



أثر استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في
جامعة اليرموك

The Effect of Using Free Weights and Stationary Resistance on the Fitness Elements of the Course Soccer Students at Yarmouk University

د. محمد عادل مقابلة د. معاذ عادل مقابلة

م. سوزان زياد الزريقات م. أكثم محمود الخطيب م. انس محمد العبدالله

جامعة اليرموك – الأردن

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss126>



مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية © 2025 / تصدر من مركز السنايل للدراسات والتراث الشعبي
هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك، وقد تكونت عينة الدراسة من (22) طالب المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2023 - 2024) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تقسيم العينة إلى مجموعة واحدة تجريبية، بحيث طبق على العينة برنامج تدريبي مقترح مكون من (24) وحدة تدريبية موزعة على (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون واختبار (Paired Samples t.Test) للعينات المزدوجة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة في جميع اختبارات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: الأثقال الحرة، أجهزة المقاومة الثابتة، عناصر اللياقة البدنية، كرة القدم، جامعة اليرموك.

Abstract:

The study aimed to identify the impact of the use of free weights and stationary resistance on the fitness elements of the course soccer students at Yarmouk University, The study sample consisted of (22) students enrolled in the second semester of the academic year (2023-2024) were selected purposively , the sample was divided into one group experimental, so that was applied to the sample proposed training program consists of (24) training modules spread over (8) weeks and by (3) training units per week and was training unit time (60) minutes. The data were analyzed using averages, standard deviations and correlation coefficient Pearson and Test (Paired Samples t.Test) double samples, and the results showed no statistically significant differences in the impact of the use of free weights and stationary resistance in all tests study between the two measurements pre and post and in favor of telemetric.

Key Words: Free Weights, Resistance Machines Fixed, Physical Fitness, Soccer, Yarmouk University.

مقدمة الدراسة:

لاعب كرة القدم يحتاج إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية بحيث يكون حجر الأساس القوي والمتين له، الأمر الذي يساعده في الارتقاء بمستواه والوصول به إلى مراكز متقدمة، حيث يحتاج اللاعب إلى عناصر اللياقة البدنية كتحمل القوة والسرعة ... إلخ، وذلك للقدرة على

الأداء الأمثل خلال المباراة وسهولة وسرعة الانتقال من موقع لآخر والقدرة على مجازة 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.

التدريب الرياضي يعد من العلوم الحديثة والمتطورة والذي حقق تقدماً كبيراً في كافة المجالات وذلك من خلال إرتباطه بالعديد من العلوم، حيث إنه يهدف إلى تطوير قدرات وإمكانات الرياضي للوصول بها إلى 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. وهذا ما يشير له (علاوي وعبد الفتاح، 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.

يشير (Gilles, 1993) إلى إن 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، 1996) إلى أن القوة العضلية تعتبر من أهم 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).

وحسب (بريق والسكري، 2001) فإن 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).

وتعد 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 والخطئي والمهاري لإدارة المنافسات من الأمور التي يوليها الاتحاد الدولي لكرة القدم (Federation Internationale De Football Association) حيث يخضع اللاعبون في أنديةهم لاختبارات متعددة والتي تعبر عن الكفاءة البدنية لديهم.

أهمية الدراسة:

يعد التدريب البدني من الأركان الأساسية في العملية التدريبية بحيث لا يمكن إغفاله في الجانب التدريبي، ولا يتم ذلك إلا بتوافر برامج تدريبية حديثة تعمل على تنمية لياقة الطالب من جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية) ومن خلال وجود برامج تدريبية خاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم والوصول به إلى الإنجاز الرياضي وإن النجاح والارتقاء بطلبة مساق كرة القدم والوصول بهم إلى نتائج متميزة في الاختبارات الرياضية والأداء خلال المباريات لا يتم إلا بالاهتمام بالجانب البدني والذي يتطلب إطلاع المدرسين على برامج تدريبية مقننة تعمل على تنمية الطالب بدنياً وتراعي الفروق الفردية بين الطلبة وتهدف إلى رفع مستوى أدائهم البدني.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة من خلال أن الباحثون لهم خبرة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ومجال تدريب الالعاب الرياضية كلعبة كرة القدم فالاهتمام بالجانب البدني للاعب كرة القدم أمراً بالغ الأهمية وذلك للوصول به 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، ومن خلال تدريس الباحثون لمساق كرة القدم لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك فقد لوحظ ضعف في الأداء البدني لدى الطلبة، وأن تدني الأداء البدني للطلبة أثناء المحاضرات قد يكون سبباً في تدني نتائج خلال الاختبارات، لذلك اجتهد الباحثون بوضع برنامج تدريبي يحتوي على الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة قد يسهم في رفع المستوى البدني للطلبة والذي يعمل على الارتقاء بهم إلى مراتب متقدمة ووصولهم إلى ما هو أفضل.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك (المجموعة التجريبية).

فرضيات الدراسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك (المجموعة التجريبية).

حدود الدراسة:

1. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2023 - 2024).
2. الحدود المكانية: تم تنفيذ الدراسة في صالة اللياقة البدنية وملعب جامعة اليرموك في محافظة إربد، أما إجراء القياسات القبالية والبعدي لعينة الدراسة فقد تمت على مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد.
3. الحدود البشرية: أجريت الدراسة على (26) طالب من طلبة مساق نظريات كرة القدم في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.
4. الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة للبحث في أثر استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك.

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 كالاتي:

دراسة (بني ملحم، 2012) هدفت التعرف إلى أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية والمتغيرات الفسيولوجية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً من طلبة مساق اللياقة البدنية للجميع في جامعة اليرموك، وأخذت اختبارات القدرات البدنية الأوكسجينية واللاأوكسجينية وتمثلت في (ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (10ث)، والسرعة عدو (30م)، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (30ث)، والجلوس من الرقود خلال (30ث)، وجري (1609م))، وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، وضغط الدم الإنقباضي، وضغط الدم الإنبساطي، ومعدل التنفس)، وذلك قبل وبعد تطبيق التدريبات المقترحة حيث تكون البرنامج التدريبي من (12) أسبوع وواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (90د)، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية على إختبارات (ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (10ث)، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الذراعين من الإنبطاح 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، 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 دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الإختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة (يحيى، 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 وتصميم مجموعتين تجريبيتين 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 والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التدريب المختلط).

دراسة (رمضان، 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 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، 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 وتألقت كل مجموعة من (14) لاعب حيث تم توزيع البرنامج 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 باستخدام تدريبات البليومتر ك أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات.

دراسة (عبد الفتاح، 1996) هدفت التعرف إلى أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، وقد استخدم 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 استهلاك الأكسجين، الكفاءة البدنية، القدرة الإسترجاعية، 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 إلى تأثير التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء على عصري السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالب من كليات التربية الرياضية متوسط أعمارهم (23.92) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن مجموعتين الأولى تجريبية إشمطت على (16) طالب والثانية ضابطة إشمطت على (16) طالب، تم تطبيق التدريب الدائري من خلال (8) محطات بواقع (3) أيام بالإسبوع لمدة (10) أسابيع، تم تنفيذ برنامج التدريب الدائري بشدة (75%) من الحد الأقصى للعدد الحركي لكل محطة، حيث تم استخدام بطارية الإختبار المعدة من قبل مركز الأبحاث والتقييم الطبي التابع للإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وتم أخذ القياسات القبليّة والبعدية للمشاركين على عصري 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 (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 وتصميم ذو المجموعتين التجريبيتين والإختبارين القبلي والبعدية، 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 (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 (22) لاعباً حيث تدرّب (11) لاعب على تدريب القوة و(11) لاعب تدرّبوا

على ركل الكرة، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة 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 العادي.

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، 2005) ودراسة (عبد الفتاح، 1996)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية والمهارية معاً على لاعبين كرة القدم كدراسة (الداود، 2011) ودراسة (النعمان، 2005) ودراسة (Deprof, et. al, 1987)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية فقط على لاعبي كرة القدم كدراسة (يحيى، 2009)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة متغيرات بدنية وفسولوجية معاً كدراسة (بني ملح، 2012) 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 طلاب كرة قدم جامعيين، كما أن البرنامج التدريبي احتوى على تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل، وأيضاً تدريبات باستخدام أثقال خفيفة ككرات الطيبة زنة (3 كغم) وتدريبات باستخدام الصندوق (50 سم) وتدريبات باستخدام عقل الحائط، وأيضاً تدريبات باستخدام الثقافات (أوزان عديدة) وتدريبات باستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة.

وقد استفاد الباحثون من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

1. صياغة فرضيات الدراسة وتحديد متغيراتها.
2. تصميم البرنامج التدريبي بشكل ملائم ومناسب للفئة المستهدفة.
3. التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن استخدامها 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، وتم تطبيق الدراسة على عينة واحدة (مجموعة تجريبية) تطبيق البرنامج التدريبي (استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة).

مجتمع الدراسة:

أشتمل مجتمع الدراسة الكلي على (26) طالب من طلبة مساق نظريات كرة القدم في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك والمسجلين في الفصل الثاني من العام الجامعي (2023 - 2024) وذلك بعد الرجوع لسجلات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (22) طالب ممثلو المجموعة التجريبية، كما تم اختيار (4) طلاب من مجتمع الدراسة كعينة استطلاعية.

وصف لأفراد عينة الدراسة:

جدول (1)

يبين وصف لأفراد عينة الدراسة لدى طلبة مساق نظريات كرة القدم في جامعة اليرموك

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) طلاب من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة وعلى مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد، وهدفت العينة الاستطلاعية إلى:

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

أداة الدراسة:

بغرض إعداد البرنامج التدريبي قام الباحثون بمراجعة البرامج التدريبية كتدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل وتدريبات باستخدام أثقال خفيفة ككرات الطبية زنة (3 كغم) وتدريبات باستخدام الصندوق (50 سم) وتدريبات باستخدام عقل الحائط وتدريبات باستخدام الثقالات (أوزان عديدة) وتدريبات باستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة.

المتغير	وحدة القياس	العدد	المتوسط الحسابي
العمر	سنة	22	20.14
الطول	سم	22	169.25
الوزن	كغم	22	71.87

صدق البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بغرض التأكد من صدق أداة الدراسة بتوزيع البرنامج التدريبي على خبراء في الجامعات الأردنية وعددهم (4)، وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج التدريبي والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

صدق الاختبارات:

قام الباحثون بغرض التأكد من صدق اختبارات الدراسة بتوزيعها على خبراء في الجامعات الأردنية وعددهم (4)، وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم حول هذه الاختبارات، حيث تم اختيار الاختبارات من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثبات الاختبارات:

للتأكد من الثبات قام الباحثون بتطبيق الاختبارات مرتين بفارق زمني أسبوع واحد على عينة استطلاعية مكونة من (4) طلاب، ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين لاستخراج ثبات الإعادة (Test R.test) تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الدراسة على العينة الاستطلاعية (ن=4)

الرقم	الاختبار	معامل الارتباط
1	ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (60 ث)	0.83
2	الجلوس من الرقود خلال (60 ث)	0.85
3	عدو (50 م/ث)	0.82

يظهر من جدول (2) أن معاملات ثبات الإعادة كانت مقبولة حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.82 – 0.85) كان أعلاها لإختبار الجلوس من الرقود خلال (60 ث) (0.85)، وأدناها لإختبار عدو (50 م/ث) (0.82)، وهي مؤشرات عالية تدل على درجة ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الاختبار.

الأدوات المستخدمة:

ملاعب كرة القدم، الرستاميتير لأخذ طول كل طالب، ميزان لأخذ وزن كل طالب، صافرة، ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، أثقال خفيفة، كرات طبية، إستمارات تسجيل نتائج الإختبارات، شواخص وأقماع هرميه ونصف كروي وبألوان مختلفة، شريط لاصق.

إختبارات الدراسة:

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

1. تحمل القوة (عضلات الذراعين): تم استخدام إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث).
2. تحمل القوة (عضلات البطن): تم استخدام إختبار الجلوس من الرقود خلال (60 ثانية).
3. السرعة: تم استخدام إختبار عدو (50 متر/ثانية).

بعد القيام بعمل هذه الإختبارات تم تفرغ النتائج على إستمارات خاصة بجمع البيانات، وقد تم إجراء جميع الإختبارات والقياسات القبلية والبعديّة بنفس الظروف وفي نفس المكان.

مراحل تنفيذ الدراسة:

أولاً: إجراء الإختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الإختبارات القبلية لعينة الدراسة وذلك بالتعاون مع عدد من المساعدين، وتم إجراء الإختبار على مضمار جامعة اليرموك 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 دقيقة)، أي أن البرنامج إشتمل على (24) وحدة تدريبية.

البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية):

الجزء الأول: الجزء التمهيدي (10 دقيقة): الإحماء بهدف التهيئة الفسيولوجية والبدنية.

الجزء الثاني: الجزء الرئيسي (45 دقيقة):

تدريبات البرنامج التدريبي:

- تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل.

- تدريبات باستخدام أقال خفيفة ككرات الطبية زنة (3 كغم) وتدريبات باستخدام الصندوق (50 سم) وتدريبات باستخدام عقل الحائط.

- تدريبات باستخدام الثقالات (أوزان عديدة) وتدريبات باستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة.

الجزء الثالث: الجزء الختامي (5 دقائق): تمرينات إسترخاء، بهدف العودة إلى الوضع الطبيعي، كما هو موضح في الملحق رقم

(3).

ثالثاً: إجراء الإختبارات البعدية:

قام الباحثون بعد الإنتهاء من مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي بإجراء الإختبارات البعدية لعينة الدراسة وذلك بنفس الظروف التي أجريت فيها الإختبارات القبلية وب نفس المساعدين، وتم إجراء الإختبار على مضمار جامعة اليرموك في محافظة إربد.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

جدول (3)

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 الإسبوع	الزمن التدريبي الكلي للبرنامج
3	8	24	60	180	1440

جدول (4)

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	10	30	240
الجزء الرئيسي	45	135	1080
الجزء الختامي	5	15	120
المجموع	60	270	1440

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

البرنامج التدريبي (استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة).

ثانياً: المتغيرات التابعة:

نتائج أفراد عينة الدراسة في اختبارات تحمل القوة والسرعة.

المعالجة الإحصائية:

ل للوصول إلى أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين لإستخراج ثبات الإعادة (Test R.test).

3. إختبار (Paired Samples t.Test) للعينات المزدوجة: للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة.

عرض نتائج الدراسة

عرض النتائج المتعلقة بالإجابة عن فرضية الدراسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك (المجموعة التجريبية).

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 على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك، وسيتم عرض النتائج كما يلي:

جدول (5)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك

الإختبار	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	tقيمة)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث) عدد مرات	القبلي	22	41.62	0.69	7.344	21	0.000
	البعدي	22	48.84	0.73			
الجلوس من الرقود خلال (60 ث) عدد مرات	القبلي	22	45.15	0.72	6.121	21	0.000
	البعدي	22	52.54	0.70			
عدو (50 م/ث)	القبلي	22	7.95	0.22	6.022	21	0.000
	البعدي	22	6.65	0.19			

يشير الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياس القبلي والبعدي في إختبار عدو (50 م/ث) وثني الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (60 ث) والجلوس من الرقود خلال (60 ث) لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، أي تطوير في المستوى الرقمي لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك.

مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك (المجموعة التجريبية).

يفسر الباحثون سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية إلى إحتواء البرنامج التدريبي على تدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم ووزن الزميل وتدريبات باستخدام أثقال خفيفة ككرات الطيبة وتدريبات باستخدام الصندوق وتدريبات باستخدام عقل الحائط وتدريبات باستخدام الثقالات (أوزان عديدة) وتدريبات باستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة، حيث هذه التدريبات ساعدت في تطور مستوى اللياقة البدنية للطلبة، بالإضافة إلى الإنتظام في تطبيق البرنامج التدريبي وإتباعه لمبادئ التدريب الرياضي وهذا ما أكده (علاوي وعبد الفتاح، 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، وتحقق 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، وأن عناصر تحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) والسرعة 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 الحديثة والمتعددة للفرق الرياضية، كما يفسر الباحثون السبب أيضاً إلى أن التدريبات المستخدمة أدت إلى تطور في 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 (بني ملحم، 2012) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لتأثير برنامج تدريبي مقترح على أفراد المجموعة التجريبية في تحسن إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (30 ث)، وإختبار الجلوس من الرقود خلال (30 ث)، ونتائج دراسة (يحيى، 2009) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحسين عناصر اللياقة البدنية بين القياسيين القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج دراسة (عبد الفتاح، 1996) التي أظهرت بأن البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم له تأثير على بعض الصفات البدنية (القوة العضلية، السرعة) وأدى إلى تحسنها. وإختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (بني ملحم، 2012) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في إختبار السرعة عدو (30م).

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، أي أن البرنامج التدريبي له دور كبير في تطوير المستوى الرقمي لدى طلبة مساق كرة القدم في جامعة اليرموك.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1. إن استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة لها تأثير إيجابي في تطوير عنصر تحمل القوة (عضلات الذراعين، عضلات البطن) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
2. إن استخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة لها تأثير إيجابي في تطوير عنصر السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات:

1. ضرورة العمل على تعميم البرنامج التدريبي المحتوي على الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة على مدرسي كرة القدم في الجامعات الأردنية ومدربي الأندية الرياضية.
2. ضرورة الاستمرارية في طرح مثل هذه البرامج التدريبية الحديثة والثابتة.

المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية:

- بريق، محمد والسكري، خيرية. (2001). **سلسلة التدريب المتكامل**، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- بني ملح، محمد. (2012). أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسجينية والأوكسجينية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، المجلد 26 (1)، نابلس، فلسطين.
- الداود، راتب. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، نابلس، فلسطين، 25 (10).
- رمضان، رائد. (2005). تأثير استخدام التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم، **مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**، أسبوط، مصر.
- عبد الفتاح، حسن محمود. (1996). تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، مصر.
- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا. (2000). **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- النعمان، علي. (2005). أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترية على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، أطروحة رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- النمر، عبدالعزيز والخطيب، نريمان. (1996). **تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

يحيى، صالح يحيى. (2009). تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراة غير مشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

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**, Vol (23)1, Pp 293-303.

Gilles, Cometti. (1993). **football et musculation**, Edition Actio- paris, P93.

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.

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين للبرنامج التدريبي وللاختبارات 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. حسن الوديان	التدريب الرياضي	جامعة اليرموك
3	أ.د. عبد السلام جابر	طرق وأساليب التدريس في التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
4	د. حسن الخالدي	الإدارة والتدريب الرياضي	الجامعة الهاشمية

ملحق رقم (2)

الإختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

1. 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).

2. 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 أقصى 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).

3. 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.

ملحق رقم (3)
البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال الحرة وأجهزة المقاومة الثابتة

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الأول الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق). التمرنات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة). - (وقوف . الزراعين عاليًا تشبيك أصابع اليدين، الكفان تشير للأعلى) مد الجسم كاملاً باتجاه الأعلى والوصول لأبعد نقطة ممكنة والثبات لعشر ثواني. - (وقوف فتحاً . الزراعين عاليًا) تنني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض. يكرر عشر مرات. - (وقوف . ثابت الوسط) تبادل الطعن أماماً. يكرر عشر مرات. - (إنبطاح . الزراعين عاليًا) رفع الزراعين والرجلين عن الأرض والثبات. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين. 	40 – 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	<p>مقاومة ثقل الجسم (تمارين فردية)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) الوثب في المكان ثلاث مرات ثم الوثب أماماً في المرة الرابعة. - (الجلوس على الأربع) الوثب لأعلى مع رفع الزراعين عاليًا. - (إقعاء) الوثب أماماً لأكبر مسافة. - (إقعاء . الزراعين أماماً) الوثب أماماً لأكبر مسافة للهبوط على اليدين ثم الرجلين. - (إنبطاح . اليدين أسفل الكتفين) مد الزراعين مع رفع العقبين وثني الجذع. - (إنبطاح مائل) دفع الرجلين عاليًا أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع. - (إنبطاح . اليدين تحت الكتفين) تحريك الجسم في حركة دائرية يميناً ثم عاليًا ثم يساراً. - (رقود . الزراعين جانباً) رفع الرجلين وتحريكهما في دوائر. 	50 – 60%	5×8	15 - 20 ثانية	45 - 60 ثانية
	الختامي 5 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> - هزولة وتمارين إسترخاء كالإهتزازات والمرجحات. 	30 – 40%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الثاني الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	الإحماء: - جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق). التمرينات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة). - (رقود قرفصاء . اليدين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالمرهقين. يكرر لعشر مرات. - (:) (إنبطاح . تني الركبتين) محاولة مد الركبتين والمقاومة من الزميل على القدمين والثبات. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين. - (وقوف . الزراعين إنتاء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً. يكرر عشر مرات. - (وقوف فتحاً . ثابت الوسط) لف الجذع جانباً بالتبادل. يكرر عشر مرات.	40 - 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	مقاومة ثقل الزميل (تمارين زوجية) - الزميل أ (وقوف فتحاً) دفع رجلي الزميل ب والزميل ب (رقود . مسك رجلي الزميل) الرجلين عالياً للمس يدي الزميل أ ومقاومة دفع الزميل. - الزميل أ (جلوس جثو) مسك قدمي الزميل ب والزميل ب (جلوس طويل . اليدين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع ولفه جانباً بالتبادل. - الزميل أ (رقود . إنتاء عرضي) مد الزراعين مع مسك يد الزميل ب والزميل ب (إنبطاح مائل . إنتاء عرضي) مد الزراعين مع مسك يدي الزميل أ ويتم تني ومد الزراعين من الزميل أ. - الزميل أ (رقود . الرجلين عالياً) تني الرجلين والزميل ب (وقوف . إنتاء) مسك قدمي الزميل أ وثباته ويتم مد وتني الرجلين من الزميل أ. - الزميل أ (وقوف) القفز فتحاً فوق الزميل ب، والزميل ب (وقوف . فتحاً) إنتاء الجذع أماماً مع سند اليدين على الركبتين. - الزميل أ (جثو أفقي) مد الركبتين، والزميل ب (وقوف) الوثب فوق الزميل أ ثم الدوارن خلفاً والمروور من تحت صدر الزميل أ. - هرولة وتمارين إسترخاء كالإهزازات والمرجحات.	60 - 75%	4×8	20 - 30 ثانية	1 - 2 دقيقة
	الختامي 5 دقائق		30 - 40%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الثالث الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق). التمارين: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة). - (وقوف فتحاً . الزراعين عالياً) تنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض. يكرر عشر مرات. - (وقوف . ثابت الوسط) تبادل الطعن أماماً. يكرر عشر مرات. - (إنبطاح . الزراعين عالياً) رفع الزراعين والرجلين عن الأرض والثبات. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين. - (وقوف . الزراعين عالياً) تشبيك أصابع اليدين، الكفان تشير للأعلى) مد الجسم كاملاً باتجاه الأعلى والوصول لأبعد نقطة ممكنة. 	40 – 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	<p>إستخدام الكرة الطبية 3 كغم</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر ومن ثم رميها للأمام لأبعد مسافة. - (وقوف) مناولة الزميل الكرة من فوق الرأس. - (وقوف) يقبض اللاعب على الكرة بكلتا قدميه وبعد ذلك يوثب ويرميها إلى الأمام. <p>إستخدام الصندوق 50 سم</p> <ul style="list-style-type: none"> - الغفز على الصندوق بكلتا القدمين. - الغفز على الصندوق بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى. - (إنبطاح مائل) اليدين على الصندوق والقدمين على الأرض ومن ثم تنى ومد الزراعين. <p>إستخدام عقل الحائط</p> <ul style="list-style-type: none"> - (تعلق بالمسك من أعلى . الظهر مواجهه) رفع الرجلين أماماً عالياً. - (وقوف على القدم . تشبيك القدم الأخرى على عقل الحائط على مستوى الحوض) تنى الرجل الثابتة على الأرض ثم التكرار بالرجل الأخرى. - (رقود . مسك الزراعين لعقطة السفلى) رفع الجذع عالياً. - (جلوس طويل . الظهر مواجهه مع مسك العقطة باليدين) ضغط الصدر أماماً ثم العودة للوضع الابتدائي. 	75 - 90%	3×8	45 - 30 ثانية	2 - 3 دقيقة
	الختامي 5 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> - هرولة وتمارين إسترخاء كالإهتزازات والمرجحات. 	30 – 40%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الرابع الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	<p>الإحماء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق). التمرنات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة). - (:) (إنبطاح . ثني الركبتين) محاولة مد الركبتين والمقاومة من الزميل على القدمين واليدين. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين. - (وقوف فتحا . ثابت الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل. يكرر عشر مرات. - (رقود قرفصاء . اليدين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع عاليا للمس الركبتين بالمرفقين. يكرر لعشر مرات. - (وقوف . الزراعين إثناء عرضنا) ضنخ المنكبين خلفا. يكرر عشر مرات. 	40 - 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	<p>إستخدام الثقلات (أوزان عديدة)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) الوثب في المكان خمس مرات، مع وضع ثقلات على القدمين. - (الوقوف) الوثب في المكان ثلاث مرات ثم الوثب أماما في المرة الرابعة، مع وضع ثقلات على القدمين. - (إنبطاح) التقوس مع رفع الزراعين والرجلين عاليا، مع وضع ثقلات على القدمين وعلى الزراعين. - (إنبطاح مائل) دفع الجذع عاليا والتصفيق باليدين، مع وضع سترة الثقلات على الظهر. - (إقواء) الوثب أماما لخمس خطوات بأكبر مسافة، مع وضع ثقلات على القدمين. - (جلوس طويل) رفع الرجلين عاليا، مع وضع ثقلات على القدمين. - (جلوس طويل . الزراعين جانبا) رفع الرجلين وتحريكهما جانبا، مع وضع ثقلات على القدمين. - (رقود . الزراعين جانبا) رفع الرجلين وتحريكهما في دوائر، مع وضع ثقلات على القدمين. 	60 - 75%	4×8	20 - 30 ثانية	1 - 2 دقيقة
	الختامي 5 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> - هولة وتمارين إسترخاء كالأهتزازات والمرجحات. 	30 - 40%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الخامس الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	<p>الإحماء:</p> <p>- جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق).</p> <p>التمارين: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة).</p> <p>- (وقوف . الذراعين عاليًا تشبيك أصابع اليدين، الكتان تشير للأعلى) مد الجسم كاملاً باتجاه الأعلى والوصول لأبعد نقطة ممكنة والثبات لعشر ثواني.</p> <p>- (وقوف فتحاً . الذراعين عاليًا) تني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض. يكرر عشر مرات.</p> <p>- (وقوف . ثابت الوسط) تبادل الطعن أماماً. يكرر عشر مرات.</p> <p>- (إنبطاح . الذراعين عاليًا) رفع الذراعين والرجلين عن الأرض والثبات. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين.</p>	40 – 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	<p>إستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة</p> <p>1- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع جلوس.</p> <p>2- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع إنبطاح.</p> <p>3- تني الجذع من وضع رقود.</p> <p>4- تني الجذع لأسفل من وضع إنبطاح مائل.</p> <p>5- جهاز مقاومة الثقل بتبعيد الرجلين من وضع جلوس طويل.</p> <p>6- جهاز مقاومة الثقل بتقريب الرجلين من وضع جلوس طويل فتحاً.</p> <p>7- جهاز رفع الثقل بواسطة الذراعين من وضع رقود.</p> <p>8- جهاز رفع الثقل بواسطة الذراعين من وضع جلوس.</p> <p>9- جهاز مقاومة الثقل لأسفل بواسطة الذراعين من وضع وقوف.</p> <p>10- رفع البار بواسطة مد وتني الكاحل من وضع وقوف.</p> <p>- الجري بفتح خطوة لمسافة (20 - 30) متر. (Open Step)</p>	50 - 60%	<p>4×15</p> <p>4×12</p> <p>4×15</p> <p>4×15</p> <p>4×10</p> <p>4×10</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4 – 3</p>	15 - 20 ثانية	45 - 60 ثانية
	الختامي 5 دقائق	<p>- هرولة وتمارين إسترخاء كالإهتزازات والمرجحات.</p>	30 – 40%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
السادس الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	الإحماء: - جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق). التمريعات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة). - (رقود قرفصاء . اليدين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع عاليًا للمس الركبتين بالمرفقين. يكرر لعشر مرات. - (: (إنبساط . ثني الركبتين) محاولة مد الركبتين والمقاومة من الزميل على القدمين واليدين. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين. - (وقوف . الذراعين إنثناء عرضاً) ضغط المنكب خلفاً. يكرر عشر مرات. - (وقوف فتحاً . ثابت الوسط) لف الجذع جانباً بالتبادل. يكرر عشر مرات.	40 - 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	إستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة 1- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع جلوس. 2- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع إنبساط. 3- ثني الجذع من وضع رقود. 4- ثني الجذع لأسفل من وضع إنبساط مائل. 5- جهاز مقاومة الثقل بتباعد الرجلين من وضع جلوس طويل. 6- جهاز مقاومة الثقل بتقريب الرجلين من وضع جلوس طويل فتحاً. 7- جهاز رفع الثقل بواسطة الذراعين من وضع رقود. 8- جهاز رفع الثقل بواسطة الذراعين من وضع جلوس. 9- جهاز مقاومة الثقل لأسفل بواسطة الذراعين من وضع وقوف. 10- رفع البار بواسطة مد وثني الكاحل من وضع وقوف. - الجري بفتح خطوة لمسافة (20 - 30) متر. (Open Step) - هرولة وتمارين إسترخاء كالأهتزازات والمرجحات.	60 - 75%	3×12 3×10 3×12 3×12 3×8 3×8 3×10 3×10 3×10 3×10 3×10 4 - 3	20 - 30 ثانية	1 - 2 دقيقة
	الختامي 5 دقائق		30 - 40%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة القصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
السابع الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	<p>الإحماء:</p> <p>- جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق).</p> <p>التمارين: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة).</p> <p>- (وقوف فتحاً . الزراعين عالياً) تنني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض. يكرر عشر مرات.</p> <p>- (وقوف . ثابت الوسط) تبادل الطحن اماماً. يكرر عشر مرات.</p> <p>- (إنبطاح . الزراعين عالياً) رفع الزراعين والرجلين عن الأرض والثبات. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين.</p> <p>- (وقوف . الزراعين عالياً تشبيك أصابع اليدين، الكفان تشير للأعلى) مد الجسم كاملاً باتجاه الأعلى والوصول لأبعد نقطة ممكنة والثبات لعشر ثواني.</p>	40 – 50%			
	الرئيسي 45 دقيقة	<p>إستخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة</p> <p>1- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع جلوس.</p> <p>2- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع إنبطاح.</p> <p>3- تنني الجذع من وضع رقود.</p> <p>4- تنني الجذع لأسفل من وضع إنبطاح مائل.</p> <p>5- جهاز مقاومة الثقل بتبعيد الرجلين من وضع جلوس طويل.</p> <p>6- جهاز مقاومة الثقل بتقريب الرجلين من وضع جلوس طويل فتحاً.</p> <p>7- جهاز رفع الثقل بواسطة الزراعين من وضع رقود.</p> <p>8- جهاز رفع الثقل بواسطة الزراعين من وضع جلوس.</p> <p>9- جهاز مقاومة الثقل لأسفل بواسطة الزراعين من وضع وقوف.</p> <p>10- رفع البار بواسطة مد وتنني الكاثل من وضع وقوف.</p> <p>- الجري بفتح خطوة لمسافة (20 - 30) متر. (Open Step)</p>	75 – 90%	<p>3×8</p> <p>3×6</p> <p>3×8</p> <p>3×8</p> <p>3×6</p> <p>3×6</p> <p>3×8</p> <p>3×6</p> <p>3×6</p> <p>3×6</p> <p>3×6</p> <p>4 - 3</p>	30 - 45 ثانية	2 - 3 دقيقة
	الختامي 5 دقائق	<p>- هرولة وتمارين إسترخاء كالإهتزازات والمرجحات.</p>	40 – 30%			

الأسبوع	الجزء	المحتوى	الشدة من القوة الفصوى	التكرار	فترات الراحة بين المجموعات	فترات الراحة بين التمارين
الثامن الأحد الثلاثاء الخميس	التمهيدي 10 دقيقة	<p>الإحماء:</p> <p>- جري خفيف داخل الصالة الرياضية أو على جهاز (التريدميل). (5 دقائق).</p> <p>التمريبات: لإطالة العضلات ومرونة المفاصل. (5 دقيقة).</p> <p>- (: إنبطاح . ثني الركبتين) محاولة مد الركبتين والمقاومة من الزميل على القدمين واليدين. لمدة 10 ثواني. يكرر مرتين.</p> <p>- (وقوف فتحاً . ثابت الوسط) لف الجذع جانباً بالتبادل. يكرر عشر مرات.</p> <p>- (رقود قرفصاء . اليدين خلف الرأس تشبيك) رفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالمرفقين. يكرر لعشر مرات.</p> <p>- (وقوف . الذراعين إنشاء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً. يكرر عشر مرات.</p>	40 - 50 %			
	الرئيسي 45 دقيقة	<p>استخدام الأجهزة الثابتة والأثقال الحرة</p> <p>1- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع جلوس.</p> <p>2- جهاز رفع الثقل بواسطة الرجلين من وضع إنبطاح.</p> <p>3- ثني الجذع من وضع رقود.</p> <p>4- ثني الجذع لأسفل من وضع إنبطاح مائل.</p> <p>5- جهاز مقاومة الثقل بتبعيد الرجلين من وضع جلوس طويل.</p> <p>6- جهاز مقاومة الثقل بتقريب الرجلين من وضع جلوس طويل فتحاً.</p> <p>7- جهاز رفع الثقل بواسطة الذراعين من وضع رقود.</p> <p>8- جهاز رفع الثقل بواسطة الذراعين من وضع جلوس.</p> <p>9- جهاز مقاومة الثقل لأسفل بواسطة الذراعين من وضع وقوف.</p> <p>10- رفع البار بواسطة مد وثني الكاحل من وضع وقوف.</p> <p>- الجري بفتح خطوة لمسافة (20 - 30) متر. (Open Step)</p>	50 - 60 %	<p>4×15</p> <p>4×12</p> <p>4×15</p> <p>4×15</p> <p>4×10</p> <p>4×10</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4×12</p> <p>4 - 3</p>	15 - 20 ثانية	45 - 60 ثانية
	الختامي 5 دقائق	<p>- هرولة وتمارين إسترخاء كالإهتزازات والمرجحات.</p>	30 - 40 %			