحدة : تعليم وتطوير السيطرة والتحكم في الكرة / تنمية اللعب الجماعي
الفترة التدريبية :
رقم الأسبوع :
اليوم :
الموافق : / / ٢٠

الهدف	الاحماء (١٠ ق)	التوافق العضلي العصبي (١٠ ق)	الالعاب الصغيرة (٥ ق)	التقنيات الفردية/الجماعية (٢٠ ق)	تنمية اللعب الجماعي (٢٠/٢٠ ق)
شكل الاداء					
الشرح	مجموعتان من اللاعبين لكل لاعب كرة تتحرك كل مجموعه في مربع خاص ومع إشارة المدرب تتبادل المجموعتان للرباعين عبر العلامات الوسطي يتم تحديد العلامات في البداية	يترب اللاعبين على الحركات التوافقية لتطوير الحس الحركي من خلال العلامات الموضحة بالشكل ويلاحظ وجود علامتان يمين ويسار يتحرك اللاعب اليهما أثناء تحركه	مجموعتان من اللاعبين كل مجموعه تتمركز وراء الخط وكل لاعب لديه رقم خاص به يوجد مثل له بالمجموعه الأخرى ينطلق عند سماعه ليأخذ كرة ويعود...وعلى الخصم ملاحظته	مجموعتان من اللاعبين بشكل متقابل -- يوجد علي يمين ويسار كل منهما مرمي بدون حارسه اللاعب لديه الكرة عليه أخذ القرار للتهديف وعلى المدافع منعه	تقسيمه بين اللاعبين ٥ ضد ٥ لاكتشاف وحدة الفريق والتمكن من اللعب في جماعه عشرون دقيقه يتخللها راحة من خمس الى سبعه دقائق
النقاط القوية	السيطرة والتحكم في الكرة وضعيه القدم عند ملامسة الكرة رفع الرأس لأعلى	حركة القدمين بشكل صحيح التوازن الجسم أثناء الاداء الاداء بدون مناقسة في البداية	الإلتزام بشروط اللعبة الفنيه سرعه رد الفعل القدره على اللعب الجماعي	حماية الكرة أخذ القرار وسرعه تنفيذة تبادل الأمور بين اللاعبين	التوغل في العمق حيازة الكرة بشكل جيد الجماعية في الاداء



وحدة التدريب اليومية



نموذج لدورة صغرى للمنافسات مع لعب مباراة واحدة في الأسبوع "المستويات العليا"

الأحد	السيبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
صباحاً						
• وحدة استشفاء لتفريق كنه (التهديئة) • العمل الفني / الخططي - إجراء أداء بدني للاعبين الذين لم يشاركوا في المباراة	← يمكن كذلك اشتمال ما يلي : • العضلة والجسم "وحدة الإفاقة" • العمل الخططي - تكرار الأداء الذي تم ممارسته	• الأداء البدني - السرعة (رد الفعل) • العمل الفني / الخططي • العمل الخططي - وحدة الفريق - مواقف الكرات الميئة • المباراة "تقسيمه"	↓	• الأداء البدني - سرعة لاهوائية - سرعة/ قوة • العمل الفني - الأداء أمام المرمى • المباراة "تقسيمه"	• الأداء البدني - تحمل هوائي - قوة - قدرة عضلية • العمل الفني / الخططي • المباراة "تقسيمه" (هوائي)	↓
مساءً						
↓	↓	راحة ← إذا ما لم يتم عمل وحدة للإفاقة قبل المباراة، فيمكن عقد وحدة الجمعة الصباحية في المساء	• الأداء الفني - أداء فردي لكل مركز • الأداء الخططي - دفاع/ هجوم على الخط - مواقف الكرات الميئة ← وحدة تهديئة	• الأداء الفني / الخططي - مباراة - نهايات - الضغط - تدريبات أخرى - تدريبات (قدرة هوائية) أو مباريات داخلية	• الأداء الفني / الخططي - الاحتفاظ بالكرة - الهجوم/ الدفاع مع الأداء البدني • مباراة • وحدة إفاقة هوائية (٢-١) وحدة في الأسبوع	↓



وحدة التدريب اليومية



نموذج لدورة صغرى للمنافسات مع لعب مبارتين في الأسبوع

الأحد	السيبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
صباحاً						
← كذلك يمكن اشتمال ما يلي: • العضلة والجسم "وحدة إفاقة"	• الأداء البدني - النغمة العضلية - السرعة (رد الفعل) • الأداء الخططي - فريق كامل - مواقف الكرات الميتة • مباراة	← كذلك يمكن اشتمال ما يلي: وحدة فردية أو وحدة خططية للفريق - (التينديو)	• وحدة استشفاء لتفريق كله (تهنئة ما قبل المباراة) • الأداء البدني • الأداء الفني/ الخططي للاعبين الذين لم يشاركوا في المباراة	• العضلة والجسم "وحدة إفاقة" • العمل الخططي - وحدة إفاقة	• فني - التوافق • أداء بدني - النغمة العضلية - التكتيوط • الأداء الخططي - العمل مع كل الفريق - مواقف الكرات الميتة	• وحدة استشفاء لتفريق كله (تهنئة ما بعد المباراة) • الأداء الفني/ الخططي أداء بدني للاعبين الذين لم يشاركوا في المباراة
مساءً						
إفاقة	إفاقة	• أداء فني وبدني - تقوية العضلات - التوافق - العمل أمام المرمي • العمل الفني/ الخططي - بوحدة الفريق - دفاع/ هجوم • مباراة	إفاقة	إفاقة	إفاقة	إفاقة



وحدة التدريب اليومية



نموذج لدورة صغرى للاستشفاء

اليوم الأول	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	٧
صباحا						
		• وحدة خاصة - عمل قوة (تقوية عامة للعضلات) - التوافق - تكتيكات فردية - لعب كرة قدم في ملعب تكس			• الأداء البدني - التغمغ العضلية - رد الفعل (التكثيظ) • الأداء الخططي - وحدة الفريق - مواقف الكرات الميتة • مباراة	
مساء						
• وحدة استشفاء - وحدة لاستعادة الأكسجين (مثل الجري في الغابة) - التهدئة - تقوية عضلية (النصف العلوي للجسم)		• الأداء البدني - أداء سرعات موحدة • تقسيمة - اللاعب على مساحة ملعب صغيرة	• الأداء الفني والبدني - العمل الهوائي (وحدة إفاقة) • تقسيمة (عمل هوائي) • أداء فني / خططي	• العمل الخططي - لعب هجومي - لعب دفاعي - هجوم - دفاع • عمل فني - بالمركز • تقسيمة - لعب مفتوح بلا كود مع تعليمات " Toro " (لعبة صغيرة) (٥ خد ٢ / ٦ خد ٢)		



وحدة التدريب اليومية



نموذج لتنظيم وحدة تدريبية في مستوى ما قبل التدريب/ ما قبل التنمية

المرحلة الأولى الإحماء	المرحلة الثانية الأداء (التدريب + التعلمات)	المرحلة الثالثة التهدئة
إعداد اللاعبين	الترتيب للموقف	الاسترخاء
مهارات تفسريرية - وحدة عضلية وإفافة الجسم - الحث الفني والإداركي - الإعداد الحفلي	أداء تحثلي - اتوافق التقني- الإدراك - التخطيطي والتعقني - اعتمادًا على الأهداف - تحسين القدرات الفنية، - الخطئية - تطوير القدرات البدنية	التهدئة الفردية - الاستشفاء - استرخاء بدني وعقلي
الجري و التحرك بالكرة - - تقسيمة	مباراة - تدريبات مرتبطة - بالمباراة، التحركات - والتركيبات - تسلسل اللعب - مع وضع متطلبات - بدنية مع اللاعبين	الاسترخاء - جري بطيء + تدريبات - الاستشفاء - الإطالة / - الاسترخاء
تنظيم - فرديًا - جماعي - الفريق كله	تنظيم - في شكل متحد - فردي في ٤٠-٢٠ لاعبين - في مجموعات - مع الفريق كله - بالمركز - بالمحطات - تدريب فكري / دائري	تنظيم - كفريق كامل - في مجموعات
إصدار المدرب للتعلمات		
التقليد - التعبير الحر - الملاحظات	التقليد - الاكتشاف الإرشادي - العرض - التصحيح - القيادة	مناقشات - تفوييم - ترتيب الأدوات
القيادة - التصحيح - العرض	الإبداعية - التلقائية / - الملاحظة - التصحيح	



وحدة التدريب اليومية

نموذج وحدة تدريب

<p>أهداف الوحدة:</p> <p>1- تنظيم أساس</p> <p>2- تحمل أداء "تمرير وفيتلات"</p> <p>3- تكثيف سرعة التحول من دفاع للمهجوم والعكس</p>	<p>المرحلة المستهدفة: 14 إلى 17 سنة</p> <p>الأهداف: كرات - فتاح - قسمان</p> <p>أنشطة: حوليز</p> <p>الزمن: 90 دقيقة</p>	<p>لفترة تدريبية: منافسات</p> <p>الأسبوع: قاسم</p> <p>الموعد والمكان: الاثنين 11/12/2007</p>
--	--	--

الجزء	المحتوى	الإخراج	الزمن
الوجاهة	<p>1- لعبة صغيرة لكرة يد 20 x 20 كل 5 تمريرات بهدف</p> <p>2- إطلاقات وسرونة</p> <p>3- تمريرات للإحسان فردية، زوجية، ثنائية</p>		5.15
التقنية	<p>الهدف</p> <p>1- تحقيق نسبة تمرير عالية</p> <p>2- إطلاقات بالأسفل</p> <p>3- تمرير سريع</p> <p>4- تمرير سريع</p> <p>5- تمرير سريع</p>	<p>1- تمرير سريع</p> <p>2- تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	5.10
	<p>الهدف</p> <p>1- دقة تمرير سريع</p> <p>2- دقة تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	<p>1- تمرير سريع</p> <p>2- تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	5.10
	<p>الهدف</p> <p>1- سرعة تمرير سريع</p> <p>2- سرعة تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>		5.20
	<p>الهدف</p> <p>1- تمرير سريع</p> <p>2- تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	<p>1- تمرير سريع</p> <p>2- تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	5.20
	<p>الهدف</p> <p>1- تمرير سريع</p> <p>2- تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	<p>1- تمرير سريع</p> <p>2- تمرير سريع</p> <p>3- تمرير سريع</p>	5.20
النهائية	<p>1- ألعاب ترويحية "تتنم" أو "تتني" بالقدم"</p> <p>2- إطلاقات</p> <p>3- تغطية رجعية</p>		5.15



وحدة التدريب اليومية



<p>أهداف الوحدة:</p> <p>١- سرعة انتقالية</p> <p>٢- الترحيل والميل لخط الدفاع</p> <p>٣- جعل خطية لإنهاء هجمة بالصبوب</p>	<p>المرحلة السنوية: ١٨ إلى ٢٠ سنة</p> <p>الأدوات: كرات - أقماع - قمصان</p> <p>الترمن: ١٠٠ ق.</p>	<p>الفترة التدريبية: المنافسات</p> <p>الأسبوع: الرابع</p> <p>اشوم و اشاريخ: الثلاثاء ١٧/١٠/٢٠٠٧</p>
---	--	---

الرمز	الإخراج	المحتوى	الجزء
ق.١٥		<p>١- جرى حول الملعب</p> <p>٢- إطلاقات ومرونة</p> <p>٣- تمرينات إحصاس بالكرة</p>	الإحماء
ق.٢٠		<p>سرعة تكيفية</p> <p>٢٠ × ٢ - ٢٠ × ٢ - ٢٠ × ٢</p> <p>رحلة ٢ ق.</p> <p>٢٠ × ٢ - ٢٠ × ٢ - ٢٠ × ٢</p> <p>رحلة ٢ ق.</p>	الجزء الرئيسي
ق.٢٠	<p>الإخراج</p>	<p>١- كمنيع المستحقة</p> <p>٢- كمنيع المستحقة</p> <p>٣- أميا لرويا</p> <p>٤- كمنيع المستحقة</p> <p>١- كمنيع المستحقة</p> <p>٢- كمنيع المستحقة</p> <p>٣- كمنيع المستحقة</p> <p>٤- كمنيع المستحقة</p>	
ق.٢٠		<p>١- كمنيع المستحقة</p> <p>٢- كمنيع المستحقة</p> <p>٣- كمنيع المستحقة</p> <p>٤- كمنيع المستحقة</p>	
ق.٣٠		<p>١- كمنيع المستحقة</p> <p>٢- كمنيع المستحقة</p> <p>٣- كمنيع المستحقة</p> <p>٤- كمنيع المستحقة</p>	
ق.١٥		<p>١- كمنيع المستحقة</p> <p>٢- كمنيع المستحقة</p> <p>٣- كمنيع المستحقة</p>	



وحدة التدريب اليومية



للتواصل ...

د/ عطية سيد عطية

ت/ ٠١٠٠١٧٧٤٥٠٩

E-mail- attia121256@yahoo.com

Facebook- Attia Sayed