

أثر تمارين التدريب الذاتي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين (10 – 14) سنة

The Impact of Self-training Exercises in the Development of some Elements of Physical Fitness among Football Players in the Prince Ali of Oaeidin Centers (10-14) Years

محمد مقابلة

Mohammad Maqableh

قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن

بريد الكتروني: m.maqableh@yu.edu.jo

تاريخ التسليم: (2015/10/6)، تاريخ القبول: (2016/3/13)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر تمارين التدريب الذاتي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم في مراكز سمو الأمير علي (10 – 14) سنة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (28) لاعبا للموسم الرياضي (2014 - 2015) تم إختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، وتم قياس عناصر اللياقة البدنية التالية (السرعة: عدو (50 م/ث)، تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)، تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث)، تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث)، التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م))، وذلك قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي، وإستغرق تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الإسبوع الواحد وكل وحدة تدريبية إستغرقت (90) دقيقة، تم تحليل البيانات بإستخدام المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون وإختبار (Paired Samples t.Test) للعينات المزدوجة وإختبار (Independent samples t.Test) للعينات المستقلة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تمارين التدريب الذاتي في جميع إختبارات الدراسة للاعبين المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي الإعتيادي على جميع إختبارات الدراسة للاعبين المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. وأخيراً أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي في جميع إختبارات الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية، وإستنتج الباحث بأن تمارين التدريب الذاتي لها تأثير إيجابي في تطور عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي.

الكلمات المفتاحية: تدريب كرة القدم، التدريب الرياضي، لاعبين.

Abstract

The study aimed to identify the effect of exercise self-training in the development of some elements of physical fitness of footballers in the Prince Ali Centers (10-14 years), and the researcher used the experimental method, and study sample consisted of (28) players for the sports season (2014-2015) was chosen the way intentional, sample was divided into two equal groups, an experimental and a control rate of (12) players for each group, it was measured following fitness elements (speed: running (50 m/s), bearing Speed: running (200 m/s), bear Strength: bend the arms of oblique lie within (60 s), carrying power: sit lie within (60 s), endurance respiratory league: running (1609 m)), before and after the application of the training program, and it took the training program application (8) weeks of (3) training units per week and each unit training lasted (90) minutes, The data were analyzed using the averages, standard deviations and correlation coefficient Pearson and Test (Paired Samples t.Test) double samples and test (Independent samples t.Test) for independent samples. The results showed a statistically significant differences of the impact of exercise self-training in all tests study of the players of the experimental group between the two measurements pre and post and in favor of post measurement, 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 post measurement. Finally, results showed a statistically significant differences between the dimensional measurements in all tests study between the players the two groups experimental and control group in favor of the players of the experimental group differences, the researcher concluded that exercises self-training has a positive impact in the evolution of fitness such as speeding elements and carry the speed and bearing strength and endurance of the respiratory league.

Keywords: Football Training, Sports Training, Players.

مقدمة الدراسة

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحظى بإهتمام 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، وبعد الإهتمام بالجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم من حيث إعدادهم وتدريبهم البدني والخططي والمهاري لإدارة المنافسات من الأمور التي يوليها الإتحاد الدولي لكرة القدم (The International Federation of Football) حيث يخضع للاعبون في أنديتهم لإختبارات متعددة والتي تعبر عن الكفاءة البدنية لديهم.

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.

ويشير علاوي وعبد الفتاح (Allawi & Abdel Fattah, 2000) 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.

تعد تمارين التدريب الذاتية من التمارين الهامة التي يمكن إستخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية بحيث تتميز هذه التمارين بإستخدام المقاومة والتي تدعى بالمقاومة الذاتية حيث يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة، وأن التدريب الذاتي له تأثيرات إيجابية على الرياضي من خلال الإرتقاء بالحالة النفسية حيث يسهم إحلال الهدوء والذي يؤدي إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر، حيث أن بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس إتجاه مثل هذا النوع من التدريب فأن تأثيراته تكون منخفضة أو معدومة كلياً وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل وهذا أكده المندلوي والشاطي (Al-Mandalawi & Al-Shati, 1987) وحماد (Hammad, 1998).

ويشير عبد العظيم (Abdel Azim, 2005) إلى أن لعبة كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم بالرغم بما يمر به العالم وشعوبه من حروب ومنازعات فإن كرة القدم تبقى وحدها القادرة على جمع القلوب حولها رغم إختلافات 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.

ويؤكد أبو زيد (Abu Zeid, 2005) بأن استخدام التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية يعتبر عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية وعملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى 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 الإتجاه الفني لجميع النواحي البدنية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب.

وأخيراً يرى الباحث بأن عناصر اللياقة البدنية يجب تنميتها للاعب كرة القدم من صغره بحيث يبني حجر أساس قوي ومثين، الأمر الذي يساعده في الارتقاء بمستواه والوصول به إلى مراكز متقدمة، حيث يحتاج اللاعب إلى عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الدوري التنفسي... إلخ، وذلك للقدرة على الأداء الأمثل خلال المباراة وسهولة وسرعة الانتقال من موقع لأخر والقدرة على مجاراة تكرار الهجمات في المباراة ومقدرته في المحافظة على لياقته البدنية بمستواها الذي بدأ به المباراة أو قريبه من المستوى الذي بدأ به، الأمر الذي يؤدي بالمدرّب إلى مساعدته في تطبيق الحالات الخطئية وعدم خوفه من هبوط لياقة لاعبيه داخل الملعب، مقابلة وخريسات (Maqableh & Khreizat, 2015).

أهمية الدراسة

النجاح والإرتقاء بلاعبي كرة القدم والوصول بهم إلى مراتب متقدمة في الفئات العمرية بالأندية وفئات المنتخبات الوطنية لا يتواجد إلا بتوفر برامج تدريبية حديثة تعمل على تنمية اللاعب من جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية، الذهنية) وخصوصاً الجانب البدني والذي يعد من الأركان الأساسية في العملية التدريبية بحيث لا يمكن إغفاله في الجانب التدريبي لدى اللاعبين، وهذا يتطلب إطلاع مدربي مراكز سمو الأمير علي للواعدين على برامج تدريبية حديثة والتي تعمل على تنمية اللاعب بديناً كتمارين التدريب الذاتي، ويمكن إبراز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. إطلاع المدربين على برامج تدريبية متنوعة وحديثة (تمارين التدريب الذاتي) والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين وتهدف إلى رفع مستوى أدائهم البدني.
2. الإهتمام بوجود مثل هذه البرامج التدريبية والتي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعبين وذلك من أجل الوصول بهم إلى الإنجاز الرياضي.

مشكلة الدراسة

يعد الإهتمام بالجانب البدني للاعبين أمراً بالغ الأهمية وذلك للوصول بهم إلى مستوى الإنجاز، ولكن غياب هذا الإهتمام وعدم تهيئة برامج تدريبية حديثة ومناسبة للاعبين فإنه يؤدي بهم إلى قصور بالموهبه ودفنها وبالتالي التأثير على نتائج الفرق الرياضية والذي يؤدي إلى وصولها لمراكز متأخرة في المسابقات والمنافسات الرياضية.

والباحث له خبرة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ومجال تدريب كرة القدم بشكل خاص ومن خلال مشاركته في العديد من الدورات التدريبية المحلية والدولية فقد لاحظ ضعف في الأداء البدني لدى اللاعبين، كما ولاحظ أن البرامج التدريبية الموضوعة للاعبين بشكل عام هي برامج تقليدية وغير معدة بالأسس 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 إجتهد الباحث بوضع برنامج يحتوي على تمارين التدريب الذاتي قد تسهم في رفع المستوى البدني للاعبين والتي تعمل على الإرتقاء بهم إلى مراتب متقدمة ووصولهم إلى ما هو أفضل.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة للتعرف إلى:

1. أثر تمارين التدريب الذاتي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين لأفراد المجموعة التجريبية.
2. أثر البرنامج التدريبي الإعتيادي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين لأفراد المجموعة الضابطة.
3. التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

حدود الدراسة

1. **الحد البشري:** تكونت عينة الدراسة من (24) لاعباً من مركز إربد في مراكز سمو الأمير علي للواعدين في إقليم الشمال (إربد، جرش، عجلون، المفرق).
2. **الحد المكاني:** قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي (تمارين التدريب الذاتي) على ملعب بلدي إربد وهو ملعب تدريبي تابع للإتحاد الأردني لكرة القدم في محافظة إربد، أما القياس بالقياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة تمت على مضمار استاد الحسن في محافظة إربد ولكتنا المجموعتين التجريبية والضابطة.
3. **الحد الزمني:** تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة (من 2015/2/8 إلى 2015/4/2) للموسم الرياضي (2014 – 2015).

مصطلحات الدراسة

تمارين التدريب الذاتي: يعرفها حماد (Hammad, 1998) بأنها من الأساس الهامة التي يمكن إستخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية بحيث تتميز هذه التمارين بإستخدام المقاومة الذاتية حيث يتم إستخدام جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة.

السرعة: قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي، دورنهورف (Dornhorff, 1993).

تحمل السرعة: قدرة الرياضي على الإحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة خلال تكرار الجري أثناء المنافسة، أحمد (Ahmed, 2001).

تحمل القوة: قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي، عبد الفتاح وسيد (Abdel Fattah, & Syed, 2003).

التحمل الدوري التنفسي: القدرة على القيام بالأعمال الآلية دون إنخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة، أبو زيد (Abu Zeid, 2005).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

تتناول هذه الدراسة عدداً من الدراسات التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالدراسة الحالية وهي مرتبة من الأحدث الى الأقدم وهي كالآتي:

دراسة بني ملحم (Bani Melhem, 2012) هدفت التعرف إلى أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية والمتغيرات الفسيولوجية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً من طلبة مساق اللياقة البدنية للجميع في جامعة اليرموك، وأخذت إختبارات القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية وتمثلت في (ثني ومد الزراعين من الإنبساط المائل خلال (10ث)، والسرعة عدو (30م)، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الزراعين من الإنبساط المائل خلال (30ث)، والجلوس من الرقود خلال (30ث)، وجري (1609م))، وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، وضغط الدم الإنقباضي، وضغط الدم الإنساضي، ومعدل التنفس)، وذلك قبل وبعد تطبيق التدريبات المقترحة حيث تكون البرنامج التدريبي من (12) أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (90د)، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية على إختبارات (ثني ومد الزراعين من الإنبساط المائل خلال (10ث)، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الزراعين من الإنبساط المائل خلال (30ث)، والجلوس من الرقود خلال (30ث)، وجري (1609م))، كما أظهرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على (إختبار السرعة عدو (30م)).

دراسة الداود (Al-Daoud, 2011) هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطور عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً تم إختيارها 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 دللت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الإختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة يحيى (Yahya, 2009) 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 تجريبتين ذو الإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة (التدريب في الوسط الأرضي) وعددها (7) ومجموعة (التدريب المختلط - الأرضي والمائي) وعددها (7)، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحسين

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

دراسة عبد الحسين (Abdul-Hussein, 2008) هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين. وتكونت عينة الدراسة من (20) حكم للموسم الرياضي (2006 - 2007) تم إختيارها بالطريقة العمدية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (10) حكام لكل مجموعة، وكانت المتغيرات البدنية (إختبار عدو 50 متر، الوثب العمودي من الثبات، ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، جري إرتدادي، جري 12 دقيقة- كوبر)، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التقليدي بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (إختبار عدو 50 متر)، الوثب العمودي من الثبات، جري إرتدادي) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، جري 12 دقيقة- إختبار كوبر)، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة رمضان (Al-Ramadan, 2005) 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 (24) لاعب تم إختيارهم 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 (Al-Nu'man, 2005) 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 (28) لاعب من لاعبي شباب نادي الكهرباء بكرة القدم في محافظة نينوى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وتألفت كل مجموعة من (14) لاعب حيث تم توزيع البرنامجين على المجموعتين بطريقة القرعة، وإستغرق تنفيذ الأسلوبين مدة (9) أسابيع لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات، كما أظهرت النتائج أن المنهاج التدريبي بإستخدام تدريبات البليومترية أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات.

دراسة الشبخلي (Al-Shaykhli, 2004) هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على نتائج إختبارات حكام كرة القدم، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (24) حكم درجة أولى معتمدين في الإتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي (2000 - 2001)، وكانت الإختبارات البدنية (جري (12 دقيقة) - إختبار كوبر، إختبار السرعة (50 متر)، إختبار تحمل السرعة (200 متر))، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في إختبار (جري (12 دقيقة) - كوبر)، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في إختبار (السرعة 50 متر) ولصالح القياس البعدي، وأيضاً أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في إختبار (تحمل السرعة 200 متر) ولصالح القياس البعدي.

دراسة عبد الفتاح (Abdel Fattah, 1996) هدفت التعرف إلى أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعب كرة قدم ناشئ من فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم إختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت أعمارهم ما بين (16 - 18) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) لاعب للمجموعة التجريبية و(15) 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 إستهلاك الأوكسجين، الكفاءة البدنية، القدرة الإسترجاعية، النبض) لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج بأن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

دراسة تاسكن (Taskin, 2009) هدفت التعرف إلى تأثير التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء على عنصر السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالب من كليات التربية الرياضية متوسط اعمارهم (23.92) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن مجموعتين الأولى تجريبية إشتملت على (16) طالب والثانية ضابطة إشتملت على (16) طالب، تم تطبيق التدريب الدائري من خلال (8) محطات بواقع (3) ايام بالإسبوع لمدة (10) اسابيع، تم تنفيذ برنامج التدريب الدائري بشدة (75%) من الحد الأقصى للعدد الحركي لكل محطة، حيث تم إستخدام بطارية الإختبار المعدة من قبل مركز الابحاث والتقييم الطبي التابع للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وتم أخذ القياسات القبلية والبعدي للمشاركة على عنصر السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد أظهرت

النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على إختبار السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التحمل اللاهوائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بعد المناقشة أن للتدريب الدائري لمدة (10) أسابيع بواقع (3) أيام بالإسبوع يحسن من السرعة والتحمل اللاهوائي لدى عينة الدراسة.

دراسة دورجو وريس (Dorgo, & Rice, 2009) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة الذاتية في تحسين القوة والتحمل العضلي بإستخدام برنامج قائم على المقاومات اليدوية، وبرنامج قائم على تدريب المقاومة بأوزان، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم ذو المجموعتين التجريبتين والإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (84) طالب جامعي حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة (التدريب بالمقاومات اليدوية) ومجموعة (تدريب المقاومة بأوزان)، وطبق البرنامج لمدة (14) أسبوع، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القوة العضلية والتحمل العضلي في الإختبار القبلي، وبينما كان التحسن في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية والتي طبقت برنامج المقاومات اليدوية.

دراسة ديبروفت وكلاريس (Deproft & clarys, 1987) هدفت التعرف إلى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعباً حيث تدرّب (11) لاعب على تدريب القوة و(11) لاعب تدرّبوا على ركل الكرة، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق إحصائية على القوة العضلية وزيادة أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي إستخدمت 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 لاعبين كرة القدم كدراسة رمضان (Al-Ramadan, 2005) ودراسة عبد الفتاح (Abdel Fattah, 1996)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية والمهاري معاً على لاعبين كرة القدم كدراسة الداود (Al-Daoud, 2011) ودراسة النعمان (Al-Nu'man, 2005) ودراسة ديبروفت وكلاريس (Deproft & clarys, 1987)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية فقط وعلى لاعبي كرة القدم كدراسة يحيى (Yahya, 2009)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة متغيرات بدنية وفسولوجية معاً كدراسة بني ملح (Bani Melhem, 2012) ولكن على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، أما دراسة تاسكن (Taskin, 2009) فقد إستهدفت عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، ودراسة دورجو وريس (Dorgo, & Rice, 2009) التي إستهدفت عينة من

طلاب جامعيين، ودراسة الشبخلي (Al-Shaykhli, 2004) ودراسة عبد الحسين (Abdul-Hussein, 2008) اللتان إستهدفتان عينة من حكام كرة قدم.

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

1. صياغة فرضيات الدراسة وتحديد متغيراتها.
 2. تصميم البرنامج التدريبي المقترح بشكل ملائم ومناسب للفئة المستهدفة.
 3. التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.
 4. التعرف على كيفية إختيار عينة الدراسة.
 5. التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن إستخدامها في هذه الدراسة.
- وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأن الفئة التي إستهدفتها والمطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح هي فئة لاعبين واعدین تتراوح أعمارهم ما بين (10 - 14) سنة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم إستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها، حيث تم التقسيم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تجريبية تطبق البرنامج التدريبي (تمرينات التدريب الذاتي)، والمجموعة الثانية ضابطة تطبق البرنامج التدريبي الإعتيادي.

مجتمع الدراسة

إشتمل مجتمع الدراسة الكلي على (152) لاعباً من مراكز سمو الأمير علي للواعدين في إقليم الشمال للموسم الرياضي (2014 – 2015) وذلك بعد الرجوع للسجلات الخاصة في الإتحاد الأردني لكرة القدم.

عينة الدراسة

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (24) لاعباً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (12) لاعب لكل مجموعة، كما تم إختيار (4) لاعبين كعينة إستطلاعية من مجتمع الدراسة.

التكافؤ بين المجموعتين

لإستخراج التكافؤ بين مجموعات الدراسة (التجريبية، الضابطة) تم تطبيق إختبار (Independent Samples T.Test) على المتغيرات الشخصية (العمر، الطول، الوزن)، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): نتائج اختبار (Independent Samples T.Test) للتعرف على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
العمر	سنة	تجريبية	12	12.83	0.63	1.713	22	0.072
		ضابطة	12	13.11	0.71			
الطول	سم	تجريبية	12	154.33	7.45	1.678	22	0.078
		ضابطة	12	155.12	7.63			
الوزن	كغم	تجريبية	12	49.12	5.44	1.655	22	0.080
		ضابطة	12	48.88	5.14			

يظهر من الجدول (1) أن قيم (t) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على المتغيرات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة).

كما قام الباحث باستخراج التكافؤ بين مجموعات الدراسة (التجريبية، الضابطة) بتطبيق اختبار (Independent Samples T.Test) على أداء أفراد عينة الدراسة لعناصر اللياقة البدنية في القياس القبلي، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): نتائج اختبار (Independent Samples T.Test) للتعرف على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين على القياس القبلي.

عناصر اللياقة البدنية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
السرعة: عدو (50 م/ث)	تجريبية	12	9.90	0.28	1.502	22	0.091
	ضابطة	12	9.83	0.26			
تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)	تجريبية	12	39.06	0.75	1.789	22	0.098
	ضابطة	12	38.91	0.64			
تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبساط المائل خلال (60 ث) عدد مرات	تجريبية	12	42.02	0.87	1.123	22	0.072
	ضابطة	12	41.84	0.77			

...تابع جدول رقم (2)

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة (t)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	عناصر اللياقة البدنية
0.086	22	1.987	0.82	44.98	12	تجريبية	تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث) عدد مرات
			0.84	45.15	12	ضابطة	
0.088	22	1.428	0.61	8.89	12	تجريبية	التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م/د)
			0.64	9.01	12	ضابطة	

يظهر من الجدول (2) أن قيم (t) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي.

الدراسة الإستطلاعية

أجرى الباحث الدراسة الإستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين ومن خارج عينة الدراسة وعلى مضممار إستاذ الحسن في محافظة إربد، وهدفت العينة الإستطلاعية إلى:

1. التأكد من صلاحية الأدوات والإمكانات والمنشآت المستخدمة في الدراسة.
2. التعرف إلى المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الإختبارات وإمكانية تلافئها.
3. معرفة الوقت المستغرق لأداء الإختبارات.

أداة الدراسة

بغرض إعداد البرنامج التدريبي قام الباحث بمراجعة البرامج التدريبية الخاصة بتمرينات التدريب الذاتي كتمرينات (الوثب، الحجل، المقاومة الذاتية باستخدام أثقال خفيفة، الكرة الطبية، السرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل الدوري التنفسي).

صدق البرنامج التدريبي

للتأكد من مدى ملائمة البرنامج التدريبي ومناسبة مفرداته ومكوناته، قام الباحث بعرض البرنامج على مجموعة من المحكمين وخبراء في الجامعات الأردنية وعددهم (5)، وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج التدريبي والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

صدق الإختبارات

للتأكد من مدى ملائمة إختبارات الدراسة ومناسبتها للدراسة، قام الباحث بعرض الإختبارات على مجموعة من المحكمين والخبراء في الجامعات الأردنية وعددهم (5)، وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم حول هذه الإختبارات والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثبات الإختبارات

للتأكد من الثبات قام الباحث بتطبيق الإختبارات مرتين بفارق زمني أسبوع واحد على عينة إستطلاعية مكونه من (4) لاعب، ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين لإستخراج ثبات الإعادة (Test R.test) تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني لإختبارات الدارسة على العينة الاستطلاعية (ن=4).

الرقم	الإختبار	معامل الارتباط
1	عدو (50 م/ث)	0.85
2	عدو (200 م/ث)	0.86
3	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث)	0.83
4	الجلوس من الرقود خلال (60 ث)	0.85
5	جري (1609 م)	0.84

يظهر من جدول (3) أن معاملات ثبات الإعادة كانت مقبولة حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.83 – 0.86) كان أعلاها لإختبار عدو 200 م/ث (0.86)، وأدناها لإختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال 60 ث (0.83)، وهي مؤشرات عالية تدل على درجة ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الإختبار.

الأدوات المستخدمة

ملاعب كرة القدم، الرستاميتير لأخذ طول كل لاعب، ميزان لأخذ وزن كل لاعب، صافرة، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، أثقال خفيفة (وزن 250 غرام، 500 غرام، 1 كغم، 2 كغم)، كرات طبية (3 كغم)، إستمارات تسجيل نتائج الإختبارات، شواخص وأقماع هرميه ونصف كرويه وبألوان مختلفة، شريط لاصق.

عناصر اللياقة البدنية وإختباراتها في الدراسة

من أجل تحقيق أهداف وفروض الدراسة فقد قام الباحث بجمع البيانات اللازمة من خلال تطبيق إختبارات الدراسة، وهي كما يلي: الملحق رقم (2).

1. **السرعة:** تم استخدام إختبار عدو (50 متر/ثانية).
 2. **تحمل السرعة:** تم استخدام إختبار عدو (200 متر/ثانية).
 3. **تحمل القوة (عضلات الذراعين):** تم استخدام إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث).
 4. **تحمل القوة (عضلات البطن):** تم استخدام إختبار الجلوس من الرقود خلال (60 ثانية).
 5. **التحمل الدوري التنفسي:** تم استخدام إختبار جري ميل (1609 متر/دقيقة).
- بعد القيام بعمل هذه الإختبارات تم تفريغ النتائج على إستمارات خاصة بجمع البيانات، وقد تم إجراء جميع الإختبارات والقياسات القلبية والبعدية بنفس الظروف وفي نفس المكان.

مراحل تنفيذ الدراسة

أولاً: إجراء الإختبارات القلبية

قام الباحث بإجراء الإختبارات القلبية لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) وذلك بالتعاون مع عدد من المساعدين، وأجري الإختبار على مضمار إستاد الحسن في محافظة إربد.

ثانياً: تطبيق البرنامج التدريبي

إشتملت هذه المرحلة على كيفية تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60 - 90 دقيقة)، أي أن البرنامج إشتمل على (24) وحدة تدريبية.

مكونات تمارين التدريب الذاتي (المجموعة التجريبية)

- إحتوى على تدريبات خاصة بتمارين التدريب الذاتي، كما هو موضح في الملحق رقم (3)، وهي كما يلي:
- **الجزء التمهيدي:** الإحماء بهدف التهيئة الفسيولوجية والبدنية.
- **الجزء الرئيسي:**
- تمارين الوثب والحجل وتمارين المقاومة الذاتية بإستخدام (أثقال خفيفة، الكرة الطبية).
- تدريبات (السرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل الدوري التنفسي).
- **الجزء الختامي:** تمارين إسترخاء، بهدف العودة إلى الوضع الطبيعي.

ثالثاً: إجراء الإختبارات البعدية

قام الباحث بعد الإنتهاء من مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي والإعتيادي بإجراء الإختبارات البعدية لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) وذلك بنفس الظروف التي أجريت فيها الإختبارات القبلية وبفسف المساعدين، وأجري الإختبار على مضممار إستاذ الحسن في محافظة إربد.

رابعاً: مكان تطبيق البرنامج التدريبي

قام الباحث بإستخدام الملعب البلدي في محافظة إربد.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

جدول (4): التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح 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
3	8	24	90	270	2160

جدول (5): التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح بالدقائق.

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن التدريبي في الوحدة اليومية	الزمن التدريبي خلال الأسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
الجزء التمهيدي	20	60	480
الجزء الرئيسي	60	180	1440
الجزء الختامي	10	30	240
المجموع	90	270	2160

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغيرات المستقلة

برنامج تمرينات التدريب الذاتي.

ثانياً: المتغيرات التابعة

نتائج أفراد عينة الدراسة في إختبارات عناصر اللياقة البدنية (السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة 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 لإستخراج ثبات إعادة (Test R.test).
3. إختبار (Paired Samples t.Test) للعينات المزدوجة: للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة.
4. إختبار (Independent samples t.Test) للعينات المستقلة: للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على القياس البعدي.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ لأفراد المجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين، وسيتم عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

جدول (6): تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

عناصر اللياقة البدنية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
السرعة: عدو (50 م/ث)	القبلي	12	9.90	0.28	9.133	11	0.000
	البعدي	12	8.14	0.25			
تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)	القبلي	12	39.06	0.75	8.121	11	0.000
	البعدي	12	35.27	0.74			
تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث) عدد مرات	القبلي	12	42.02	0.87	8.255	11	0.000
	البعدي	12	55.22	0.68			

...تابع جدول رقم (6)

عناصر اللياقة البدنية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث) عدد مرات	القبلي	12	44.98	0.82	9.010	11	0.000
	البعدي	12	57.97	0.85			
التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م/د)	القبلي	12	8.89	0.61	8.565	11	0.000
	البعدي	12	7.19	0.73			

يشير الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية (السرعة: إختبار عدو (50 م/ث)، تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)، تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث)، تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث)، التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م)) لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، أي تحسن في المستوى الرقمي لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية.

يفسر الباحث السبب في ذلك إلى إحتواء البرنامج التدريبي على تمارين التدريب الذاتي (الوثب، الحجل، المقاومة الذاتية بإستخدام أثقال خفيفة، الكرة الطبية، السرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل الدوري التنفسي) حيث هذه التمارين ساعدت في تطور مستوى اللياقة البدنية للاعبين، وأكد ذلك كلاً من المندلاوي والشاطي (Al-Mandalawi & Al-Shati, 1987) وحماد (Hammad, 1998) بأن تمارين التدريب الذاتي تعد من التمارين الهامة التي يمكن إستخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية بحيث تتميز هذه التمارين بإستخدام المقاومة والتي تدعى بالمقاومة الذاتية حيث يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة، بالإضافة إلى الإنتظام في تطبيق البرنامج التدريبي وإتباعه لمبادئ التدريب الرياضي وهذا ما أكده علاوي وعبد الفتاح (Allawi & Abdel Fattah, 2000) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزة 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، وتتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة لهذا التدريب، وتؤكد دراسة دورجو وريس (Dorgo, & Rice, 2009) أن البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات المقاومة الذاتية أدى إلى تحسن القوة والتحمل العضلي، ويفسر الباحث السبب أيضاً إلى أن السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) 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.

إتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة بني ملحم (Bani Melhem, 2012) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لتأثير برنامج تدريبي مقترح على أفراد المجموعة التجريبية في تحسين إختبارات تحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (30ث)، والجلوس من الرقود خلال (30ث)، وجري (1609م)، ونتائج دراسة عبد الحسين (Abdul-Hussein, 2008) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لتأثير برنامج تدريبي مقترح على أفراد المجموعة التجريبية في تحسين إختبار عدو (50 متر) وإختبار تحمل السرعة (200 متر) وإختبار جري (12 دقيقة) – إختبار كوبر، ونتائج دراسة عبد الفتاح (Abdel Fattah, 1996) 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 تحسينها. وإختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة بني ملحم (Bani Melhem, 2012) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار السرعة عدو (30م)، 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 تحسين المستوى الرقمي لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) لأفراد المجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

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 المجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين، وسيتم عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

جدول (7): تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

عناصر اللياقة البدنية	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
السرعة: عدو (50 م/ث)	القبلي	12	9.83	0.26	8.022	11	0.000
	البعدي	12	8.75	0.23			
تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)	القبلي	12	38.91	0.64	7.110	11	0.000
	البعدي	12	36.86	0.63			
تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث) عدد مرات	القبلي	12	41.84	0.77	7.344	11	0.000
	البعدي	12	47.95	0.78			
تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث) عدد مرات	القبلي	12	45.15	0.84	8.341	11	0.000
	البعدي	12	51.76	0.83			
التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م/د)	القبلي	12	9.01	0.64	7.676	11	0.000
	البعدي	12	7.94	0.70			

يشير الجدول (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية (السرعة: إختبار عدو (50 م/ث)، تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)، تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث)، تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث)، التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م)) لدى أفراد المجموعة الضابطة وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، أي تحسن في المستوى الرقمي لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة الضابطة.

يفسر الباحث السبب في التحسن للمستوى الرقمي لإختبارات الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المعد لهم حيث أنه يعتمد على الأساليب العلمية ولكن بشكل ثابت دون تغيير وأنه لم يراعى بالشكل المطلوب مبادئ التدريب الرياضي بل يعتمد على تدريبات عامة، ولم يكن هناك اعتماد عند تشكيل البرنامج على مبادئ التدريب الرياضي (كالتوازن والتكامل والتنوع) في الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة، حيث لم يتم التدريب على جميع عناصر اللياقة البدنية كالتدريب على المقاومات الذاتية كأثقال الخفيفة، والكرات الطبية والتي تم إستخدامها في البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية، وأخيراً

فالبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة عمل بشكل جيد في تحسين المستوى الرقمي ولكن ليس بفاعلية البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية.

إتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة عبد الحسين (Abdul-Hussein, 2008) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لأثر البرنامج الإعتيادي على أفراد المجموعة الضابطة في تحسن إختبار عدو (50 متر)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لإستخدام البرنامج التقليدي لأفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبيتين والضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تطبيق اختبار (Independent sample T-Test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على القياس البعدي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين، وسيتم عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

جدول (8): نتائج اختبار (Independent sample T-Test) للتعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز سمو الأمير علي للواعدين على القياس البعدي.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة (t)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	عناصر اللياقة البدنية
0.018	22	7.342	0.25	8.14	12	تجريبية	السرعة: عدو (50 م/ث)
			0.23	8.75	12	ضابطة	
0.019	22	6.654	0.74	35.27	12	تجريبية	تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)
			0.63	36.86	12	ضابطة	
0.027	22	6.937	0.68	55.22	12	تجريبية	تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث) عدد مرات
			0.78	47.95	12	ضابطة	

...تابع جدول رقم (8)

عناصر اللياقة البدنية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث) عدد مرات	تجريبية	12	57.97	0.85	7.686	22	0.021
	ضابطة	12	51.76	0.83			
التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م/د)	تجريبية	12	7.19	0.73	6.396	22	0.032
	ضابطة	12	7.94	0.70			

يشير الجدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بين القياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية (السرعة: إختبار عدو (50 م/ث)، تحمل السرعة: عدو (200 م/ث)، تحمل القوة: ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث)، تحمل القوة: الجلوس من الرقود خلال (60 ث)، التحمل الدوري التنفسي: جري (1609 م)) وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، أي أن التحسن في المستوى الرقمي كان أفضل للاعبين المجموعة التجريبية.

يفسر الباحث سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة لتطبيق أفراد المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي والذي راعى وجود تمرينات التدريب الذاتي والتنوع فيها، كما إحتوى على وحدات تدريبية خاصة وموجهة إلى تنمية عنصر السرعة وعنصر تحمل السرعة وعنصر تحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) وعنصر التحمل الدوري التنفسي والمشابهه لطبيعة الأداء خلال المباريات، وهذا ما يؤكد أبو زيد (Abu Zeid, 2005) بأنه عند وضع برامج التدريب يجب إستخدام التدريبات النوعية الخاصة والمشابهة لحاجات الأداء العام للعبة وذلك بتوجيه التدريبات نحو المجاميع الفعلية في الإتجاه الفني لجميع النواحي البدنية والتركيز على الحاجات النوعية المعنية بالتدريب، كما يفسر الباحث السبب أيضاً إلى أن تمرينات التدريب الذاتي عملت على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين من خلال التكرارات والتي تتصف بالإنقباضات العضلية السريعة والقوية والتي أدت إلى زيادة قوة الدفع للرجلين حيث أنه كلما زادت سرعة إنقباض العضلات أمكن توليد قوة أكبر وكلما إزدادت القوة تزداد السرعة.

إتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة الداود (Al-Daoud, 2011) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ونتائج دراسة رمضان (Al-Ramadan, 2005) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريبات البليومترية في تحسن بعض المتغيرات، ونتائج دراسة عبد الحسين (Abdul-Hussein, 2008) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح في تحسن إختبار عدو (50 متر)، ونتائج دراسة النعمان (Al-Nu'man, 2005) التي أظهرت أن البرامج التدريبية باستخدام تدريبات الأثقال وباستخدام تدريبات البليومتر ك أدو إلى تطوير القدرة العضلية، ونتائج دراسة تاسكن (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 تحسن المستوى الرقمي لإختبار السرعة (40 متر) وإختبار التحمل الاهوائي (150 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، وأجمعت هذه الدراسات على أن استخدام البرامج التدريبية المقترحة كالب برامج المحتوية على تمرينات التدريب الذاتي والمقاومات أفضل من استخدام البرنامج التقليدي، حيث تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) والتحمل الدوري التنفسي قيد الدراسة، أي أن البرنامج التدريبي المقترح له دور في الإرتقاء والوصول باللاعبين الى مستويات عالية في أدائهم البدني خلال المباريات.

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات

1. إن تمرينات التدريب الذاتي لها تأثير إيجابي في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي على أفراد المجموعة التجريبية.
2. إن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي في بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي على أفراد المجموعة الضابطة.
3. إن تمرينات التدريب الذاتي أثرت بشكل أفضل في تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

التوصيات

1. لا بد من الإستمرارية في طرح مثل هذه البرامج التدريبية الحديثة والمتنوعة.
2. العمل على تعميم البرنامج التدريبي (تمرينات التدريب الذاتي) على الدائرة الفنية للتدريب في الإتحادات الرياضية العربية لكرة القدم.
3. إجراء دراسات مشابهة على فئات أخرى من اللاعبين مع مراعاة مكونات حمل التدريب الرياضي (الحجم، الشدة، الكثافة).

References (Arabic & English)

- Abdel Azim, Muhammad. (2005). *Using a professional in football - the scientific evidence for the emerging and the player and the coach*, Dar al-Faruq for publication and distribution.
- Abdel Fattah, Abul-Ela. And Syed Ahmed Nasreddin. (2003). *Physiology fitness*, Dar Al Arab Thought, Cairo, Egypt.
- Abdel Fattah, Hassan Mahmoud. (1996). *Program for the development of some of the physical attributes of some physiological variables and the level of performance skills to Nacia football impact*, Master Thesis, Faculty of Physical Education in Port Said, Suez Canal University, Egypt.
- Abdul-Hussein, Do alfaqar Saleh. (2008). *The impact of the proposed training program on some physical and functional variables during the preparation of the rulers of the football first class*, contemporary sports magazine, 7 (9) the University of Baghdad, Baghdad, Iraq.
- Abu Zeid, Imad Eddin. (2005). *Planning the scientific foundations for the construction and preparation of team sports teams - the theories of applications, knowledge facility*, Alexandria, Egypt.
- Ahmed, amer Allah. (2001). *Career physical training in football*, Dar University, Alexandria, Egypt
- Al-Daoud, Rateb. (2011). Impact of the proposed training program in the development of some of the fitness and skill of football players elements (14-16) years at Al Hussein Sports Club, Najah University *Journal for Research (Humanities)*, (10). Nablus, Palestine 0.25.
- Allawi, Mohammed Hassan. And Abdel Fattah, Ahmed Abul-Ela. (2000). *Physiology of sports training, the first edition*, Cairo: Dar Al Arab Thought.

- Al-Mandalawi, Qasim Hussein. & Al-Shati, Mahmoud Abdullah. (1987). *Sports training and indices*, Mosul University, National Library for printing and publishing, AlmouseIn Iraq.
- Al-Nu'man, Ali. (2005). *The impact of the use of drills and weightlifting Albulometruc muscle capacity and skills of some of the young footballers*, thesis PhD. Thesis unpublished, Mosul, Mosul, Iraq University.
- Al-Shaykhli, Saad Menem. (2004). The impact of a training curriculum for the development of some physical attributes when football referees tests according to Cooper. *The Journal of Physical Education, 13(1)*, the University of Baghdad, Baghdad, Iraq.
- Bani Melhem, Muhammad. (2012). Some sports exercises some impact on the physical abilities and oxygen and anaerobic physiological variables at Yarmouk University students, Najah University. *Journal for Research (Humanities), 26 (1)*. Nablus, Palestine.
- Deproft, E. Dafour, w. and clarys, j. (1987). *Strength Training and Kick Performance in Soccer Players*. Faculay Physical Education University of Brussels, Belqium
- Dorgo, S. King, G. and Rice, Ch. (2009). The Effects of Manual Resistance Training on Improving Muscular Strength and Endurance". *Journal of Strength and Conditioning Research, (23)1*, Pp 293-303.
- Dornhorff, M, H. (1993). *L'éducation physique et sportive*. Office des publication universitaire. Alger. 1993. 82.
- Hammad, Mufti Ibrahim. (1998). *Modern sports training - planning, implementation and leadership, the Arab Thought House*, Cairo, Egypt.

- Maqableh, Mohammad. & Khreisat, "Hussam El-Din". (2015). *The impact of resistance training in the development of elements of speed and carrying the speed of international referees of football in Jordan*, Faculty of Education, Sports Conference "Towards an ambitious strategy for the Arab sport", Volume (7), Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Ramadan, Ra'ed. (2005). The impact of the use of drills Albulaomitrih on mental ability and some physiological variables and skill development in football, *Assiut Journal of Science and Arts of Physical Education*, Assiut, Egypt.
- Taskin, H. (2009). Effect Of Circuit Training On The Sprint-Agility And Anaerobic Endurance, *Journal of Strength And Conditioning Research*, 2 (6), Pp 1803-1810.
- Yahya, Yahya Saleh. (2009). *Mixed training program on the ground and water the two mediums to improve the level of some fitness and some functional variables among footballers elements effect*, PhD Thesis is advice, University of Jordan, Amman, Jordan.

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين للبرنامج التدريبي وللإختبارات وتخصصهم الدقيق ومكان عملهم

الرقم	اسم المحكم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. عربي المغربي	القياس والتقويم في التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
2	أ.د. وليد رحاحلة	التدريب الرياضي والبدني	الجامعة الأردنية
3	أ.د. بسام مسمار	إعداد المهنيين الرياضيين	الجامعة الأردنية
4	أ.د. عبد السلام جابر	طرق وأساليب التدريس في التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
5	أ.د. قاسم خويلة	التدريب الرياضي	جامعة مؤتة

ملحق رقم (2)

عناصر اللياقة البدنية والإختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

1. اختبار عدو (50 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 (50 متر).
القواعد والشروط: يجب ان يتخذ اللاعب عند خط البداية وضع البدء العالي وان يؤدي المسافة كاملة.
التسجيل: يتم تسجيل زمن المسافة المقطوعة.
2. اختبار عدو (200 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 (200 متر).
القواعد والشروط: يجب ان يتخذ اللاعب عند خط البداية وضع البدء العالي وان يؤدي المسافة كاملة.
التسجيل: يتم تسجيل زمن المسافة المقطوعة.
3. اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (60 ثانية):
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين.
الادوات: فرشاة ارضية، صافرة، ساعة توقيت.
طريقة الاداء: يقوم اللاعب بتأدية اقصى عدد من التكرارات لثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (60 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 (60 ثانية).
4. اختبار الجلوس من الرقود خلال (60 ثانية):
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.
الادوات: فرشاة ارضية، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الاداء: ان يقوم اللاعب بتأدية اقصى عدد من التكرارات للجلوس من الرقود خلال (60 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 (60 ثانية).

5. اختبار جري (1609 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 (1609 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 (3)

تمارين التدريب الذاتي باستخدام طريقة التدريب الدائري منخفض الشدة

الجزء الأول: الجزء التمهيدي (20 دقيقة).

- الإحماء: - جري خفيف في الملعب (5 دقائق).
- التمرينات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل (15 دقيقة).
- (وقوف . الذراعين إثناء عرضا) ضغط المنكبين خلفا. يكرر عشر مرات.
- (جلوس على الأربع) فذف 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 10 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.
- (وقوف. الذراعين عاليا تشبيك أصابع اليدين، الكفان تشير للاعلى) مد الجسم كاملا باتجاه الأعلى والوصول لابعد نقطة ممكنة والثبات لعشر ثواني.
- (وقوف فتحا. الذراعين عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض. يكرر عشر مرات.
- (وقوف. ثابت الوسط) تبادل الطعن أماما. يكرر عشر مرات.
- (إنبطاح. الذراعين عاليا) رفع الذراعين والرجلين عن الأرض والثبات. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين.
- (وقوف. ثابت الوسط) تبادل الطعن جانبا. يكرر عشر مرات.

الجزء الثاني: الجزء الرئيسي (60 دقيقة).
- القسم الأول: تمارين التدريب الذاتي (30 دقيقة).

الوحدات التدريبية	محتوى تمارين التدريب الذاتي	الشدة من القوة القصوى	التكرار ت × م	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الأسبوع الأول والثاني	- تدريبات الوثب. - تدريبات الحجل. - تدريبات تحمل القوة لعضلات الذراعين. - تدريبات تحمل القوة لعضلات البطن.	50 % - 55 %	5 × 10	40 - 50 ثانية	1 - 2 دقيقة
الأسبوع الثالث والرابع	- تدريبات المقاومة الذاتية باستخدام أثقال خفيفة. - تدريبات باستخدام الكرة الطبية.	55 % - 60 %	4 × 8	50 - 60 ثانية	2 - 3 دقيقة
الأسبوع الخامس والسادس	- تدريبات السرعة. - تدريبات تحمل السرعة. - جري مسافة 1200 متر.	60 %	2 × 6 3 × 8 2	60 ثانية 5 دقائق	3 - 4 دقيقة
الأسبوع السابع والثامن	- تدريبات تحمل القوة لعضلات الذراعين. - تدريبات تحمل القوة	55 % - 60 %	4 × 8 4 × 8 4 × 10 - 8 2	50 - 60 ثانية 50 - 60 ثانية 50 - 60 ثانية 5 دقائق	2 - 3 دقيقة

الوحدات التدريبية	محتوى تمارينات التدريب الذاتي	الشدة من القوة القصوى	التكرار ت × م	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
	لعضلات البطن. - تدريبات السرعة وتحمل السرعة. - جري مسافة 1600 متر.				

- القسم الثاني: تدريبات خاصة بالفريق (30 دقيقة).

الجزء الثالث: الجزء الختامي (10 دقائق).

- هرولة (5 دقائق).

- تمارين إسترخاء (5 دقائق). مثل: الإهتزازات والمرجحات.