

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي

تاريخ تسلم البحث: ٢٧/١٠/٢٠١٥م تاريخ قبوله للنشر: ١١/٥/٢٠١٦م

محمد مقابلة* د. محمد بني ملحم** معاذ مقابلة***

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعباً للموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (١٥) لاعباً لكل مجموعة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في جميع اختبارات الدراسة للاعبين المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على جميع اختبارات الدراسة للاعبين المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. وأخيراً أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في جميع اختبارات الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحثون بضرورة العمل على تعميم البرنامج التدريبي على مدربي كرة القدم للفئات العمرية في الأندية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، عناصر اللياقة البدنية، لاعبي كرة القدم الناشئين، نادي

الطيبة الرياضي.

Abstract

The Impact Of a Training Program On Some Elements Physical Fitness Among Football Players Beginners Altayba Sports Club

The study aimed at identifying the impact of a training program on some e physical fitness elements among football players beginners at Altayba sports club, researchers used the experimental method, and study sample consisted of (30) players for the sports season (2014 - 2015) was chosen the way intentional, it was divided the sample into two equal groups, an experimental and a control rate of (15) players for each group, The results showed a statistically significant differences of the impact of the training program in all

* باحث، وزارة التربية والتعليم.

** أستاذ مساعد، جامعة اليرموك.

*** باحث، وزارة التربية والتعليم.

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاد مقابلة

the tests study the players experimental group between the two measurements pre and post and in favor of telemetric, and the results showed no statistically significant differences in the impact of the training program ordinary course all the tests study the players control group between the two measurements pre and post and in favor of measurement posttest. Finally, results showed statistically significant differences between the dimensional measurements in the study all tests between the players experimental and control groups and in favor of the players of the experimental group differences, researchers have recommended work on the dissemination of the training program on the football coaches age categories in sports clubs.

Key Words: Training Program, Elements Physical Fitness, Football Players Beginners, Altayba Sports Club.

مقدمة الدراسة.

أن التدريب الرياضي يعد من العلوم الحديثة والمتطورة والذي حقق تقدماً كبيراً في كافة المجالات وذلك من خلال إرتباطه بالعديد من العلوم، حيث إنه يهدف الى تطوير قدرات وإمكانات الرياضي للوصول بها الى أعلى مستوى لتحقيق الإنجاز العالي ويتم من خلال إحداث التكيفات الوظيفية المناسبة في أجهزة الجسم الحيوية وذلك عن طريق الأحمال التدريبية المقننة والمناسبة للفرد الرياضي.

يشير (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٠) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزه الجسم المتعددة وتكيفها وتظهر هذه الكفاءة على الجهاز العضلي بصورة مباشرة وذلك في قدرة العضلات على إنتاج القوة العضلية سواء كانت هذه القوة متحركة أو ثابتة، وتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة لهذا التدريب.

ويضيف (بريقع والسكري، ٢٠٠١) إلى أن تصميم التدريبات التي تسهم في تطوير صفة القوة العامة (تعتبر الأساس في تطوير كل من القدرة وتحمل القوة)، والتركيز على تدريب العضلات جميعها، بحيث يجب استخدام وزن الجسم كمقاومة عند أداء التمرينات وكذلك استخدام أثقال خارجية إضافية أو أجهزة وأدوات مثل (الكرات الطبية، الدمبلز، البار).

وحسب (Gilles, 1993) فإن القوة العضلية هي الأساس الذي يستند عليه المتدرب للوصول إلى أعلى مراتب اللياقة البدنية وذلك من خلال تنميتها وتعد ضرورية في تحسن وتطور الأداء الحركي كما أنها تؤثر على تنمية وتحسين بعض الصفات البدنية كالسرعة والرشاقة والتحمل. ويضيف (النمر والخطيب، ١٩٩٦) إلى أن القوة العضلية تعتبر من أهم

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاد مقابلة

الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم، وأن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل (السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة).

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحظى باهتمام واسع على جميع المستويات المحلية والدولية في معظم دول العالم فهي من الأنشطة ذات المواقف الكثيرة والتميزة بتباين طبيعة وظروف المنافسة وما يترتب على ممارستها من متطلبات فنية وبدنية متعددة تظهر تأثيراتها الفسيولوجية نتيجة للتدريب الرياضي، ويعد الاهتمام بالجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم من حيث إعدادهم وتدريبهم البدني والخططي والمهاري لإدارة المنافسات من الأمور التي يوليها الإتحاد الدولي لكرة القدم (Federation Internationale De Football Association) حيث يخضع اللاعبون في أنديةهم لاختبارات متعددة والتي تعبر عن الكفاءة البدنية لديهم.

ولعبة كرة القدم تبقى وحدها القدرة على جمع القلوب حولها رغم اختلافات البلدان والعقائد وهذا ما نشاهده ونلمسه يومياً، بل إن مسابقة كأس العالم والأولمبياد التي تقام كل أربع سنوات هي الحدث الأوحده في جميع المجالات والعلاقات الذي يجمع العالم كله ولا يتعذر عنه لسبب سياسي أو تاريخي أو عقائدي، ولقد أصبح مجال كرة القدم علماً يدرس وله أسسه وثوابته ولا تعتمد النتائج على طرف واحد دون غيره بل أصبحت النهضة الرياضية مرتبطة بعوامل وأشخاص متعددين من فنيين وإداريين وأهم هؤلاء اللاعب والمدرّب (عبد العظيم، ٢٠٠٥).

ولاعبين كرة القدم الناشئين يحتاجون إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية بحيث يكون حجر الأساس القوي والمتين لهم، الأمر الذي يساعدهم في الارتقاء بمستواهم والوصول بهم إلى مراكز متقدمة، حيث يحتاج اللاعب إلى عناصر اللياقة البدنية كتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي... إلخ، وذلك للقدرة على الأداء الأمثل خلال المباراة وسهولة وسرعة الانتقال من موقع لآخر والقدرة على مجاراة تكرار الهجمات في المباراة ومقدرته في المحافظة على لياقته البدنية بمستواها الذي بدأ به المباراة أو قربه من المستوى الذي بدأ به، الأمر الذي يؤدي بالمدرّب إلى مساعدته في تطبيق الحالات الخطئية وعدم خوفه من هبوط لياقة لاعبيه داخل الملعب.

وحسب (أبو زيد، ٢٠٠٥) فإن استخدام التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية يعتبر عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية وعملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاد مقابلة

المستويات الأدائية المتكاملة والمتطورة وينعكس ذلك بوضوح على الأساليب التدريبية المختلفة خلال عملية إعداد اللاعبين وتطوير الناحية البدنية لديهم، وإنه عند وضع برامج التدريب يجب استخدام التدريبات النوعية الخاصة والمشابهة لحاجات الأداء العام للعبة وذلك بتوجيه التدريبات نحو المجاميع الفعلية في الاتجاه الفني لجميع النواحي البدنية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب. ويضيف (أبو طامع، ٢٠٠٧) بأن التنوع وحسن استخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات.

مشكلة الدراسة.

إن الاهتمام بالجانب البدني للاعبين كرة القدم الناشئين أمراً بالغ الأهمية وذلك للوصول بهم إلى مستوى الإنجاز ولكن غياب هذا الاهتمام وعدم تهيئة برامج تدريبية حديثة ومناسبة للاعبين فإنه يؤدي بهم إلى قصور بالموهبة ودفنها وبالتالي التأثير على نتائج الفرق الرياضية والذي يؤدي إلى وصولها لمراكز متأخرة في المسابقات والمنافسات الرياضية. والباحثون لهم خبرة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ومجال تدريب الألعاب الرياضية كلعبة كرة القدم ومن خلال مشاركتهم في تدريب العديد من الأندية الرياضية المحلية فقد لوحظ ضعف في الأداء البدني لدى اللاعبين الناشئين، كما أن البرامج التدريبية الموضوعة للاعبين بشكل عام هي برامج تقليدية وغير معتمدة على الأسس العلمية والتي تناسب المرحلة العمرية قيد الدراسة أي أنها لا تتغير ولا تواكب التطور الحاصل بالرياضة العالمية، وأن تدني الأداء البدني للاعبين أثناء المباريات قد يكون سبباً في تدني نتائج فرقهم الرياضية، لذلك اجتهد الباحثون بوضع برنامج تدريبي قد يساهم في رفع المستوى البدني للاعبين كرة القدم الناشئين والذي يعمل على الارتقاء بهم إلى مراتب متقدمة ووصولهم إلى ما هو أفضل.

أهمية الدراسة.

إن النجاح والارتقاء بلاعبين كرة القدم الناشئين والوصول بهم إلى مراتب متقدمة في الفئات العمرية بالأندية وفئات المنتخبات الوطنية لا يتم إلا بتوافر برامج تدريبية حديثة تعمل على تنمية اللاعب الناشئ من جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية) وخصوصاً الجانب البدني فهذا يتطلب إطلاع المدربين على برامج تدريبية مقننة والتي تعمل على تنمية اللاعب الناشئ بدنياً، ويمكن إبراز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

١. يعد التدريب البدني من الأركان الأساسية في العملية التدريبية بحيث لا يمكن إغفاله في الجانب التدريبي لدى اللاعبين.
٢. إطلاع المدربين على برامج تدريبية متنوعة وحديثة والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين الناشئين وتهدف إلى رفع مستوى أدائهم البدني.
٣. الاهتمام بوجود برامج تدريبية خاصة بتمتية عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعبين الناشئين وذلك من أجل الوصول بهم إلى الإنجاز الرياضي.

أهداف الدراسة.

تهدف الدراسة للتعرف إلى:

١. أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي (المجموعة التجريبية).
٢. أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي (المجموعة الضابطة).
٣. التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية.

فرضيات الدراسة.

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية.

حدود الدراسة.

١. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة (من ٢٠١٥/٤/٥ إلى ٢٠١٥/٥/٢٨) للموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥).
٢. الحدود المكانية: تم تنفيذ الدراسة في نادي الطبية الرياضي في محافظة إربد، أما إجراء القياسات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة فقد تمت على مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد ولكلنا المجموعتين التجريبية والضابطة.
٣. الحدود البشرية: أجريت الدراسة على (٣٦) لاعباً من لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي.
٤. الحدود الموضوعية: أقتصرت هذه الدراسة للبحث في أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي.

مصطلحات الدراسة.

- تحمل القوة:** قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي (عبد الفتاح وسيد، ٢٠٠٣).
- السرعة:** قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي (Dornhorff, 1993).
- تحمل السرعة:** قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة خلال تكرار الجري أثناء المنافسة (أحمد، ٢٠٠١).
- التحمل الدوري التنفسي:** القدرة على القيام بالأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة (أبو زيد، ٢٠٠٥).

الدراسات السابقة.

أولاً: الدراسات العربية:

- تتناول هذه الدراسة عدداً من الدراسات التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالدراسة الحالية وهي مرتبة من الأحدث إلى الأقدم وهي كالآتي:
- دراسة (بني ملحم، ٢٠١٢) هدفت التعرف إلى أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية والمتغيرات الفسيولوجية، وقد استخدم الباحث

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨) طالباً من طلبة مساق اللياقة البدنية للجميع في جامعة اليرموك، وأخذت اختبارات القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية وتمثلت في (ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل خلال (١٠ث)، والسرعة عدو (٣٠م)، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل السرعة عدو (٢٠٠م)، وثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٣٠ث)، والجلوس من الرقود خلال (٣٠ث)، وجري (١٦٠٩م))، وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، وضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، ومعدل التنفس)، وذلك قبل وبعد تطبيق التدريبات المقترحة حيث تكون البرنامج التدريبي من (١٢) أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (٩٠د)، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية على اختبارات (ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل خلال (١٠ث)، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل السرعة عدو (٢٠٠م)، وثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٣٠ث)، والجلوس من الرقود خلال (٣٠ث)، وجري (١٦٠٩م))، كما أظهرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على (إختبار السرعة عدو (٣٠م)).

دراسة (الداود، ٢٠١١) هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطور عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي، تكونت عينة الدراسة من (٣٢) لاعباً تم اختيارها بالطريقة العمدية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة (يحيى، ٢٠٠٩) هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مختلط لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم بنادي سمو الأمير على بن الحسين بمحافظة إربد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم مجموعتين تجريبيتين ذواتي الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة (التدريب في الوسط الأرضي) وعددها (٧) ومجموعة (التدريب المختلط - الأرضي والمائي) وعددها (٧)، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

تحسين عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التدريب المختلط).

دراسة (رمضان، ٢٠٠٥) هدفت التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات البليومترية المهارية على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعب تم إختبارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمها إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد أظهرت نتائج الدراسة بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية لبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم.

دراسة (النعمان، ٢٠٠٥) هدفت التعرف إلى أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترية على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) لاعب من لاعبي شباب نادي الكهراء بكرة القدم في محافظة نينوى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وتألفت كل مجموعة من (١٤) لاعب حيث تم توزيع البرنامج على المجموعتين بطريقة القرعة، واستغرق تنفيذ الأسلوبين مدة (٩) أسابيع لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات، كما أظهرت النتائج أن المنهج التدريبي باستخدام تدريبات البليومترية أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات.

دراسة (البليسي، ٢٠٠٠) هدفت التعرف إلى أثر استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على لاعبي منتخب نينوى بكرة القدم (١٨-٢٠) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية.

دراسة (عبد الفتاح، ١٩٩٦) هدفت التعرف إلى أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعب كرة قدم ناشئ من فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم اختيارهم بالطريقة

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاد مقابلة

العمدية وتراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٥) لاعب للمجموعة التجريبية و(١٥) لاعب للمجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة العضلية، السرعة)، وأظهرت النتائج بأن البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى استهلاك الأوكسجين، الكفاءة البدنية، القدرة الاستراتيجية، النبض) لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج بأن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

دراسة (Taskin, 2009) هدفت التعرف الى تأثير التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء على عنصرى السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالب من كليات التربية الرياضية متوسط أعمارهم (٢٣.٩٢) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن مجموعتين الأولى تجريبية اشتملت على (١٦) طالب والثانية ضابطة اشتملت على (١٦) طالب، تم تطبيق التدريب الدائري من خلال (٨) محطات بواقع (٣) أيام بالأسبوع لمدة (١٠) أسابيع، تم تنفيذ برنامج التدريب الدائري بشدة (٧٥%) من الحد الأقصى للعدد الحركي لكل محطة، حيث تم استخدام بطارية الاختبار المعدة من قبل مركز الأبحاث والتقييم الطبي التابع للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وتم أخذ القياسات القبلية والبعديّة للمشاركين على عنصرى السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) على اختبار السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) في التحمل اللاهوائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بعد المناقشة أن للتدريب الدائري لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) أيام بالأسبوع يحسن من السرعة والتحمل اللاهوائي لدى عينة الدراسة.

دراسة (Dorgo, 2009) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة الذاتية في تحسين القوة والتحمل العضلي باستخدام برنامج قائم على المقاومات اليدوية، وبرنامج قائم على تدريب المقاومة بأوزان، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم ذو المجموعتين التجريبيتين والاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤) طالب جامعي حيث تم توزيعهم

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة..... محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

إلى مجموعتين مجموعة (التدريب بالمقاومات اليدوية) ومجموعة (تدريب المقاومة بأوزان)، وطبق البرنامج لمدة (١٤) أسبوع، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القوة العضلية والتحمل العضلي في الاختبار القبلي، وبينما كان التحسن في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية والتي طبقت برنامج المقاومة اليدوية.

دراسة (Deproft, et. al, 1987) هدفت التعرف إلى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) لاعباً حيث تدرّب (١١) لاعباً على تدريب القوة و(١١) لاعباً تدرّبوا على ركل الكرة، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق إحصائية على القوة العضلية وزيادة أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريب القوة، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد زيادة لدى المجموعة التي تلقت تدريب كرة قدم عادي.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة العربية والأجنبية تبين بأن بعض الدراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية معاً على لاعبي كرة القدم كدراسة (رمضان، ٢٠٠٥) ودراسة (عبد الفتاح، ١٩٩٦)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية والمهاري معاً على لاعبي كرة القدم كدراسة (الداود، ٢٠١١) ودراسة (النعمان، ٢٠٠٥) ودراسة (البليسي، ٢٠٠٠) ودراسة (Deprof, et. al, 1987)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية فقط وعلى لاعبي كرة القدم كدراسة (يحيى، ٢٠٠٩)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة متغيرات بدنية وفسولوجية معاً كدراسة (بني ملحم، ٢٠١٢) ولكن على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، أما دراسة (Taskin, 2009) فقد استهدفت عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، ودراسة (Dorgo, 2009) التي استهدفت عينة من طلاب جامعيين.

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي:

إن الفئة المستهدفة والمطبق عليها البرنامج التدريبي هي فئة لاعبي كرة قدم ناشئين، كما أن البرنامج التدريبي احتوى على تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل وتدرّبات الوثب والحجل، وأيضاً تم استخدام تدريبات أثقال خفيفة ككرات الطبية زنة (٣ كغم) وتدرّبات باستخدام الصندوق (٥٠ سم)، وبالإضافة لتدريبات السرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي.

وقد استفاد الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

١. صياغة فرضيات الدراسة وتحديد متغيراتها.
٢. تصميم البرنامج التدريبي بشكل ملائم ومناسب للفئة المستهدفة.
٣. التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن إستخدامها في هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة.

تشمل المنهج المستخدم ووصفاً لمجتمع الدراسة والعينة، وأدوات الدراسة، وصدق وثبات الأدوات وإجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية.

منهج الدراسة.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها، حيث تم التقسيم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تجريبية تطبق البرنامج التدريبي، والمجموعة الثانية ضابطة تطبق البرنامج التدريبي الاعتيادي.

مجتمع الدراسة.

اشتمل مجتمع الدراسة الكلي على (٣٦) لاعباً من لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي للموسم (٢٠١٤ - ٢٠١٥) وذلك بعد الرجوع لسجلات اللاعبين في الإتحاد الأردني لكرة القدم.

عينة الدراسة.

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (٣٠) لاعباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (١٥) لاعب لكل مجموعة، كما تم اختيار (٦) لاعبين من مجتمع الدراسة كعينة استطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية.

أجرى الباحثون الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) لاعبين من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة وعلى مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد، وهدفت العينة الاستطلاعية إلى:

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

١. التأكد من صلاحية الأدوات والإمكانات والمنشآت المستخدمة في الدراسة.
٢. التعرف إلى المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الاختبارات وإمكانية تلافيها.
٣. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

التكافؤ بين المجموعتين:

لاستخراج التكافؤ بين مجموعات الدراسة (التجريبية، الضابطة) تم تطبيق اختبار (Independent Samples T.Test) على المتغيرات الشخصية (العمر، الطول، الوزن)، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

نتائج اختبار (Independent Samples T.Test) للتعرف على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
العمر	سنة	تجريبية	١٥	١٤.٧٢	٠.٥٢	١.٦٠٢	٢٨	٠.٠٦١
		ضابطة	١٥	١٥.٠٩	٠.٦٠			
الطول	سم	تجريبية	١٥	١٦٠.٢٢	٦.٣٤	١.٥٦٧	٢٨	٠.٠٦٧
		ضابطة	١٥	١٦١.٠١	٦.٥٢			
الوزن	كغم	تجريبية	١٥	٥٤.٢٣	٤.٣٣	١.٥٤٤	٢٨	٠.٠٧٠
		ضابطة	١٥	٥٣.٨٩	٤.٠٣			

يظهر من الجدول (١) أن قيم (t) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) على المتغيرات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة).

كما قام الباحثون باستخراج التكافؤ بين مجموعات الدراسة (التجريبية، الضابطة) بتطبيق اختبار (Independent Samples T.Test) على أداء أفراد عينة الدراسة لاختبارات الدراسة في القياس القبلي، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

نتائج اختبار (Independent Samples T.Test) للتعرف على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي على القياس القبلي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ث) عدد مرات	تجريبية	١٥	٤١.٠١	٠.٨٦	١.٠١٢	٢٨	٠.٠٦٢
	ضابطة	١٥	٤٠.٧٣	٠.٧٦			
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) عدد مرات	تجريبية	١٥	٤٣.٨٧	٠.٨١	١.٨٧٦	٢٨	٠.٠٧٦
	ضابطة	١٥	٤٤.٠٤	٠.٨٣			
عدو (٥٠ م/ث)	تجريبية	١٥	٨.٨٠	٠.٢٧	١.٤١١	٢٨	٠.٠٨٨
	ضابطة	١٥	٨.٧٣	٠.٢٥			
عدو (٢٠٠ م/ث)	تجريبية	١٥	٣٨.٠٥	٠.٧٤	١.٦٧٨	٢٨	٠.٠٨١
	ضابطة	١٥	٣٧.٨٠	٠.٦٣			
جري (١٦٠٩ م/د)	تجريبية	١٥	٨.٩٨	٠.٦٠	١.٥٤٣	٢٨	٠.٠٧٨
	ضابطة	١٥	٩.٢٩	٠.٦٣			

يظهر من الجدول (٢) أن قيم (t) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي.

أداة الدراسة.

بغرض إعداد البرنامج التدريبي قام الباحثون بمراجعة البرامج التدريبية كتدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل وتدريبات الوثب والحجل وتدريبات باستخدام أثقال خفيفة ككرات الطيبة زنة (٣ كغم) وتدريبات باستخدام الصندوق (٥٠ سم) وتدريبات تحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي.

صدق البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بغرض التأكد من صدق أداة الدراسة بتوزيع البرنامج التدريبي على خبراء في الجامعات الأردنية وعددهم (٦)، وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج التدريبي والملحق رقم (١) بوضوح ذلك.

صدق الاختبارات:

قام الباحثون بغرض التأكد من صدق اختبارات الدراسة بتوزيعها على خبراء في الجامعات الأردنية وعددهم (٦)، وطلب منهم إيداء آرائهم ومقترحاتهم حول هذه الاختبارات، حيث تم اختيار الاختبارات من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة، والملحق رقم (١) يوضح ذلك.

ثبات الاختبارات:

للتأكد من الثبات قام الباحثون بتطبيق الاختبارات مرتين بفارق زمني أسبوع واحد على عينة استطلاعية مكونة من (٦) لاعبين، ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين لاستخراج ثبات الإعادة (Test R.test) تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الدراسة على العينة الاستطلاعية (ن=٤)

الرقم	الاختبار	معامل الارتباط
١	ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ث)	٠.٨٢
٢	الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث)	٠.٨٤
٣	عدو (٥٠ م/ث)	٠.٨٤
٤	عدو (٢٠٠ م/ث)	٠.٨٥
٥	جري (١٦٠٩ م)	٠.٨٣

يظهر من جدول (٣) أن معاملات ثبات الإعادة كانت مقبولة حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠.٨٣ - ٠.٨٥) كان أعلاها لاختبار عدو ٢٠٠ م/ث (٠.٨٥)، وأدناها لاختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال ٦٠ ث (٠.٨٢)، وهي مؤشرات عالية تدل على درجة ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الاختبار.

الأدوات المستخدمة:

ملاعب كرة القدم، الرستاميتير لأخذ طول كل لاعب، ميزان لأخذ وزن كل لاعب، صافرة، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، أنقال خفيفة، كرات طبية، استمارات تسجيل نتائج الاختبارات، شواخص وأقماع هرمية ونصف كرويه وبألوان مختلفة، شريط لاصق.

اختبارات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف وفروض الدراسة فقد قام الباحثون بجمع البيانات اللازمة من خلال تطبيق اختبارات الدراسة، وهي كما يلي: الملحق رقم (٢).

١. **تحمل القوة (عضلات الذراعين):** تم استخدام اختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (٦٠ ث).

٢. **تحمل القوة (عضلات البطن):** تم استخدام اختبار الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثانية).

٣. **السرعة:** تم استخدام اختبار عدو (٥٠ متر/ثانية).

٤. **تحمل السرعة:** تم استخدام اختبار عدو (٢٠٠ متر/ثانية).

٥. **التحمل الدوري التنفسي:** تم استخدام اختبار جري ميل (١٦٠٩ متر/دقيقة).

بعد القيام بعمل هذه الاختبارات تم تفريغ النتائج على استمارات خاصة بجمع البيانات، وقد تم إجراء جميع الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية بنفس الظروف وفي نفس المكان.

مراحل تنفيذ الدراسة.

أولاً: إجراء الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) وذلك بالتعاون مع عدد من المساعدين، وأجري الاختبار على مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد.

ثانياً: تطبيق البرنامج التدريبي:

اشتملت هذه المرحلة على كيفية تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠ دقيقة)، أي أن البرنامج اشتمل على (٢٤) وحدة تدريبية.

البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية):

الجزء الأول: الجزء التمهيدي (٢٠ دقيقة): الإحماء بهدف التهيئة الفسيولوجية والبدنية.

الجزء الثاني: الجزء الرئيسي (٦٠ دقيقة):

قسم إلى قسمين:

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

- القسم الأول: تدريبات البرنامج التدريبي (٣٠ دقيقة):
 - تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل وتدريبات الوثب والحبل.
 - تدريبات باستخدام أثقال خفيفة ككرات الطبية زنة (٣ كغم) وتدريبات باستخدام الصندوق (٥٠ سم).
 - تدريبات (السرعة وتحمل السرعة وتحمل الدوري التنفسي).
- القسم الثاني: تدريبات مهارية خاصة بالفريق (٣٠ دقيقة).
- الجزء الثالث: الجزء الختامي (١٠ دقائق): تمرينات استرخاء، بهدف العودة إلى الوضع الطبيعي، كما هو موضح في الملحق رقم (٣).
- ثالثاً: إجراء الاختبارات البعيدة:
 - قام الباحثون بعد الانتهاء من مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي والاعتيادي بإجراء الاختبارات البعيدة لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) وذلك بنفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وبمساعدة المساعدين، وأجري الاختبار على مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

جدول (٤)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بالدقائق

عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	الزمن التدريبي في الوحدة اليومية	الزمن التدريبي خلال الأسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
٣	٨	٢٤	٩٠	٢٧٠	٢١٦٠

جدول (٥)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي بالدقائق

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن التدريبي في الوحدة اليومية	الزمن التدريبي خلال الأسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
الجزء التمهيدي	٢٠	٦٠	٤٨٠
الجزء الرئيسي	٦٠	١٨٠	١٤٤٠
الجزء الختامي	١٠	٣٠	٢٤٠
المجموع	٩٠	٢٧٠	٢١٦٠

متغيرات الدراسة.

أولاً: المتغيرات المستقلة:

البرنامج التدريبي.

ثانياً: المتغيرات التابعة:

نتائج أفراد عينة الدراسة في اختبارات تحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة وتحمل

الدوري التنفسي.

المعالجة الإحصائية.

للوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين لاستخراج ثبات الإعادة (Test R.test).
3. اختبار (Paired Samples t.Test) للعينات المزدوجة: للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة.
4. اختبار (Independent samples t.Test) للعينات المستقلة: للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على القياس البعدي.

نتائج الدراسة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي. للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي، وسيتم عرض النتائج كما يلي:

جدول (٦)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي

الاختبار	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ثني الزراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ث) عدد مرات	القبلي	١٥	٤١.٠١	٠.٨٦	٧.١٤٤	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٥٤.١١	٠.٦٦			
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) عدد مرات	القبلي	١٥	٤٣.٨٧	٠.٨١	٨.١٢١	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٥٦.٨٦	٠.٨٣			
عدو (٥٠ م/ث)	القبلي	١٥	٨.٨٠	٠.٢٧	٨.٠٢٢	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٦.١٣	٠.٢٣			
عدو (٢٠٠ م/ث)	القبلي	١٥	٣٨.٠٥	٠.٧٤	٧.٠١٠	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٣٤.١٦	٠.٧٢			
جري (١٦٠٩ م/د)	القبلي	١٥	٨.٩٨	٠.٦٠	٧.٤٥٦	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٧.٠٧	٠.٧١			

يشير الجدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في اختبار عدو (٥٠ م/ث) وعدو (٢٠٠ م/ث) وثني الزراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ث) والجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) وجري (١٦٠٩ م) لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، أي تطوير في المستوى الرقمي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، وتم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

المجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي، وسيتم عرض النتائج كما يلي:

جدول (٧)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الناشئين في نادي الطبية الرياضي

الاختبار	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ثني الذراعين من الإنبساط المائل خلال (٦٠ ث) عدد مرات	القبلي	١٥	٤٠.٧٣	٠.٧٦	٨.٤٥٥	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٤٦.٧٣	٠.٧٦			
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) عدد مرات	القبلي	١٥	٤٤.٠٤	٠.٨٣	٧.٢٣٠	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٥٠.٦٥	٠.٨١			
عدو (٥٠ م/ث)	القبلي	١٥	٨.٧٣	٠.٢٥	٧.١٣٣	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٧.٣٤	٠.٢٢			
عدو (٢٠٠ م/ث)	القبلي	١٥	٣٧.٨٠	٠.٦٣	٨.٢٢١	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٣٥.٧٤	٠.٦١			
جري (١٦٠٩ م/د)	القبلي	١٥	٩.٢٩	٠.٦٣	٨.٥٦٥	١٤	٠.٠٠٠
	البعدي	١٥	٨.١٣	٠.٦٩			

يشير الجدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي في اختبار عدو (٥٠ م/ث) وعدو (٢٠٠ م/ث) وثني الذراعين من الانبساط المائل خلال (٦٠ ث) والجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) وجري (١٦٠٩ م) لدى أفراد المجموعة الضابطة وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، أي تطوير في المستوى الرقمي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في المجموعة الضابطة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تطبيق اختبار (Independent sample)

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

(T-Test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على القياس البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي، وسيتم عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

جدول (٨)

نتائج اختبار (Independent sample T-Test) للتعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي على القياس البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ث) عدد مرات	تجريبية	١٥	٥٤.١١	٠.٦٦	٦.٨٢٦	٢٨	٠.٠٠٨
	ضابطة	١٥	٤٦.٧٣	٠.٧٦			
الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) عدد مرات	تجريبية	١٥	٥٦.٨٦	٠.٨٣	٧.٥٧٥	٢٨	٠.٠١٢
	ضابطة	١٥	٥٠.٦٥	٠.٨١			
عدو (٥٠ م/ث)	تجريبية	١٥	٦.١٣	٠.٢٣	٧.٢٣١	٢٨	٠.٠١٨
	ضابطة	١٥	٧.٣٤	٠.٢٢			
عدو (٢٠٠ م/ث)	تجريبية	١٥	٣٤.١٦	٠.٧٢	٦.٥٤٣	٢٨	٠.٠١٥
	ضابطة	١٥	٣٥.٧٤	٠.٦١			
جري (١٦٠٩ م/د)	تجريبية	١٥	٧.٠٧	٠.٧١	٦.٢٨٥	٢٨	٠.٠٢٠
	ضابطة	١٥	٨.١٣	٠.٦٩			

يشير الجدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لاختبار عدو (٥٠ م/ث) وعدو (٢٠٠ م/ث) وثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ث) والجلوس من الرقود خلال (٦٠ ث) وجري (١٦٠٩ م) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، أي أن التطوير في المستوى الرقمي كان أفضل للاعبين المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة

التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطيبة الرياضي.

يفسر الباحثون السبب في ذلك إلى احتواء البرنامج التدريبي على تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل وتدرجات الوثب والحجل وتدرجات باستخدام أثقال خفيفة ككرات الطيبة وتدرجات باستخدام الصندوق وتدرجات تحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي، حيث هذه التدرجات ساعدت في تطور مستوى اللياقة البدنية للاعبين، بالإضافة إلى الانتظام في تطبيق البرنامج التدريبي وإتباعه لمبادئ التدريب الرياضي وهذا ما أكده (علاوي وعبد الفتاح، ٢٠٠٠) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزه الجسم المتعددة وتكيفها وتظهر هذه الكفاءة على الجهاز العضلي بصورة مباشرة وذلك في قدرة العضلات على إنتاج القوة العضلية سواء كانت هذه القوة متحركة أو ثابتة، وتحقيق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة لهذا التدريب، وتؤكد دراسة (Dorgo, 2009) أن البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات المقاومة يؤدي إلى تحسن القوة والتحمل العضلي، ويفسر الباحثون السبب أيضاً إلى أن عناصر تحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي من العناصر المهمة جداً في الإعداد البدني والتدريب للاعب كرة القدم حيث أن لعبة كرة القدم تعتمد في الغالب على هذه العناصر لأن حالات اللعب أثناء المباراة متغيرة ومستمرة بسبب طرق اللعب المتعددة للفرق الرياضية.

اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (بني ملحم، ٢٠١٢) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لتأثير برنامج تدريبي مقترح على أفراد المجموعة التجريبية في تحسن اختبارات تحمل السرعة عدو (٢٠٠ م)، وثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٣٠ ث)، والجلوس من الرقود خلال (٣٠ ث)، وجري (١٦٠٩ م)، ونتائج دراسة (عبد الفتاح، ١٩٩٦) التي أظهرت بأن البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم له تأثير على بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة العضلية، السرعة) وأدى إلى تحسنها. واختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (بني ملحم، ٢٠١٢) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة عدو (٣٠ م).

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، أي أن البرنامج التدريبي له دور كبير في تطوير المستوى الرقمي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في المجموعة التجريبية. مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي الطبية الرياضي.

يفسر الباحثون السبب في التطور القليل للمستوى الرقمي لاختبارات الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المعد لهم بأنه معتمد على الأساليب العلمية ولكن بشكل تقليدي بحيث لم يتم استخدام تدريبات المقاومات كأثقال الخفيفة والكرات الطبية والتي تم استخدامها في البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية، وعليه فالبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة عمل بشكل جيد في تطوير المستوى الرقمي ولكن ليس بفاعلية البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية.

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاستخدام البرنامج التقليدي لأفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي. مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية.

يفسر الباحثون سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة لتطبيق أفراد المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي والذي راعى مبادئ التدريب الرياضي بشكل كبير، كما احتوى على وحدات تدريبية خاصة وموجهة إلى تنمية عنصر تحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) وعنصر السرعة وعنصر تحمل السرعة وعنصر التحمل الدوري التنفسي والمثابرة لطبيعة الأداء خلال المباريات، وهذا ما يؤكد (أبو زيد، ٢٠٠٥) بأنه عند وضع برامج التدريب يجب استخدام التدريبات النوعية الخاصة والمثابرة لحاجات الأداء العام للعبة وذلك بتوجيه التدريبات نحو المجاميع الفعلية في الاتجاه الفني لجميع النواحي البدنية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب، كما يفسر الباحثون السبب أيضاً إلى أن التدريبات المستخدمة لأفراد المجموعة التجريبية أدت إلى تطور في القوة الخاصة لعضلات

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

الرجلين من خلال التكرارات والتي تتصف بالانقباضات العضلية السريعة والقوية والتي أدت إلى زيادة قوة الدفع للرجلين حيث أنه كلما زادت سرعة انقباض العضلات أمكن توليد قوة أكبر وكلما ازدادت القوة تزداد السرعة. وأيضاً احتواء البرنامج التدريبي على أدوات مساعدة مثل استخدام أثقال خفيفة ككرات الطبية واستخدام الصناديق وهذا ما أشار إليه (أبو طامع، ٢٠٠٧) بأن التنويع وحسن استخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات.

اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (الداود، ٢٠١١) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ونتائج دراسة (رمضان، ٢٠٠٥) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريبات البليومترية في تحسين بعض المتغيرات، ونتائج دراسة (النعمان، ٢٠٠٥) التي أظهرت أن البرامج التدريبية باستخدام تدريبات الأثقال وباستخدام تدريبات البليومترية أدت إلى تطوير القدرة العضلية، ونتائج دراسة (البليبيسي، ٢٠٠٠) التي أظهرت أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الدائري له تأثير في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية، ونتائج دراسة (Taskin, 2009) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء في تحسين المستوى الرقمي لاختبار السرعة (٤٠ متر) واختبار التحمل اللاهوائي (١٥٠ متر).

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح أفراد المجموعة التجريبية عند إجراء المقارنات على القياس البعدي، حيث قام البرنامج التدريبي بتطوير عناصر اللياقة البدنية كعناصر تحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي قيد الدراسة، أي أن البرنامج التدريبي له دور في الارتقاء والوصول باللاعبين إلى مستويات عالية في أدائهم البدني خلال المباريات.

الاستنتاجات.

١. إن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية كتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي على أفراد المجموعة التجريبية.
٢. إن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي في بعض عناصر اللياقة البدنية كتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي على أفراد المجموعة الضابطة.
٣. إن البرنامج التدريبي أثر في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

التوصيات.

١. لا بد من الإستمرارية في طرح مثل هذه البرامج التدريبية الحديثة والمتنوعة.
٢. العمل على تعميم البرنامج التدريبي على مدربي كرة القدم في الفئات العمرية للأندية.
٣. إجراء دراسات مشابهة على فئات أخرى من اللاعبين مع مراعاة مكونات حمل التدريب الرياضي (الحجم، الشدة، الكثافة).

المراجع والمصادر.

أولاً: المراجع العربية:

- أبو زيد، عماد الدين. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الألعاب الجماعية - نظريات تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ٢٠٠٥.
- أبو طامع، بهجت احمد. أثر استخدام ادوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للابحاث (ب) المجلد (٢١) عدد (١)، نابلس، فلسطين، ٢٠٠٧.
- أحمد، أمر الله. التدريب البدني الوظيفي بكرة القدم، دار الجامعة، الإسكندرية، مصر، ٢٠٠١.
- بريقع، محمد والسكري، خيرية. سلسلة التدريب المتكامل، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ٢٠٠١.

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة، ود. محمد بني ملحم ومعاد مقابلة

- البليبي، سلام عمر. أثر استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٠.
- بني ملحم، محمد. أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢٦ (١)، نابلس، فلسطين، ٢٠١٢.
- الداود، راتب. أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (١٤-١٦) سنة في نادي الحسين الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، نابلس، فلسطين، ٢٥ (١٠)، ٢٠١١.
- رمضان، رائد. تأثير استخدام التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، أسبوط، مصر، ٢٠٠٥.
- عبد العظيم، محمد. طريق الإحتراف في كرة القدم - الدليل العلمي للناشئ واللاعب والمدرّب، دار الفاروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- عبد الفتاح، أبو العلا وسيد، أحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٣.
- عبد الفتاح، حسن محمود. تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببيور سعيد، جامعة قناة السويس، مصر، ١٩٩٦.
- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا. فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٠.
- النعمان، علي. أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترية على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، أطروحة رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل، العراق، ٢٠٠٥.
- النمر، عبدالعزيز والخطيب، نريمان. تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ١٩٩٦.
- يحيى، صالح يحيى. تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ٢٠٠٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Deproft, E. Dafour, w. and clarys, j. Strengh Training And Kick Performance In Soccer Players, **Faculay Physical Education University Of Brussels**, Belqium, 1987.
- Dorgo, S. King, G. and Rice, Ch. "The Effects Of Manual Resistance Training On Improving Muscular Strength And Endurance". **Journal Of Strength And Conditioning Research**, Vol (23)1, Pp 293-303, 2009.
- Dornhorff, M, H. **L'éducation physique et sportive**. office des publication universitaire. Alger. 1993. p82, 1993.
- Gilles, Cometti. **football et musculation**, Edition Actio- paris, P93, 1993.
- Taskin, H. Effect Of Circuit Training On The Sprint-Agility And Anaerobic Endurance, **Journal Of Strength And Conditioning Research**, 2 (6), Pp 1803-1810, 2009.

ملحق رقم (١)

أسماء المحكمين للبرنامج التدريبي وللاختبارات وتخصصهم الدقيق ومكان عملهم

الرقم	اسم المحكم	التخصص الدقيق	مكان العمل
١	أ.د. عربي المغربي	القياس والتقويم في التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
٢	أ.د. وليد رحاحلة	التدريب الرياضي والبدني	الجامعة الأردنية
٣	أ.د. عبد السلام جابر	طرق وأساليب التدريس في التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
٤	أ.د. قاسم خويلة	التدريب الرياضي	جامعة مؤتة
٥	د. حسن الخالدي	الإدارة والتدريب الرياضي	الجامعة الهاشمية
٦	أ. رزق القرعان	مدير فني في كرة القدم	نادي الطيبة الرياضي

ملحق رقم (٢)

الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

١. اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ثانية):

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين.
- الادوات: فرشاة ارضية، صافرة، ساعة توقيت.
- طريقة الاداء: يقوم اللاعب بتادية اقصى عدد من التكرارات لثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (٦٠ ثانية).
- القواعد والشروط: لا يسمح بالتوقف أثناء الأداء، يجب أن يبقى جسم اللاعب في حالة الاستقامة أثناء مراحل الأداء.
- التسجيل: يتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة خلال (٦٠ ثانية).

٢. اختبار الجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثانية):

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.
- الادوات: فرشاة ارضية، صافرة، ساعة توقيت.
- طريقة الاداء: ان يقوم اللاعب بتادية اقصى عدد من التكرارات للجلوس من الرقود خلال (٦٠ ثانية)، مع ثني الركبتين والذراعين متقاطعتان امام الصدر ووجود زميل يعمل على تثبيت قدمي اللاعب أثناء تأدية الاختبار.
- القواعد والشروط: لا يسمح بالتوقف أثناء الأداء، ويجب على اللاعب عند تأدية كل تكرار ملامسة الذراعين للفخذين.
- التسجيل: يتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة خلال (٦٠ ثانية).

٣. اختبار عدو (٥٠ متر/ثانية):

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الادوات: صافرة، شواخص، شريط لاصق، ساعة توقيت، شريط قياس.
- طريقة الاداء: يبدأ اللاعب بالجري من خط البداية عند سماع الصافرة حتى خط النهاية لمسافة (٥٠ متر).

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

- القواعد والشروط: يجب ان يتخذ اللاعب عند خط البداية وضع البدء العالي وان يؤدي المسافة كاملة.
- التسجيل: يتم تسجيل زمن المسافة المقطوعة.

٤. اختبار عدو (٢٠٠ متر/ثانية):

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الادوات: صافرة، شواخص، شريط لاصق، ساعة توقيت، شريط قياس.
- طريقة الاداء: يبدأ اللاعب بالجري من خط البداية عند سماع الصافرة حتى خط النهاية لمسافة (٢٠٠ متر).
- القواعد والشروط: يجب ان يتخذ اللاعب عند خط البداية وضع البدء العالي وان يؤدي المسافة كاملة.
- التسجيل: يتم تسجيل زمن المسافة المقطوعة.

٥. اختبار جري (١٦٠٩ متر/دقيقة):

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي.
- الادوات: صافرة، شواخص، شريط لاصق، ساعة توقيت، شريط قياس.
- طريقة الاداء: يتخذ اللاعب وضع البدء العالي ويبدأ بالجري من خط البداية عند سماع الصافرة حتى خط النهاية لمسافة (١٦٠٩ متر).
- القواعد والشروط: يجب ان يتخذ اللاعب عند خط البداية وضع البدء العالي وان يؤدي المسافة كاملة.
- التسجيل: يتم تسجيل زمن المسافة المقطوعة.

ملحق رقم (٣)

البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب الدائري منخفض الشدة

الجزء الأول: الجزء التمهيدي (٢٠ دقيقة).

- الإحماء:
- جري خفيف في الملعب. (٥ دقائق).
- التمرينات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (١٥ دقيقة).
- (وقوف . الذراعين عاليا تشبيك أصابع اليدين، الكفان تشير للاعلى) مد الجسم كاملا بإتجاه الأعلى والوصول لابتعد نقطة ممكنه والثبات لعشر ثواني.
- (وقوف فتحا . الذراعين عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض. يكرر عشر مرات.
- (وقوف . ثابت الوسط) تبادل الطعن اماما. يكرر عشر مرات.
- (إنبطاح . الذراعين عاليا) رفع الذراعين والرجلين عن الأرض والثبات. لمدة ١٠ ثواني. يكرر مرتين.
- (وقوف . ثابت الوسط) تبادل الطعن جانبا. يكرر عشر مرات.
- (وقوف . الذراعين إثناء عرضا) ضغط المنكبين خلفا. يكرر عشر مرات.
- (جلوس على الأربع) قذف القدمين خلفا. يكرر عشر مرات.
- (جلوس طويل) ثني الجذع أماما. يكرر عشر مرات.
- (: (إنبطاح . ثني الركبتين) محاولة مد الركبتين والمقاومة من الزميل على القدمين والثبات. لمدة ١٠ ثواني. يكرر مرتين.
- (وقوف فتحا . ثابت الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل. يكرر عشر مرات.
- (رقود قرفصاء . اليدين خلف الراس تشبيك) رفع الجذع عاليا للمس الركبتين بالمرفقين. يكرر لعشر مرات.
- (وقوف . الذراعين إثناء عرضا) ضغط المنكبين خلفا. يكرر عشر مرات.

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

الجزء الثاني: الجزء الرئيسي (٦٠ دقيقة).

- القسم الأول: تدريبات البرنامج التدريبي (٣٠ دقيقة).

الوحدات التدريبية	المحتوى	زمن التمرين (دقيقة)	الشدة من القوة القصوى	تكرار التمرين (عدد)	فترات الراحة بين المجموعات (دقيقة)	فترات الراحة بين التمارين (دقيقة)
الأسبوع الأول والثاني	مقاومة وزن الجسم (تمارين فردية)	٣ د	٥٠% - ٥٥%	١٠ × ٤	٢٠ - ٣٠ ثانية	١ - ١.٣٠ دقيقة
	- (الوقوف) الوثب في المكان ثلاث مرات ثم الوثب أماما في المرة الرابعة.	٣ د				
	- (الجلوس على الأربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عاليا.	٣ د				
	- (إقعاء) الوثب أماما لأكبر مسافة.	٣ د				
	- (إقعاء . الذراعين أماما) الوثب أماما لأكبر مسافة للهبوط على اليدين ثم الرجلين.	٣ د				
	- (إنبطاح . اليدين أسفل الكتفين) مد الذراعين مع رفع العقبين وثني الجذع.	٣ د				
	- (إنبطاح مائل) دفع الرجلين عاليا أماما للوصول لوضع الجلوس على أربع.	٣ د				
	- (إنبطاح . اليدين تحت الكتفين) تحريك الجسم في حركة دائرية يمينا ثم عاليا ثم يسارا.	٣ د				
	- (رقود . الذراعين جانبا) رفع الرجلين وتحريكهما في دوائر.	٣ د				
	مقاومة وزن الزميل (تمارين زوجية)	٣ د				
	- الزميل أ (وقوف فتحا) دفع رجلي الزميل ب والزميل ب (رقود . مسك رجلي الزميل) الرجلين عاليا للمس يدي الزميل أ ومقاومة دفع الزميل.	٢ د				
	- الزميل أ (جلوس جثو) مسك قدمي الزميل ب والزميل ب (جلوس طويل . اليدين خلف الراس تشبيك) رفع الجذع ولفه جانبا بالتبادل.	٢ د				
	- الزميل أ (رقود . إنثناء عرضي) مد الذراعين مع مسك يد الزميل ب والزميل ب (إنبطاح مائل . إنثناء عرضي) مد الذراعين مع مسك يدي الزميل أ ويتم ثني ومد الذراعين من الزميل أ.	٢ د				
	- الزميل أ (رقود . الرجلين عاليا) ثني الرجلين والزميل ب (وقوف . إنثناء) مسك قدمي الزميل أ	٢ د				

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

				د ٢	وثباته ويتم مد وثني الرجلين من الزميل أ.	
				د ٢	- الزميل أ (وقوف) القفز فتحا فوق الزميل ب، والزميل ب (وقوف . فتحا) إثناء الجذع أماما مع سند اليدين على الركبتين.	
				د ٢	- الزميل أ (جثو أفقي) مد الركبتين، والزميل ب (وقوف) الوثب فوق الزميل أ ثم الدوارن خلفا والمرور من تحت صدر الزميل أ.	
				د ٢	إستخدام الكرة الطبية ٣ كغم - (وقوف) مناولة الزميل الكرة من الجانبين.	
				د ٢	- (وقوف) مسك الكرة بكلتا اليدين فوق الرأس ومن ثم رميها للأمام لأبعد مسافة.	
				د ٢	- (جثو) مناولة الزميل الكرة من أمام الصدر.	
				د ٢	- (وقوف) مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر ومن ثم رميها للأمام لأبعد مسافة.	
				د ٢	- (وقوف) مناولة الزميل الكرة من فوق الرأس.	
				د ٢	- (وقوف) يقبض اللاعب على الكرة بكلتا قدميه ويعد ذلك يوثب ويرميها إلى الأمام.	
				د ٢	- (وقوف فتحا) مناولة الزميل الكرة من بين الرجلين.	
				د ٢	- (وقوف) يقبض اللاعب على الكرة بكلتا قدميه ويعد ذلك يوثب ويرميها إلى الأمام.	
			٥٥-٦٠ %	د ٢	- (رقود . ثني الرجلين على الصدر) ركل الكرة بكلا القدمين.	الأسبوع الثالث والرابع
				د ٢	إستخدام الصندوق ٥٠ سم - القفز الجانبي على الصندوق بكلتا القدمين.	
				د ٢	- (إنبطاح مائل) المشطين على الصندوق واليدين على الأرض ومن ثم ثني ومد الذراعين.	
				د ١	- (جلوس طويل) الكعبان على قمة الصندوق وراحتا اليدين على الأرض ومن ثم رفع الورك لأعلى وخفضه لأسفل بإستمرار.	
				د ١	- القفز على الصندوق بكلتا القدمين.	
				د ١	- القفز على الصندوق بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى.	
				د ١	- (إنبطاح مائل) اليدين على الصندوق والقدمين على الأرض ومن ثم ثني ومد الذراعين.	
				د ١	- القفز على الصندوق بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى.	

١.٣٠ - ٢ دقيقة

٣٠ - ٤٠ ثانية

٣ × ٨

أثر برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة محمد مقابلة ود. محمد بني ملحم ومعاذ مقابلة

الأسبوع السابع والثامن	- تدريبات تحمل السرعة. عدو لمسافات مختلفة (١٥٠ - ٣٠٠ متر)	د ٤	٥٥ % - ٦٠ %	٣ × ٦	ثانية	٣ - ٤ دقيقة
	- تدريبات التحمل الدوري التنفسي. جري لمسافات مختلفة (١٢٠٠ - ١٦٠٠ متر)	د ٨		٢	ثانية	٦ دقائق
					٥ دقائق	

- القسم الثاني: تدريبات مهارية خاصة بالفريق (٣٠ دقيقة).
- الجزء الثالث: الجزء الختامي (١٠ دقائق).
- هرولة. (٥ دقائق).
- تمارين إسترخاء. (٥ دقائق). مثل: الإهتزازات والمرجحات.