



مجلة العلوم التربوية
SUST Journal of Educational Sciences
Available at
www.Scientific-journal.sustech.edu



تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الارجل باستخدام تمرينات وزن الجسم للاعبين المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم بالسودان

عوض يس احمد محمود

كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

عنوان المراسلة: هاتف: 00249915041005 بريد الالكتروني: awadyasien@gmail.com

المستخلص :

هدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الارجل باستخدام تمرينات وزن الجسم للاعبين المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم بالسودان. استخدم الباحث المنهج التجريبي نظام المجموعه الواحده للقياس القبلي و البعدي، عينة البحث عمديه من جميع لاعبي المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم بالسودان وعددهم 22 لاعب، اداة جمع البيانات الاختبارات ، اهم النتائج : توجد دلالة احصائية دالة لصالح القياس البعدي، نجاح البرنامج التدريبي باستخدام وزن الجسم لتنمية القوة الانفجارية للاعبين. اهم التوصيات: تشجيع المدربين على استخدام اسلوب التدريبات بوزن الجسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة لما له من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية. يفضل استخدام هذه التمرينات لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة .

الكلمات المفتاحية: القياس القبلي، القياس البعدي، الاختبارات، السرعة .

ABSTRACT:

The research aimed at designing a program to develop the explosive power of the leg muscles using body weight exercises for the Sudanese national junior football team, experimental methodology was applied in terms of on sample pre- and post-measurement scales, study sample included 22 of the Sudanese national junior football team players who were randomly selected, tools for data collection were tests. Important results: It was found that there was a statistically significant results in favor of the post-measurement scale, as well as the success of the training program using body weight to develop the explosive power of the players. Important recommendations: encouraging the trainers to use the body weight exercises to develop the explosive power specialized with speed due to its effect on improving the physical and skillful aspects, so as to avert from the traditional ways. Its preferred also to use these exercises due to their effect at improving other different aspects.

Keywords: pre- and post- measurement scales, tests, speed.

المقدمة:

جذبت دراسات تأثير تدريب القوة العضلية للناشئين اهتمام كبيرا من الباحثين والعلماء و قد تعارضت نتائج الدراسات والأبحاث حول فائدة تدريبات المقاومة لدى الناشئين وأوصي البعض بعدم استخدام هذه التمرينات في برامج الناشئين

نظرا لخطورة حدوث الإصابات والاحتمال تأثيرها السلبي على عملية النمو وفي نفس الوقت أكدت دراسات كثيرة أهمية استخدام هذه التدريبات لدى الناشئين سواء من الناحية الصحية أو لتطوير الأداء الرياضي ، والوقاية من الإصابات ، و اختلف العلماء حول ميكانيكية اكتساب القوة بالنسبة للناشئين حيث يرى البعض إمكانية نمو القوة العضلية لدى الناشئين ولكن دون حدوث التضخم العضلي نظرا لان هرمون التستوسترون يكون بتركيز قليل لدى الناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ وهذا الهرمون هو المسئول عن التضخم العضلي و لذلك فالقوة تنمو على حسب ارتفاع كفاءة الجهاز العصبي و زيادة قدراته على تعبئة وتنشيط الألياف العضلية والوحدات الحركية فيما يطلق عليه التوافق الداخلي (Harre, 1971).

و نتيجة للارتباط الوثيق الموجود ما بين الاعداد البدني والمهاري في كرة القدم اصبح من الضروري الاهتمام بقدرة القوة المميزة بالسرعة التي تعد احدى القدرات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء المهارات الاساسية بكرة القدم. وللتأكيد في التدريب بوزن الجسم من خلال اداء مختلف الفترات السريعة والمتكررة والمختلفة سواء بالكرة او بدونها من أفضل الاساليب التدريبية لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى السرعة والقدرة والتي تنعكس على النجاح بتطبيق المهارات المختلفة بكرة القدم ومنها المهارات الدفاعية باعتبار ان هذه المهارات تقع في نفس نظام تدريبات القوة المميزة بالسرعة من جهة ومن جهة اخرى فان القوة المميزة بالسرعة هي المسبب في ادامة الحركة السريعة والانطلاق والاستمرار بها اوسع من قبل المدربين وخصوصا للاعبين الناشئين .

المشكلة : تعد القوة القدرة البدنية الاساس المؤثر في الاداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، و من انواع القوة المميزة بالسرعة التي تلعب دورا هاما كإحدى القدرات الاساسية المهارات التي يرتبط اداؤها بالركض وتغير الاتجاه والوثب للأعلى والتصويب لكرة القدم واليد وباقي الفعاليات الاخرى. ومن خلال خبرة الباحث كونه مدربا للياقة البدنية للأندية و المنتخبات بكرة القدم لاحظ عدم اهتمام أغلب المدربين باستخدام الاساليب التدريبية العلمية المختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة مما أثر سلبا على مستوياتهم في اللعب السريع وبالأخص في المهارات الدفاعية التي تعد السلاح الفعال بكرة القدم الحديثة لأجل رفع قابليات اللاعبين الناشئين وقدراتهم خدمة للأداء الامثل وتعزيز الحالات الهجومية ، والباحث اذ يتناول هذه المشكلة ليصل من خلال البحث لاقتراح برنامج يتناول تدريب القوة الانفجارية باستخدام تمارينات وزن الجسم لاهميته لهذه المرحلة السنية حيث ان لاعب كرة القدم في السودان لا يمر بمراحل سنية وتدريبية جيدة ، وهذا ما يلاحظه الباحث من ضعف العضلات السفلية للرجلين ، وعدم ادائه لمهارات كرة القدم باتقان

أهداف البحث: هدف هذه البحث إلي :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح يؤثر ايجابا علي تنمية القوة الانفجارية لعضلات الارجل باستخدام تمارينات وزن الجسم في كرة القدم للاعبين المنتخب الوطني للناشئين.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي القوة الانفجارية للرجلين .

فروض البحث : توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في القوة الانفجارية لعضلات الارجل للاعبين المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم .

مجالات البحث :

المجال الجغرافي : السودان ولاية الخرطوم .

المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم بالسودان
المجال الزمني : 2015-2016 م .

المصطلحات:

- الناشئين : يقصد بهم الفئة العمرية من 15 - 16 سنة (اجرائي)
الاطار النظري:

خطوات تصميم البرنامج :

هناك عدة تصنيفات لخطوات تصميم البرامج و أهم خطوات بناء برنامج التربية الرياضية هي (محمد الحماحمي وأمين الخولي 1990 - ص 38):

1. دراسة المجتمع .
2. دراسة الأفراد .
3. دراسة الإمكانيات .
4. تحديد الأهداف .
5. اختيار المحتوى .
6. التقويم .

أهم خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين هي (عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي 1997 ص 186) :

1. تحديد بداية ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
2. إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
3. تكليف والمعاونين بمهامهم .
4. تحضير الأدوات المساعدة .
5. تحديد أسابيع بداية ووسط البرنامج .
6. تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية.
7. تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج .
8. تقسيم أزمدة كل إعداد علي المحتوى الفني للبرنامج.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج : إن برنامج كرة القدم لا بد أن يقوم علي الأسس والمبادئ العلمية مثل وظائف الأعضاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من علوم تطبيقية .

الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي : بما أن هدف البرنامج يستمد من هدف الخطة فلا بد أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق وأن لا ينفصل هدفه عن محتواه بأية حال ، وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة عالية في اختيار الأنشطة المناسبة له وتحديد أفضل بدائل التدريب كما يساعد بفاعلية في تقويم البرنامج .

تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي : ويكون علي النحو التالي :

- الإحماء .
- الإعداد بأنواعه (مهاري - بدني - خططي - نفسي - ذهني ومعرفي) .

▪ التهدئة . (مفتي إبراهيم حماد 1997 - ص 262)

القوة المميزة بالسرعة : و هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وهي مركب من صفة القوة العضلية و السرعة وتجدها في كرة القدم في حركات الارتقاء والتصويب . اصطلاح القوة المميزة للسرعة (الانفجارية) يعرف بأنه قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب علي المقاومة التي تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهماً في تطوير القوة العضلية ويتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي ، فالقوة المميزة بالسرعة هي أقصى مقاومة يجب التسلط عليها في أقصر فترة زمنية ، ويتطلب توفير القوة المميزة للسرعة درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي حيث تكامل القوة والسرعة (قاسم حسن حسين 1998م : ص269).

و تعرفه بأنها المقدرة علي إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن ، وبمعني آخر إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة . و تعد القوة من مكونات القدرة و العلاقة بينهما في عملية الربط بين القوة والسرعة لإخراج النمط الحركي المطلوب للأداء .

و هناك ثلاثة عوامل أساسية لقياس القدرة وهي : القوة ، المسافة ، الزمن . ويمكن تحقيق ذلك في الوثب العمودي و كذلك الوثب الطويل والرمي لأبعد مسافة بالإضافة للعديد من الحركات التي تشترك في عمل يستلزم الانقباض العضلي السريع . (ليلي السيد فرحات 2003م:ص225) .

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة اللاعب للتغلب علي المقاومات الخارجية بتحسين زيادة سرعة الانقباضات العضلية . و تتحدد قدرة القوة المميزة بالسرعة بسرعة أداء المهارات الحركية الفردية لأداء مجموعة من الحركات الوحيدة في حين يكون تكرارها تأثيراً علي مستوي سرعة الحركات الانتقالية وتحمل السرعة وباختصار التحمل .

تتطور وتحسن تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام الحد الاقصى من قدرة اللاعب علي الأداء واشترك القوة المتفجرة لذا فإن تسارع حدوث التعب يحدث بحدده مع تكرار حمل القوة المميزة للسرعة . (عادل عبد البصير علي 2004م:ص11)

الدراسات السابقة :

دراسة ناجي كاظم علي (2015م) بعنوان : اثر تمارين بوزن الجسم في تطوير أشكال القوة السريعة وبعض المهارات الدفاعية للناشئين بكرة القدم. و هدف البحث التعرف على اثر المنهج التدريبي بوزن الجسم و تكمن اهمية البحث بان التمارين بوزن الجسم و بمختلف القفزات السريعة و المتكررة هي التي تؤدي برفع مستوى اللاعبين بدنيا و مهاريا و بالأخص المهارات الدفاعية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الدفاعية بكرة القدم . و استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية ل24 لاعبا للمركز التدريبي بغداد بكرة القدم لاعمار 15-17 سنة . واستنتج الباحث ان اسلوب تدريبات القوة المميزة بالسرعة قد حقق الحماس والاندفاع مما ادى تطورا ملموسا للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المدافعين بكرة القدم الناشئين

دراسة عجمي محمد عجمي (1995 م) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئى كرة القدم . هدفت الدراسة : لمعرفة تأثير البرنامج المقترح علي سرعة الأداء المهاري ، تكونت العينة من (40) ناشئى كرة قدم من فريق نادي الشرقية الرياضي بجمهورية مصر تم اختيارها بالطريقة العمدية،

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واستخدمت الاختبارات والقياسات لجمع البيانات ، و أهم نتائج البحث هي : تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي التنمية وسرعة الأداء المهاري لعينة البحث.

دراسة ممدوح إبراهيم حسن علي (1993 م) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بدني مهاري علي تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم . هدفت البحث للتعرف علي : تأثير البرنامج علي مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم تكونت العينة من (40) ناشئ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، مستعينا باختبار اللياقة البدنية وبطارية اختبار مهارية كأدوات لجمع البيانات ، وقد كانت أهم النتائج تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي مستوى اللياقة لبدنية والمهارات الأساسية ، وبصفة خاصة مهارات السيطرة علي الكرة وضرب الكرة بالرأس .

الاجراءات :

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي ، نظام المجموعه الواحده للقياس القبلي والبعدي ، فالمنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية وعرف التجريب بأنه " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد . حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية" .

المجتمع :

لاعب المنتخب الوطني للناشئين لكرة القدم بالسودان .

العينه :

عينه عمدية من جميع اللاعبين وعددهم 22 لاعب .

تجانس العينه :

جدول رقم (1): يبين التجانس لعينة البحث

المتغيرات	س-	ع	وسيط	الانقواء
الطول	سم	161,80	4,90	0,925
الوزن	كغ	55,54	5,75	098
العمر	سنة	16,15	0,391	1,005

يتضح من الدرجات اعلاه التجانس الكبير لافراد العينه

اداة جمع البيانات : الاختبارات

خطوات تصميم البرنامج :

- 1- تحديد أهم المكونات البدنية للمرحلة السنوية (15-16 سنة) للناشئين لكرة القدم .
- 2- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القوة الانفجارية وهو اختبار الوثب العريض من الثبات .
- 3- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح بفترة (4) اسابيع واجراء الاختبارات القبليه قبل البرنامج والبعديه بعد هذه الفترة .
- 4- تحديد الوحدات التدريبية بعدد (4) وحدات في الاسبوع .
- 5- مجمل عدد وحدات التدريب للبرنامج التدريبي (16) وحدة تدريبية .

- 6- تحديد زمن الوحدة الواحدة (60) دقيقة لكل وحدة .
- 7- قسم الباحث الوحدة التدريبية الي:
- الاحماء .
 - التدريبات البدنية بوزن الجسم .
 - الختام .
- 8- تم تقسيم الفترة التدريبية الي ثلاث مراحل كالآتي :
- أ- المرحلة الأولي: (اسبوعان) الاعداد البدني العام + تدريبات قوة عضلية+ تمهيد لتدريبات بوزن الجسم .
- ب- المرحلة الثانية: (اسبوعان) الاعداد البدني الخاص + التدريبات الخاصة بتمرينات بوزن الجسم لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الارجل .
- 9- تحديد درجة الحمل اليومية والاسبوعية .
- 10- تحديد حجم الحمل والتكرارات .
- 11- التوزيع النسبي لفقرات البرنامج ككل .
- 12- يراعي الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الآتي :
- شدة الحمل: تتراوح ما بين 60%-80% من اقصى مقدرة الفرد .
 - حجم الحمل: تقل التكرارات أو الزمن كلما زادت شدة التدريبات .
 - فترات الراحة: حتي العودة للحالة الطبيعية .

أدوات التقويم:

الاختبارات: اختبار الوثب العريض من الثبات .

المعالجات الاحصائية: إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية في معالجة البيانات إحصائياً (SPSS)

تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات :

قام الباحث بالاستعانة ببعض الزملاء و الخريجين بعد تحديد و توفير الادوات اللازمة لتطبيق الاختبار، و شرحها و تدريب المساعدين و كيفية القياس وطريقة التسجيل ، و تم تطبيق وقياس الاختبارت و رصد الدرجات، و بتاريخ 20 / 12 / 2015م (قبلي) ثم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة ، وقام الباحث بتطبيق الاختبارات والقياسات على عينة البحث بتاريخ 20 / 1 / 2016م (بعدي) وذلك بملعب اكاديمية كرة القدم بالاتحاد السوداني لكرة القدم ، ثم قام الباحث برصد الدرجات وتفرغها في استمارات تجميعية بغية تحليلها إحصائياً اختبار الوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين (القوة الانفجارية)

الأدوات: مكان مناسب للوثب، شريط قياس، إشارات ملونة

جدول رقم (2): يوضح نموذج لوحدته تدريبية يومية

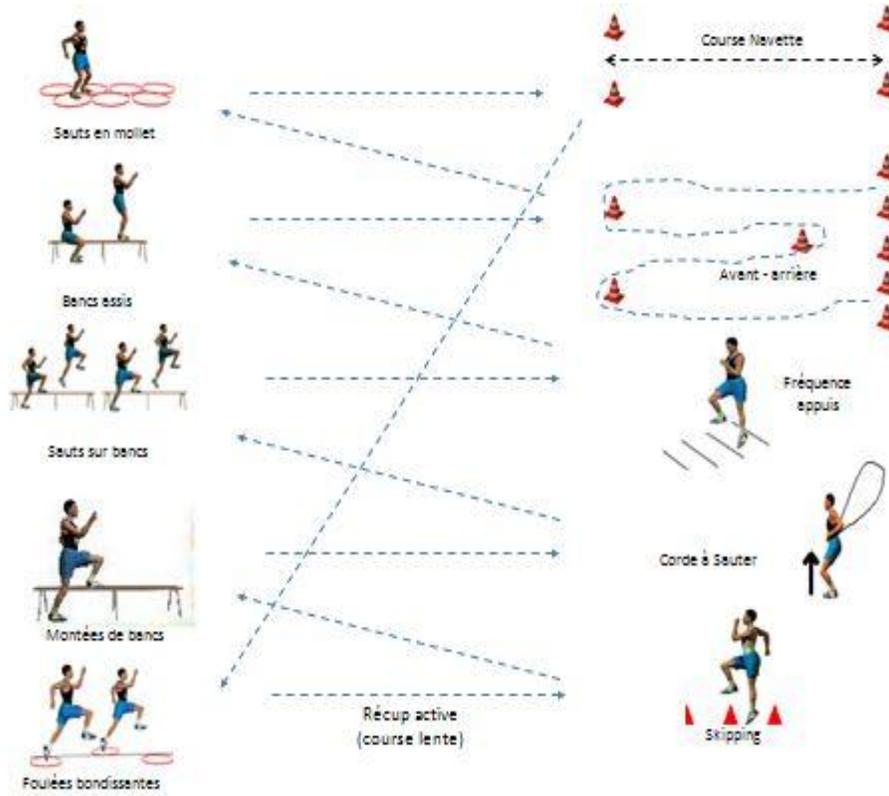
اليوم	التاريخ	الملعب	الشدة
مكونات الوحدة	زمن التدريب	الشرح	الهدف
الاحماء	10-15 ق	جري خفيف + مرونة متحركة	تهيئة اجزاء الجسم لتقبل العمل

الجزء التمهيدي	15 ق	+ تمارين أرجل جرى +وثب في المكان +حجل +فترة راحة +ارتدادي	البطني تقوية عضلات الرجلين والمفاصل والاربطة
الجزء الرئيسي	25 ق	تدريبات وثب حواجز+حجل +فترة راحة +بليومتري+تنافس في عدالمرات في تدريبات القوة العضلية	الانفجارية تنمية القوة والتحمل الخاص
الختام	5 ق	تمريبات تهدئة عامة والمرونة والاسترخاء	اعادة الدورة الدموية والتنفس واجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية، القدمان متباعدتان ومتوازيتان
- يبدأ المختبر بالمرجة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين، الميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة و لأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين، مع مرجة الذراعين للأمام.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات

نموذج لبعض التدريبات :



حساب الدرجات: يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية

جدول رقم (3): يوضح درجات اختبار الوثب العريض من الثبات (القبلي والبعدي)

العدد	قياس قبلي	قياس بعدي	العدد	قياس قبلي	قياس بعدي
1	2,15	2,18	12	2,50	2,55
2	2,10	2,20	13	2,20	2,15
3	2,30	2,50	14	2,23	2,40
4	2,40	2,45	15	2,15	2,25
5	2	2	16	2,33	2,48
6	2,27	2,40	17	2,12	2,17
7	1,90	2	18	2,40	2,44
8	2,22	2,25	19	2,49	2,58
9	2,23	2,30	20	2,31	2,37
10	2,37	2,41	21	2,21	2,28
11	2	2,10	22	2,47	2,54

عرض ومناقشة النتائج :

للإجابة على فرض البحث، والذي ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية) ، قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن الاختبار والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (4): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للاختبارات البدنية

قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس
14,30	67,63	206,31	22	القياس القبلي
14,33	69,96	213,81	22	القياس البعدي

يلاحظ من الجدول رقم (4) في اختبار الوثب الطويل بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (206,31) و في القياس البعدي بلغ (213,81) ، و الانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس القبلي بلغ (67,63) و في القياس البعدي بلغ (69,96) ، و قيمة (ت) في القياس القبلي بلغت (14,30) وفي القياس البعدي بلغت (14,33) .

و بما ان قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) للقياس البعدي اعلي من القياس القبلي يرى الباحث ان هذه الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية تعزى الى فاعلية المنهج التدريبي الذي طبق على اللاعبين وفيه استخدمت اسلوب تدريبات القفز المتنوعة بتمرينات بوزن الجسم والذي قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وتكرارات استمرت طيلة فترة التجربة.

و عليه تعتبر ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة تدريب القفز بوزن لجسم التي ساهمت بشكل واضح ومؤثر في تطوير القوة السريعة للاعبين والتي عبرت عن القوة الانفجارية من خلال الوثب العريض من الثبات اذ ان هذه القدرة مطلوبة لتعزيز قابلية اللاعب على البدء للانطلاق والتغلب على حالته الثابتة فضلا عن تطوير القدرة السريعة التي عبر عنها اختبار الركض الارتدادي (بذل القوة المناسبة لتغيير الاتجاه والذي يعد احد المهارات الاساسية المطلوب تميئتها للاعب كرة القدم فضلا عن تطوير القدرة للتجديد الايجابي الذي يتناسب مع تطور القوة السريعة.

و قد ساهم في نجاح البرنامج انضباط اللاعبين في التدريبات و جدبتهم ، و ايضا توفر جميع الوسائل المساعدة في التدريبات ، بالإضافة الي ادخال عنصر الاثارة و التشويق في التدريبات ، كما ان تدريبات تنمية القوة الانفجارية بوزن الجسم تعد من احدث التدريبات التي طبقت علي اللاعبين مما ساعد ذلك علي الاقبال الجيد عليها واستيعابها . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ناجي كاظم علي (2015م) و دراسة عجمي محمد عجمي (1995م) و دراسة ممدوح إبراهيم حسن علي (1993م).

الاستنتاجات :

- 1- تبين ان اسلوب تدريبات القوة المميزة بالسرعة قد حقق الحماس و الاندفاع مما ادى تطورا ملموسا للقدرات البدنية الخاصة للاعبين بكرة القدم الناشئين .
- 2- تطور المهارات نتيجة لبرنامج تدريبات القوة بوزن الجسم .
- 3- ان التطور البدني بوزن الجسم ادى من خلال البرنامج الي رفع مستوي القوة المميزة بالسرعة (الانفجارية) .
- 4- نجاح البرنامج التدريبي .

التوصيات :

- 1- تشجيع المدربين على استخدام اسلوب التدريبات بوزن الجسم لتطوير القوة المميزة بالسرعة لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
- 2- يفضل استخدام هذه التمرينات لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة .
- 3- اعتماد هذه الاساليب في المدارس لما لها من اساس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك اكبر عدد من اللاعبين في أي مكان .
- 4- تعميم هذا الاسلوب من التدريب علي الاندية حتي تعم الفائدة .

قائمة المراجع :

1. عمرو أبو المجد وجمال اسماعيل النمكي (1997م). *تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم*، ج1 ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
2. محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي (1990م). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. مفتي ابراهيم حماد (1997م). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم*، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. قاسم حسن حسين (1998م). *علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة*، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الاردن عمان.
5. ليلي السيد فرحات (2005م). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*، ط 3 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
6. عادل عبد البصير علي (1999م). *التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق* ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

7. Harre, D.I. Introduction into general theory and methodology of sport training competition, D.H.F.K. Leipeig