



## أثر منهج تدريبي والانقطاع غير المنتظم في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب

أحمد عبد علي  
مديرية تربية بابل

طاهر يحيى

احمد عبد الامير حمزة

جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Dr.humraby@gmail.com](mailto:Dr.humraby@gmail.com)

### الملخص

يهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي للاعبين كرة القدم الشباب , والتعرف على اثر هذا المنهج التدريبي في تحمل الاداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب, تشبع الدم بالأكسجين , الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين- حامض اللاكتيك). فضلا عن التعرف على تأثير الانقطاع عن التدريب غير المنتظم للاعبين في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية . استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات المجموعات المتكافئة , لأنه أنسب المناهج لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول الى تحقيق أهداف البحث , وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبو منتخب تربية محافظة بابل لكرة القدم (دون 19 سنة) وللعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (26) لاعباً وبعد أن تم استبعاد (6) لاعبين , (3) منهم بسبب الاصابة و(3) لاعبين كونهم حراساً للمرمى , أصبحت عينة البحث مكونة من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية , وتم توزيعهم عشوائياً وباستخدام القرعة الى مجموعتين وواقع (10) لاعباً في كل مجموعة. اذ تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية , بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي الاعتيادي المعد من قبل المدرب.

وبعد تطبيق الاختبارات القبلية تم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (8) اسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي الاول وبعدها انقطعت العينة عن التدريب بسبب الامتحانات وبعد مدة اسبوعان تم اجراء الاختبار البعدي الثاني وبعد معالجة البيانات احصائياً. خرج الباحثون بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات منها :

1- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية الاولى لتحمل الأداء المهاري وكذلك في مستويات المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وذلك نتيجة جودة المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحثون.


2- شهدت المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب - تشبع الدم بالأكسجين - الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) انخفاضاً ملحوظاً في مستوى أدائها في الاختبارات البعدية الثانية ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم ولكن نسبة الهبوط عالية للمجموعة الضابطة قياساً بالمجموعة التجريبية.

3 - يتضح لنا انه كلما كان المنهج المستخدم في التدريب مخطط بصورة علمية وذا فائدة اكبر لأفراد العينة يكون الاحتفاظ به اكبر من استخدام البرامج التدريبية العشوائية وذات الفائدة المحدودة فكما كان اثر المنهج التدريبي كبيراً كلما زادت نسبة الاحتفاظ في التكيفات الناتجة عن هذا المنهج وقلت نسبة فقدانه.

ويوصي الباحثون : 1- في ضرورة مراعاة الكوادر التدريبية بتقنين الحمل التدريبي للبرامج التدريبية (بعد الانقطاع عن التدريب لمدة (3) اسابيع بما يتلائم مع نسب هبوط كل منها).

2- إعطاء توجيهات للاعبين خلال فترة الانقطاع بضرورة تخصيص وقت قصير نسبياً في التدريب او ممارسة النشاط الرياضي في المنزل .

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي ، الاداء المهاري

	<b>MODERN SPORT JOURNAL</b> special issue of first international scientific conference	مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 1 Year /2019	المجلد 18 العدد 1 للعام /2019	

## The impact of the training program and the irregular interruption in the performance of the skill and some physiological indicators of young football players

**Ahmed Abdul Ameer Hamzah      Taher Yahya**  
**Amjad Abd Ali**

University of Babylon / Faculty of Physical  
 Education and Sports Sciences  
 Dr.humraby@gmail.com

Directorate of Education Babylon

### Abstract

The aim of the research is to prepare a training program for young football players and to identify the effect of this training program in carrying out the skill performance and some physiological variables (heart rate, oxygen saturation, maximum consumption of oxygen, lactic acid). As well as to identify the impact of the discontinuation of the training of non-regular players in the performance of skill and some physiological indicators.

The researchers used the experimental method with equal groups, because it is the most appropriate methods to suit the nature of the problem and reach the achievement of the research objectives. The research community was determined by the deliberate way of the players of the Babil province football team (under 19 years) and for the academic year (2018-2017) (3) of them because of the injury and (3) players as goalkeepers, the sample of the research consisted of (20) players were chosen by deliberate method, and were randomly distributed by drawing lots into two groups and (10) Players in each group. The training program was applied to the pilot group, while the control group used the regular training program prepared by the trainer.

After the application of the tribal tests, the training curriculum was applied to the experimental group for a period of 8 weeks and 3 training units in the one micro course. After that, the first post-test was carried out, after which the sample was discontinued due to the exams. After two weeks, Statistically. The researchers came out with a group Of the conclusions and recommendations, including:

1-The experimental group was superior to the control group in the first dimensional tests to withstand the skill performance as well as the levels of physiological variables under study due to the quality of the training program used by the researchers.

2 Physiological variables (heart rate, oxygen saturation, maximum oxygen consumption) showed a significant decrease in performance in the second dimensional tests, both control and experimental groups due to irregular discontinuation, but the regression rate was high for the control group compared to the experimental group



3- It is clear to us that the more the program used in the training is scientifically planned and the greater the benefit to the sample, the greater the retention of random training programs and the limited benefit. The greater the impact of the training program the greater the percentage of retention in the adjustments resulting from this program and the loss- .

The researchers recommend: 1 - in the need to take into account the training cadres by standardizing the training load of training programs (after a break from training for a period of (3) weeks, in accordance with their respective drop rates.

2- Give guidance to players during the breakout period of the need to allocate a relatively short time in training or exercise sports at home

**Key words: training program, skill performance**

### 1 التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التدريب الرياضي عملية شاملة ومتكاملة لها أسس ومبادئ علمية تهدف الى اعداد اللاعب والفريق الى المستويات العليا في الألعاب الرياضية المختلفة ويعد مبدأ الاستمرارية احد الأسس الفسيولوجية للعملية التدريبية وذلك لأجل إتمام عمليات التكيف البيولوجي للأجهزة الوظيفية والتي تعد بدورها الهدف الأساس للعملية التدريبية ، فلا شك ان قدرة اللاعبين على أداء الجهد البدني الكبير بمختلف اشكاله وانواعه اثناء المباراة لم تأتي الا نتيجة طبيعية للتكيفات الفسيولوجية المزمنة والتي حصلت بدورها نتيجة للتدريب البدني المقنن والمنظم والمستمر ، فالاستمرارية والانتظام في التدريب يعد من الشروط الأساسية للمحافظة على التكيفات الفسيولوجية الحاصلة اثناء التدريب وان الانقطاع غير منظم يؤدي الى التراجع في مستوى تلك التكيفات وهدم التكيفات الوظيفية للاعبين , اذ ان الانقطاع عن التدريب لا يقتصر ضرره على جميع صفات التطبع والتكيف المكتسبة من التدريب فقط وانما يحقق التراجع السريع للقابلية الجسمية والمهارات الفنية والخطئية والصفات النفسية فضلا عن تحمل الاداء وان عملية التراجع تحدث بسرعة ، خاصة على الصفات غير الثابتة التأقلم .

ان التدريب الرياضي يحدث تكيفات فسيولوجية في أجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الأداء، وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن ان تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين شهرين الى ثلاثة اشهر، كما ان عملية التكيف تختلف من انسان الى اخر، وهي كذلك محدودة أي انها لا تستمر في الزيادة الى ما لا نهاية كونها ترتبط بنهاية المطاف بحاجز القدرة التصميمية للأجهزة الوظيفية. ولقد اثبتت التجارب المختلفة ان الكثير من الصفات البدنية والقدرات تنخفض درجتها في حالة الانقطاع عن الممارسة الإيجابية للنشاط الرياضي لمدة تتراوح ما بين (5-7 ايام) وتكون درجة الانخفاض في المستوى الوظيفي والعضوي في بداية مرحلة الانقطاع عن التدريب سريعة ثم تبطيء بعد ذلك ، لذلك يعتبر عامل الاستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة واللازمة لضمان الارتقاء بمستوى الصفات والقدرات البدنية او على الأقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه الفرد (ابو العلا :1997: 133 ) .

ان التوقف عن التدريب يؤدي الى فقدان ما تم الحصول عليه من تطورات فسيولوجية في الجسم، والعلماء الفسيولوجيين يسمون هذه الظاهرة بالتراجع السليبي , وان ما يخلفه الانقطاع عن التدريب من تغيرات في أجهزة جسم الرياضي وعضلاته تؤدي الى انخفاض مستوى إنجازاه وقد يتطلب المزيد من الوقت لغرض العودة الى المستوى الذي كان عليه قبل الانقطاع عن التدريب، وقد وجد انه في اثناء الراحة السلبية (الانقطاع التام) تنخفض قدرات الفرد الوظيفية بمعدل 10% تقريبا في كل أسبوع (سيد عبد المقصود: 1979: 183) .



وتحمل الاداء من القدرات البدنية والمهارية الخاصة التي يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة اثناء قيادة بالمهارات الفنية ومن اجل تحقيق متطلبات خطية سواء كانت هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية وهي التحمل والناحية الفنية وهو الاداء . ويذكر مفتي ابراهيم حماد ان تحمل الاداء هو المقدر على تكرار المهارات الحركية والاداء الحركي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا. ( مفتي :1992:ص195)

ويعرف تحمل الاداء هو "مقدرة الفرد الرياضي على اداء مجموعة من الحركات المركبة البدنية والمهارية لمدة زمنية طويلة دون ان يؤدي الى انخفاض في مستوى الاداء " (عامر فاخر: 2013: 243).

من هنا جاءت أهمية البحث من خلال اعداد منهج تدريبي للكشف عن اثر المنهج في تحمل الاداء المهاري وتأثيره في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين ومن ثم معرفة تأثير الانقطاع غير المنتظم لهذا المنهج التدريبي على تحمل الاداء وبعض المؤشرات الفسيولوجية والذي يحصل نتيجة أداء اللاعبين الامتحانات الدراسية والتوقف عن التدريب ،وهي محاولة من الباحثين للوقوف على مقدار التراجع والهدم للمتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري للاعبين وهي تعد خطوة جديدة لتوفير الأسس العلمية اللازمة لمعالجة هذه المشكلة في العملية التدريبية.

ان الانقطاع غير المنتظم في عملية التدريب الرياضي يؤدي الى التراجع في مستويات عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية بشكل عام الا ان مقدار التراجع والهدم وسرعته يختلف من عنصر الى اخر، ومن فعالية الى أخرى، وكرة القدم هي أحد هذه الفعاليات التي تتأثر بشكل كبير عند الانقطاع عن التدريب. ومن خلال خبرة وتجربة الباحثون في كرة القدم، لاحظوا ان هناك مشكلة في عملية الانقطاع غير المنتظم لدى اللاعبين ولا سيما في المدارس (منتخب التربية) وذلك عندما يصادف مرحلة الامتحانات بعد عملية التدريب والانقطاع عنها وهذا مما يؤدي الى التراجع التدريجي للتكيفات الفسيولوجية وبالتالي يؤثر هذا على الاداء المهاري وتحمله مما تؤرق اللاعب والمدرّب وبالتالي يحصل هناك هدر في الوقت والجهد للعملية التدريبية.

من هنا ارتأ الباحثون الى دراسة هذه الحالة من خلال اعداد منهج تدريبي للاعبين كرة القدم ثم التعرف على المشكلة التي تواجه المدربين واللاعبين المتمثلة في الانقطاع غير المنتظم للتدريب والذي يؤدي الى (التباين في سرعة التراجع والهدم للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وتحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب) .

### 1-2 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1. اعداد منهج تدريبي للاعبين كرة القدم الشباب.
2. التعرف على أثر المنهج التدريبي في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.
3. التعرف على تأثير الانقطاع غير المنتظم في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.

### 1-3 فروض البحث:

1. هناك تأثير إيجابي للمنهج التدريبي في تحمل الاداء المهاري والمؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.
2. هناك تأثير سلبي لفترة الانقطاع الغير منتظم في تحمل الاداء المهاري وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم الشباب.

### 1-4 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: لاعبو منتخب تربية محافظة بابل بكرة القدم للشباب (دون 19 سنة) للعام الدراسي 2017-2018.



1-4-2 المجال الزمني: من المدة 2017/12/27 ولغاية 2018/8/20.  
1-4-3 المجال المكاني: ملعب نادي الهاشمية الرياضي / محافظة بابل

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي إذ اعتمدوا على التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية وعن طريق القياس القبلي والبعدي  
2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية من لاعبو منتخب تربية محافظة بابل لكرة القدم (دون 19 سنة) وللعام الدراسي (2017-2018) وذلك للأسباب: (تعاون مديرية تربية بابل عامة والأنشطة الرياضية خاصة إذ أصبحت الجهة المستفيدة من البحث - تقبل الكادر التدريبي تنفيذ إجراءات البحث الميدانية وأهميتها بعد اطلاعهم على مشكلة البحث - بالإضافة الى توفر الملعب الخاص لفئة عينة البحث)، والبالغ عددهم (26) لاعباً وبعد أن تم استبعاد (6) لاعبين، (3) منهم بسبب الإصابة و(3) لاعبين كونهم حراساً للمرمى، أصبحت عينة البحث مكونة من (20) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم عشوائياً وباستخدام القرعة الى مجموعتين وبواقع (10) لاعباً في كل مجموعة، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (71.43%) من مجتمع البحث الاصلي، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينه البحث ان كافة اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (16 - 18) سنة،  
2-2-1 التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة):-

أجري التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات تحمل الأداء والمؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب - تشبع الاوكسجين بالدم - الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين-حامض اللاكتيك). وظهرت كافة القيم غير الدالة احصائياً وبذلك يتحقق التكافؤ وخط الشروع الواحد، وكما مبين في الجدول (1).

### الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	مان وتني	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
تحمل الأداء	الضابطة	د/ثا	3.27	0.43	7	0.243	غير معنوي
	التجريبية		2.13	0.45			
معدل ضربات القلب	الضابطة	ض/د	71	1.30	10	0.590	غير معنوي
	التجريبية		73	1.40			
تشبع الدم بالأوكسجين	الضابطة	ملم/ زئبق	94	0.54	9.5	0.502	غير معنوي
	التجريبية		93	1.1			
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	الضابطة	مليتر	3.70	0.49	11.5	0.832	غير معنوي
	التجريبية		4.5	0.54			
تركيز حامض اللاكتيك	الضابطة	ملي مول	15.20	1.48	10.5	0.673	غير معنوي
	التجريبية		15.10	0.16			

ملاحظة: ( كانت نسبة الخطأ المقبولة لدى الباحث 5% ) .



## 2-3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع \* الملاحظة \* شبكة المعلومات الدولية
- الاستبيان \* الاختبارات \* استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين

## 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث: -

- ملعب كرة قدم
- كرات قدم
- شواخص عدد (20)
- ساعة توقيت عدد (3) نوع صيني
- آلة تصوير نوع (SONY) ياباني عدد (1)
- ميزان طبي نوعه صيني عدد (1)
- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع DELL
- جهاز لقياس نسبة تشبع الدم بالأوكسجين نوع اميركي عدد(1)
- جهاز لقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين نوع ياباني عدد(1)
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب نوع اميركي عدد (1)
- جهاز لقياس حامض اللاكتيك في الدم نوع ياباني

## 2-4 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1 تحديد متغير تحمل الاداء المهاري : بعد الاطلاع على المصادر ومن خبرة الباحثين تم تحديد متغير تحمل الاداء

2-4-2 تحديد اختبار تحمل الاداء المهاري : تم عرض مجموعة من الاختبارات لقياس تحمل الاداء المهاري على مجموعة من الخبراء والمختصين بكرة القدم\* ووقع الاختيار على اختبار تحمل الاداء اسم الاختبار: ركض متعرج مع الكرة وينتهي بالتهديف (مرتين من اليسار واليمين لجهة الملعب) (موفق اسعد : 2009 : 38):

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء.

## 2-4-3 تحديد المتغيرات الفسيولوجية:

تم تحديد المتغيرات الفسيولوجية من قبل الباحثين بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية كونها الاكثر أهمية بموضوع البحث وهي (معدل ضربات القلب – الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين – تشبع الدم بالأوكسجين – تركيز حامض اللاكتيك).

## 2-4-4 اختبارات المتغيرات الفسيولوجية:

اولا: اختبار معدل ضربات القلب: ابو العلا ومحمد صبحي : 1997 : 133):

- الهدف من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد من خلال الركض على جهاز السير المتحرك (Treadmills) في اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين.

ثانيا: قياس تشبع الدم بالأوكسجين (ابو العلا ومحمد صبحي : 1997 : 135):

- الهدف من الاختبار / قياس نسبة الاوكسجين بالدم.

ثالثا: اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ومعدل ضربات القلب :

- الهدف من الاختبار: قياس اقصى حد لاستهلاك الاوكسجين اذ يعد مؤشر لكفاءة تحمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال ما يستهلكه الجسم (1) لتر من الاوكسجين لكل واحد كيلو غرام من وزن الجسم وقياس معدل ضربات القلب بعد الجهد.



رابعاً: قياس تركيز حامض اللاكتيك بالدم (هزاع : 1992 , ص506-507):  
• الهدف من الاختبار/ معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد مرور (5) دقيقة من نهاية الجهد.

## 2-5- الاسس العلمية للاختبارات: -

عند استخدام الاختبار او القياس في المجال التطبيقي يجب ان تتوفر فيه شروط الاسس العلمية حتى يكون الاختبار جيد وصالح للقياس حيث يذكر (محمد الياسري) "بانه لا يعد الاختبار اداة صالحة للقياس الا إذا توفرت فيه شروط معينة وصدق هذه الاداة وثباتها وموضوعيتها يعد من اهم تلك الشروط (الياسري 2010, ص49).

## 2-5-1 صدق الاختبار:

بما إن الباحثان قد وضع جميع الاختبارات في استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين لذلك فإنه استخدمنا الصدق الظاهري لملائمته طبيعة العمل حيث إن الصدق الظاهري يعني " إمكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وفي الظروف نفسها ( علي سلوم :2003, ص24)

## 2-5-2 ثبات الاختبار:

بما أن أحد أعراض التجربة الاستطلاعية هو التأكد من المعاملات العلمية للاختبار قام الباحث بإجراء الاختبارات وإعادةتها. إذ أجريت الاختبارات على العينة (عينة التجربة الاستطلاعية) بتاريخ (2018/2/20) وإعادة التجربة في يوم الاحد المصادف (2018/2/25) أي فارق خمسة أيام بين مرحلتي التجربة الاستطلاعية ولكون الثبات هو أحد الأسس العلمية التي يبني عليها الاختبارات.

## 2-5-3 موضوعية الاختبار:

لغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قام الباحث بأخذ نتائج الإجراء الثاني للتجربة الاستطلاعية (إعادة الاختبار) التي تمت يوم الاحد بتاريخ (2018/2/25) والذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين (\*) لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها آنفاً.

## 2-6- إجراءات البحث الميدانية:

### 2-6-1 الاختبارات القبليّة:

تطبيق الاختبارات القبليّة لتحمل الاداء المهاري والمتغيرات الفسيولوجية، وتم اجراء ذلك في يومي الثلاثاء والاربعاء والأحد والمصادف (2018/2/28-27)، في الساعة التاسعة صباحاً على النحو الآتي:

• اليوم الأول: (ملعب نادي الهاشمية الرياضي) بتاريخ (2018/2/27) تضمن اختبار القدرات الآتية:

### - اختبار تحمل الاداء.

- وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من حيث من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها بقدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث واتبع الباحث الخطوات الآتية:

- تم شرح الاختبارات من قبل الباحث بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار على افراد العينة.

- تم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات وصحة تطبيقها.

-تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

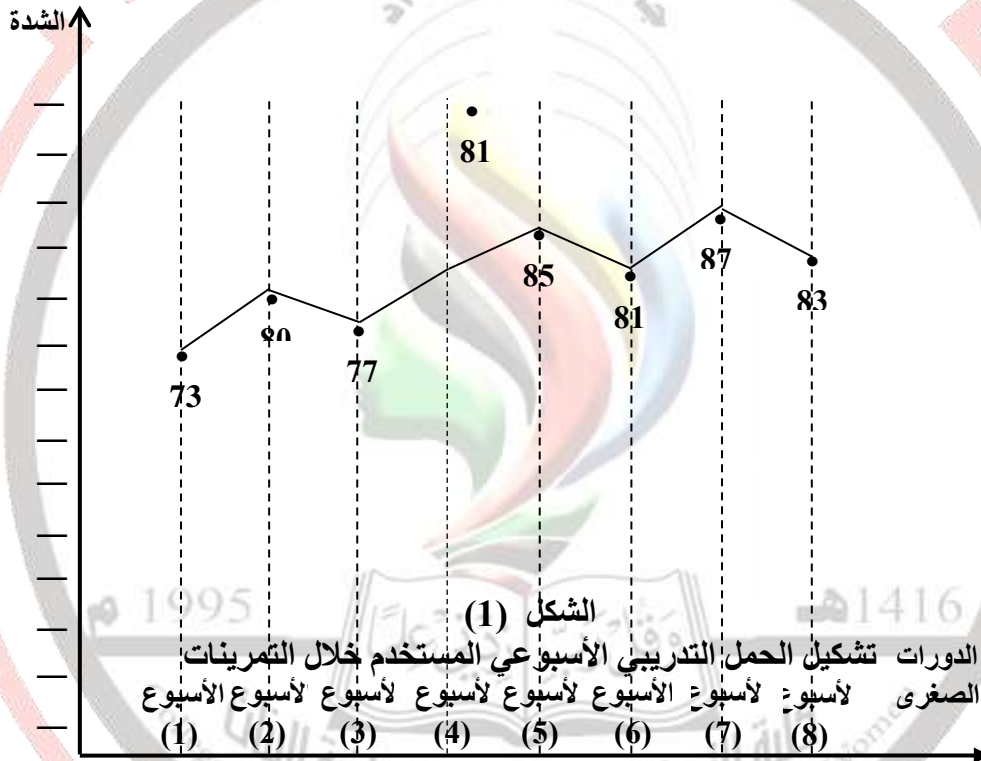
### 2-6-2 المنهج التدريبي المقترح :

قام الباحث في تصميم منهج تدريبي معتمداً على طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة ومنخفض الشدة. وهناك بعض الملاحظات العلمية الخاصة بالمنهج وهي:

(\*) قام بتقويم الاختبارات (م.د. حيدر محمد جاسم , م.م. خالد كاظم رسن)



- تكون مدة الوحدات للمجموعة التجريبية (8) اسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة.
- عدد مرات تكرار التمرينات من (2-4) تكرار.
- يكون تموج الحمل في الدورة الصغرى (الأسبوعية) الواحدة (1:2) وبحسب الشدة للعمل القصوى شكل (1)
- يكون تموج الحمل في الدورة التدريبية المتوسطة (1:2) وبحسب شدة العمل فيها.
- طريقة التدريب المستخدمة في الوحدات التدريبية هي المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة ومنخفض الشدة.
- تم اداء الوحدات التدريبية خلال أيام (الجمعة - الاحد - الثلاثاء).
- الاختلاف بين المجموعتين البحث عند تطبيق يكون في استخدام المنهج التدريبي فالمجموعة التجريبية تؤدي المنهج بينما المجموعة الضابطة تؤدي المنهج المتبع من قبل المدرب.







## الشكل (2)

### تموجات الحمل التدريبي وشدته للدورة التدريبية الصغرى (الأسبوعية)

#### 2-6-3 بناء وتنفيذ المنهج التدريبي المستخدم بالبحث:

تم بناء وتصميم منهج تدريبي يهدف لتطوير تحمل الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب وذلك بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية فضلاً عن الاستعانة بشبكة المعلومات (الانترنت) وخبرة الباحثون وبعد انتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية، تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية بتاريخ وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهج وهي:

1. بدء كافة الوحدات التدريبية بالأعداد العام من اجل تهيئة كافة عضلات الجسم، ثم اجراء الاعداد الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية وانهاء الوحدات التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات.

2. تم تطبيق المنهج كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في الجزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

3. طبقت المنهج التدريبي في دورتين متوسطتين وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة، وكان تموج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (1:2) أي (3) دورة صغرى تصاعدياً تتبناها دورة صغرى منخفضة.

4. تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الاسبوع اي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة، وتم اجراء الوحدات التدريبية في أيام (الجمعة - الاحد - الثلاثاء) من كل اسبوع.

5. تم استخدام طريقة التدريب المرحلي (الفترى) مرتفع ومنخفض الشدة في تطبيق المنهج.

6. كان التحكم بدرجة الحمل بالاعتماد على التغير في الشدة اي رفع الشدة وتثبيت كل من الحجم والراحة.

7-تم تحديد اوقات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على عودة مؤشر معدل ضربات القلب الى (-130-120) ض/د.



8. ان تموج حركة الحمل المستخدمة كان معتمداً على شدة وقت الحمل التدريبي لكل دورة صغرى.  
9. تم تحديد وقت الاداء لكل تمرين من التمرينات وذلك عن طريق قياس وقت اداء كل تمرين وكذلك قياس مؤشر معدل ضربات القلب بعد الانتهاء من اداء كل تمرين مباشرةً.

#### 2-6-4 تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية يوم الجمعة وبتاريخ (2018/3/2) اذ طبقت المجموعة التجريبية (المنهج التدريبي) بينما طبقت المجموعة الضابطة (المنهاج الخاص بالمدرّب) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدورة الصغرى الواحدة ولمدة (8) اسابيع اذ قسمت على دورتين متوسطتين وعليه تم تنفيذ (24) وحدة تدريبية ونفذ هذه التمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وعلى ملعب نادي الهاشمية.

#### 2-6-5 الاختبار البعدي الاول (ما قبل الانقطاع):

تطبيق الاختبار البعدي للحمل الاداء المهاري والمتغيرات الفسيولوجية وبالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبار القبلي، اجريت تحت الظروف والمتطلبات نفسها بتاريخ (2018/5/2).

#### 2-6-6 الانقطاع:

بتاريخ 2018/ 5/ 5 في يوم السبت انقطع اللاعبين عن التدريب بسبب فترة قرب الامتحانات النهائية للعام الدراسي (2018-2017) والبالغة (3 اسابيع) على ان يعاودوا التدريب بعد انقضاء فترة الامتحانات.

#### 2-6-7 الاختبار البعدي الثاني (ما بعد الانقطاع):

بتاريخ 2018/ 5/26 والمصادف يوم الثلاثاء باشر اللاعبين بالوحدة التدريبية الأولى وذلك بعد انتهاء فترة الامتحانات النهائية.

#### 2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) الاصدار (V20) لاستخراج قيم الوسيط - الانحراف الربيعي-قيمة ولكوسن للعينات المترابطة ومان وتني للعينات الغير مترابطة وقيمة كرموكروف سميرنوف ومعامل الالتواء.

#### 3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

##### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول (2) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوسن في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	ولكوسن	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
تحمل الأداء	ثا	قبلي	3.27	0.43	3	0,041	معنوي
	ثا	بعدي	2.13	0.45			
معدل ضربات القلب	درجة	قبلي	193	1.67	3,1	0,042	معنوي
	درجة	بعدي	184	2.38			
تشبع الدم بالأوكسجين	درجة	قبلي	96	1.1	2	0,024	معنوي
	درجة	بعدي	97	0.54			
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	درجة	قبلي	64,5	1.48	2,5	0,029	معنوي
	درجة	بعدي	67	1.34			
تركيز حامض اللاكتيك	درجة	قبلي	15.20	1.48	3	0,042	معنوي



من خلال الجدول (2) وبمقارنة قيم الوسيط يتضح لنا بان قيم الاختبارات القبلية كانت أكبر من حيث الوقت أي ان هذه الفروق جاءت في مصلحة الاختبارات البعدية وبالتالي هناك فروق وتأثير للتدريب في تطور مستواهم ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى انه جاء نتيجة انتظام والاستمرار في التدريب والتي انعكست نتائجه في تطور تحمل الأداء.

ويعزو الباحث هذه النتائج المعنوية الى ضبط الايقاع الاسبوعي للتمرينات والمتضمنة تمرينات تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء والرشاقة اذ بنيت بأسلوب علمي وفقا لأسس وقواعد وشروط تدريب علمي والتي ادت الى التنمية والتطوير من خلال الالتزام والاستمرار بهذه التمرينات لمدة (8) اسبوع وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد والتي ساهمت بشكل كبير في انجاح العملية التدريبية واطهار النتائج المعنوية المشار اليها ويوضح بهاء الدين ابراهيم سلامه " انه عندما نتدرب لأسابيع بانتظام يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية وكذلك تحسين الفاعلية والقدرة على تحمل الاداء بمختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي (بهاء الدين : 2009 : 28)".

### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

#### الجدول (3) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة وكوكسن في الاختبار القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	وكوكسن	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
تحمل الأداء	قبلي	3.30	0.39	2	0,02	معنوي
	بعدي	2.57	0.33			
معدل ضربات القلب	قبلي	192	1.14	1,2	0,011	معنوي
	بعدي	180	2.94			
تشبع الدم بالأكسجين	قبلي	96	0.44	2,1	0,024	معنوي
	بعدي	99	0.54			
الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	قبلي	64	0.89	2,5	0,029	معنوي
	بعدي	69	1.51			
تركيز حامض اللاكتيك	قبلي	15.10	0.16	2,9	0,032	معنوي
	بعدي	13.98	2.54			

من جدول (3): وفي اختبار (تحمل الاداء) كانت قيمة وكوكسن هي (2) ونسبة خطأ (0,02) وهي اقل من نسبة (0.05) مما يعطيها دور كبير في بيان الفروق في الاختبار القبلي والبعدى وهي جميعها قيم معنوية واضحة اي توجد هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهذا يدل على ان التمرينات المستخدمة لها تأثير ايجابي واضح في تطور مستوى المجموعة التجريبية ويرجع سبب ذلك الى المنهج الذي استخدمه المدرب.

ويعزو الباحث هذه النتائج المعنوية كون النهج التدريبي المستخدم كان لها تأثير ايجابي واضح في تطور مستوى المجموعة التجريبية ويرجع سبب ذلك الى انتظامهم في تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي أدت الى تطور مستواهم البدني والفسيولوجي بشكل ايجابي. حيث نلاحظ ان هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان تقسيم المنهج التدريبي حسب امكانية اللاعبين للمجموعة التجريبية كان له تأثير ايجابي وفعال في تطور مستوى افراد العينة والذي ظهر من خلال تفوق التطور الحاصل في تحمل الاداء المهاري نتيجة الاهتمام الكبير بتطويرها من خلال الدمج بينها في تمرينات ذات طابع تركيبى الامر الذي انعكس اثره في تطور المؤشرات الفسيولوجية الذي ادى الى رفع مستوى وكفاءة الاداء البدني



بشكل عام ويشير محمد علي الى " ان البرامج التدريبية يقاس نجاحها مدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي والممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه ( القط : 1999 , ص 62 )

**3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية**

#### الجدول (4)

يبين المقارنة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	مان وتني	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
تحمل الأداء	الضابطة	2.57	0.33	3	0,045	معنوي
	التجريبية	3.03	0.45			
معدل ضربات القلب	الضابطة	180	2.94	1	صفر	معنوي
	التجريبية	184	2.38			
تشبع الدم بالأوكسجين	الضابطة	98	0.54	3	0,04	معنوي
	التجريبية	95	0.54			
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	الضابطة	69	1.51	2	0,039	معنوي
	التجريبية	65	1.34			
تركيز حامض اللاكتيك	الضابطة	16.98	2.54	1.5	0,01	معنوي
	التجريبية	16.05	3.83			

من خلال الجدول (4) وبعد الاطلاع على النتائج يعزو الباحثون هذه النتائج المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية بشكل واضح ويرجع سبب ذلك الى استخدام الباحث لطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة " والتي تعتمد على تكرار مجموعة من التمرينات تتخللها فترات راحة وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره لتنمية العمل اللاهوائي هذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه ( ابو العلا : 1996 ، ص 79 ) ( اذ تم الاعتماد على الاسس العلمية التي اعدتها من الشدة والراحة والتكرار لكل تمرين وفي هذا الصدد يشير مفتي ابراهيم " بان تمارين الانشطة اللاهوائية تمارس بتبادل تكرار التمرين مع الراحة التي تفصل بين اداء كل تمرين واخر وشدة صعوبة الاداء تكون عادة فوق المتوسط او بدرجة عالية (مفتي : 1997 , ص 86).

ويلاحظ ان مقدار نسبة الوسيط كانت أكبر لدى افراد المجموعة التجريبية بسبب انتظامهم في تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والتي أدت الى تطور مستواهم البدني والفسولوجي بشكل إيجابي.

**3-4 عرض نتائج الفرق بين الاختبار البعدي الاول والبعدي الثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة الضابطة:**

**الجدول (5) يبين الفرق بين الاختبار البعدي الاول والبعدي الثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة الضابطة**

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	الالتواء	ولكوكس ن	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية	فقدان الاحتفاظ
تحمل الأداء	بعدي اول	2.13	0.45	1,57	3	0,041	معنوي	1.12
	بعدي ثاني	3.25	0.77					
معدل ضربات القلب	بعدي اول	184	2.38	0,67	3,2	0,043	معنوي	8
	بعدي ثاني	176	2.11					
تشبع الدم بالأوكسجين	بعدي اول	97	0.54	0,56	2,19	0,024	معنوي	3
	بعدي ثاني	96	1.1					



3	معنوي	0,029	2,5	0,71	1.34	67	يعدي اول	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين
				1,71	1.35	64	بعدي ثاني	
2	معنوي	0,042	3,11	1,11	3.93	14.05	يعدي اول	تركيز حامض اللاكتيك
				2,83	1.23	16.05	بعدي ثاني	

3-5 عرض نتائج الفرق بين الاختبار البعدي الاول والثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة التجريبية الجدول (6) يبين الفرق بين الاختبار البعدي الاول والثاني وفقدان الاحتفاظ للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	الوسيط	الانحراف الربيعي	الالتواء	ولكوكسن	نسبة الخطاء	الدلالة الاحصائية	فقدان الاحتفاظ
تحمل الأداء	بعدي اول	2.57	0.33	0.47	3	0,32	معنوي	0.6
	بعدي ثاني	3.17	0.43	0.49				
معدل ضربات القلب	بعدي اول	180	2.94	0.87	3,5	0,041	معنوي	5
	بعدي ثاني	185	3.11	0.89				
تشبع الدم بالاكسجين	بعدي اول	99	5.54	0.66	3,1	0,044	معنوي	2
	بعدي ثاني	97	1.24	0.52				
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	بعدي اول	69	1.51	0.91	2,51	0,025	معنوي	2
	بعدي ثاني	67	1.23	0.77				
تركيز حامض اللاكتيك	بعدي اول	13.98	2.54	0.41	3,9	0,042	معنوي	1.56
	بعدي ثاني	15.54	2.14	0.82				

### 3-6 تحليل ومناقشة نتائج جدول (5 و 6)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (5) والذي يبين مقدار فقدان الاحتفاظ للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة ظهر لنا ان مقدار فقدان الاحتفاظ في المتغيرات تحمل الاداء (1.12) - معدل ضربات القلب (8) - تشبع الدم بالاكسجين (3) - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (3) - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (2)

ومن خلال ملاحظتنا الى جدول (6) والذي يبين مقدار فقدان الاحتفاظ للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة ظهر لنا ان مقدار فقدان الاحتفاظ في المتغيرات تحمل الاداء (0.6) - معدل ضربات القلب (5) - تشبع الدم بالاكسجين (2) - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (4) - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (1.56)

ومن خلال المقارنة بين مقدار فقدان الاحتفاظ بين المجموعة الضابطة والتجريبية نجد ان المجموعة الضابطة كان مقدار الفقدان اكبر من المجموعة التجريبية وفي جميع المتغيرات ويعزو الباحثون ذلك الى نتيجة لطبيعة التمرينات المستخدمة اثناء العملية التدريبية المبنية على اسس علمية من حيث شدة التمرينات وعدد التكرارات وفترات الراحة ، والتي تتماشى مع طبيعة الفعالية او نوع اللعبة ، بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح حيث ان استخدام التدرجات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لاداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل في اكتساب المتغيرات البدنية فضلا عن ان تمارين المستخدمة تجمع بين صفتي التحمل والسرعة في



الاداء في كثير من المواقف مما ادى وساهم بشكل كبير في تطوير صفة تحمل الاداء وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير الى ان التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة بالتدرج يكون له الاثر الايجابي على المتدربين

#### 4 - الخاتمة

#### استنتاج الباحثون ما يلي:

- 1- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحمل الاداء المهري وذلك نتيجة جودة المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحثون.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية بمستويات متغيراتها الفسيولوجية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وذلك نتيجة جودة المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث.
- 3- شهد تحمل الاداء المهاري انخفاض ملحوظا في مستوى أدائها ( فقدان الاحتفاظ) وبكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منظم ولكن كانت المجموعة الضابطة هي الأكثر انخفاضاً في مستوى الاداء ( فقدان الاحتفاظ) من نظيرتها التجريبية.
- 4- شهدت المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب -تثبيح الدم بالأوكسجين -الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) انخفاضاً ملحوظاً في مستوى أدائها وبكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة الانقطاع الغير منتظم
- 5- يتضح لنا انه كلما كان المنهج المستخدم في التدريب مخطط بصورة علمية , يكون الاحتفاظ به اكبر من استخدام البرامج التدريبية العشوائية وذات الفائدة المحدودة فكما كان اثر المنهج التدريبي كبيراً كلما زادت نسبة الاحتفاظ في التكييفات الناتجة عن هذا المنهج وقلت نسبة فقدانه

#### واوصى الباحثون بالاتي:

- 1- ضرورة مراعاة الكوادر) بعد الانقطاع عن التدريب لمدة (3) أسابيع بما يتلائم مع نسب هبوط كل منها.
- 2- اجراء دراسات أخرى لتحديد أثر الانقطاع عن التدريب في قدرات بايوجركية أخرى في فعاليات رياضية أخرى وفترات زمنية مختلفة.
- 3- إعطاء توجيهات للاعبين خلال فترة الانقطاع عن التدريب بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.

#### المصادر

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1996 .
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997 .
3. ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
4. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجية الرياضي والأداء البدني (لاكتات الدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009
5. -عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013
6. -علي سلوم جواد الحكيم : القياس والتقويم في التربية البدنية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة للنشر، 2003، .
7. -سيد عبد المقصود : نظريات التدريب ، مصر ، دار بورسعيد ، 1979 ،



8. محمد جاسم الياسري : الاسس العلمية للاختبارات التدريبية الرياضية , ط1 , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم, 2010,
9. محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي 1999,
10. مفتي ابراهيم حمادي : اللياقة البدنية الطريق الصحيح الى الصحة والبطولة الرياضية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 ,
11. موفق أسعد محمود : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم , ط2 , عمان , دار دجلة ناشرون وموزعون, 2009
12. هزاع محمد هزاع : تجارب علمية في وظائف اضاء الجهد البدني , جامعة الملك سعود , عمادة شؤون المكتبات , 1992 , ص 506-507 .

### الملاحق

#### ملحق 1 مجموعة تمارين لتطوير تحمل الاداء المهاري

ت	اسم التمرين	الادوات اللازمة	الغرض من التمرين	تفاصيل التمرين
1	الركض مع وجود الحواجز في الطريق وتنفيذ الواجبات المختلفة.	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	يقف اللاعب الاول من كل مجموعة خلف خط البداية . عند اشارة البداية يركض الى الامام مسافة (10)م باتجاه المربع طول ضلع(5)م من الشواخص والمرور من بينها ثم الركض مسافة (20)م الى المثلث من الشواخص في الجهة الاخرة والمرور بالركض حول الشواخص والمسافة بين شاخص وآخر (5)م ثم الركض مسافة (15)م الى عدد(6)شواخص الموضوع على شكل مكوكي وكانت المسافة بين شاخص واخر (5)م ويبدأ المرور بينها دورة الى اليسار ودورة الى اليمين بالشكل السريع ثم الركض (35)م الى نقطة البداية. علما ان مسافة الاداء (125)م.
2	الركض (12) مرة لمسافة ملعب كرة القدم	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	يقف اللاعب الاول خلف الشاخص الاول بالركض الى الشاخص الثاني الذي يبعد (20)م ويتوقف اللاعب لأخذ راحة لمدة (30)ثانية ثم الركض الى الشاخص الاول وبعد الوصول يأخذ اللاعب راحة لمدة (25)ثانية وهكذا تتناقص ازمان الراحة الى ان تصل (5)ثانية (30-25-20-15-10-5)ثانية يؤدي التمرين بتكرارين متواصلين ولكن في التكرار الثاني تؤدي ازمان الراحة متصاعدة اي من (5-10-15-20-25-30)ثانية. علما ان مسافة الاداء (240)م ذهابا وايابا.
3	المرور بين (10) شواخص ثم الركض المكوكي	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	يبدأ اللاعب بالركض مسافة (10)م ثم الركض المتعرج بين (10) شواخص ثم الركض مسافة (15)م ثم الركض المكوكي بين (7)شواخص المسافة بين شاخص واخر (10)م ثم الركض مسافة (35)م. علما ان مسافة الاداء (140)م
4	الركض السريع حول الملعب	شواخص، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة.	تطوير القوة المميزة بالسرعة	اربع فرق يبدأ الفريق (1) بالركض حول المسافة باتجاه الفريق (2) وهم يحملون عصا البريد لتسليمها من قبل كل لاعب الى زميله واحتلال مكانهم اذ يؤدي الفريق (2) العمل نفسه باتجاه الفريق (3) وهكذا انتقال كل مجموعة مكان المجموعة الاخرى . مدة الركض (15) ثانية يحصل كل لاعب على (60) ثانية راحة ويؤدي كل لاعب (3)دورات للركض بالحد الأقصى في كل ركضة مع المحافظة على شروط ركض البريد. علما ان



مسافة الاداء (1110)م

ملحق 2 انموذج لعدد من الوحدات التدريبية

الأسبوع : 1 هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة الشدة النسبية: 75%

التاريخ: 2018/3/14

رقم الوحدة : 1

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
1	80	37 ثا	3	111 ثا	80 ثا	2	240 ثا	1636
9	75	40 ثا	3	120 ثا	80 ثا	1	240 ثا	1636
17	70	40 ثا	3	120 ثا	75 ثا	2	225 ثا	ثانية
25	70	45 ثا	3	270 ثا	75 ثا	2	-	ثانية

الأسبوع : 1 هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة الشدة النسبية: 75%

التاريخ: 2018/3/16

رقم الوحدة : 2

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
2	85	35	4	271	80	1	320	2347
10	75	40	4	280	80	2	320	2347
18	75	40	4	268	75	2	300	2347
26	70	40	4	278	75	1	-	2347

الأسبوع : 1 هدف الوحدة: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة الشدة النسبية: 70%

التاريخ: 2018/3/18

رقم الوحدة : 3

رقم التمرين	الشدة %	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الاداء الكلي	زمن الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين
3	80	35	3	271	80	2	240	2137
11	75	40	3	280	80	1	240	2137
19	60	40	3	268	75	1	225	2137
27	60	40	3	278	75	2	-	2137