

• •

• •

" "

:
-
-

. ()

.

.

" "

.

.

.

.

:
-

.

.

.

.

.

:

-

.

.

.

.

:

-

-

.

: -
 : -
 . -
 / / / : -
) : -
 . (

: -
 : -

() ()

() .

-: -

(Anaerobic system)
 . (Lactic Acid) (ATP-CP)

(1) البساطي، أمر الله: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: المعارف، ١٩٩٨، ص ٧٤-٧٥.

-: -

(Aerobic system)

()

-:

-

-

-

-

-:

-

-

-

(Aerobic endurance)

()

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٠ .
 (2) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : المصدر السابق ، ص ٢٠٨ .

٢-٢ تحمل القوة :-

- ()
- () . ()
- ()
- () . ()
- ()
- () . ()
- ()
- () . ()
- ()
- () . ()

(1) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص١٨٣ .
(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية . الإعداد البدني . طرق القياس) . ط٣ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٦٨ .
(3) محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي . الإسكندرية : المكتبة المصرية . ٢٠٠٦ ، ص٢١٥ .
(4) الشمخي ، احمد يوسف متعب : تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد . اطروحة دكتوراه ، بحث غير منشور . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ، ص١٦ .

() .

)

() . (

(٢) ابو العلا احمد واحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٣ .
(١) Sports coach .Endurance Training . <http://www.brainul . demon . co . Uklendurance . htm .>
2001 . p2 of 3 .

() .

- :

)

() . (

)

(%)

() . (

)

(٤) محمد إبراهيم شحاتة : المصدر السابق ، ص ٢١٥ .
 (١) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٧ .
 (٢) محمد إبراهيم شحاتة : المصدر السابق . ٢٠٠٦ ، ص ٢٨٥ .

%

%

%

().(

() ()

pick up()

%

%

().

:

١-٣ منهج البحث :

.()

()

-		-
-	.	-
.		.

(٧) Sports coach .Endurance Training . op . cit . p2 of 3

(٤) ابو العلا احمد واحمد نصر الدين : المصدر السابق . ص ١٩٢ .

٣-٢ مجتمع البحث:

() ()

-:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:-

-:

()

()

()

()

()

()

()

:

:

()

//

-:

:

*

.()

()

%	%	%	- ()
%	%	%) ()
%	%	%) ()
%	%	%	.()
			(×) .

* الشمخي ، احمد يوسف متعب :-تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد .
 أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ٢٠٠٣ ، ص ٤٤-٤٥ .

:

"

/ /

"

. / /

:

- -

() . ()

:

.

:

. - - -

:

()

"

-:

. ()

(^١) الجميلي ، اثير صبري احمد : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ١٩٨٣ ، ص ١٣٧ .

) ()
 () . ()
 . :
 :
 - - -
 :
 " ()
 . ()
 . () :
 ()
 . :
 - - - :
 . - - ()
 :
 ()
 . ()
 . () - :

(^١) الجميلي ، اثير صبري احمد : المصدر السابق ، ص ١٣٦ .

(^٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد . القاهرة : دار الفكر العربي . ١٩٨٠ ، ص ٢١٤-٢١٦ .

() . ×

.

:

- - - - -

()

:

()

()

. = (×)

(×) :

.

:

" "

()

.

() :

(%)

() :

:

() -

() -

() -

(¹) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : المصدر السابق ، ص ٢٨٧ .

.	()	-
.	()	-
.	()	-
		:
	/	
.		/
.	()	
	(^١).	- -
		-
		-
()	()	-

(^١) التكريتي ، وديع ياسين والعبدي حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . جامعة الموصل :، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص١٢٣-١٤٥ .

(^٢) محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٣٠٣ .

-:

-

"

:

٤-١- عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل القوة :

()

				() .	-
) (.	-

()

)

(

. ,

()

()

) .(-
			.()	-

()

()

() ()

()

()

()

()

()

() ()

.

:

-

()

.

,	,		,	()	-
,	,	,	,	(×)	-

()

, , ()

.

,

(×)

,

,

..

,

()

		,	()	-
) (×	-

()

()()

() ()

(×)

()

()

()

()

: . -

"

.

()

:

-

.

-

-

() .

() .

:

-

-:

-

-١

.

-

.

:

-

-١

(^١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: المصدر السابق، ٢٠٠٣، ص ١٤٤-١٤٥

(^١) طلحه حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٨٦-٨٧ .

-

-

-

-

الملحق (١)

الفئة/ الشباب (١٨ - ١٩ سنة)
الهدف الخاص/ تطوير تحمل القوة والسرعة

التاريخ:
المكان:

القسم	التمرين والنشاط	الشدة	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التكرارات		الراحة بين المجموعات	
					النبض	الزمن	النبض	الزمن
١- التحضيري - المقدمة - الإحماء العام - إحماء خاص	الحضور- تهيئة أدوات التدريب . هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين - تمارين تمطية عامة - ذراعين - جذع - رجلين. - تمارين قوة عامة مع الزميل.	حتى نبض ١٤٠ ض <hr/> منخفضة د	٢٥ د ١٠ د ٥					
٢- الرئيس التمرين الأول التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين الرابع التمرين الخامس	الركض المرند ٤٥ م الاستناد المائل على مصطبة بارتفاع ٤٠سم) الدفع للأسفل واستقبال المصطبة بالذراعين (من الوقوف (القفز المزدوج فوق مانع بارتفاع ٤٠ سم). من الاستلقاء مع ثني الركبتين (رمي الكرة الطبية بوزن ٢ كغم بكلاً الزراعين مع ثني الجذع التحركات الدفاعية المتنوعة بحمل كرة طبية بوزن ٣,٥ كغم	%٩٠ %٩٠ %٩٠ %٩٠ %٩٠	٣٠،٤١ د ١٥ ثا ١٠ ثا ١٠ ثا ١٠ ثا ١٥ ثا	٣×٣ ٢×٢ ٢×٣ ٢×٣ ٢×٢	١٢٠ ض د ١٢٠ ض د ١٢٠ ض د ١٢٠ ض د ١٢٠ ض د	٤٥ ثا ٣٠ ثا ٣٠ ثا ٣٠ ثا ٤٥ ثا	١٠٠ ض د ١٠٠ ض د ١٠٠ ض د ١٠٠ ض د	٩٠ د ٦٠ ثا ٦٠ ثا ٦٠ ثا ٩٠ ثا
٣- الختامي	- هرولة خفيفة ٣٦٠ م - تمارين تمطيه		١٠ د					

الملحق (١)

الفئة/ الشباب (١٨ - ١٩ سنة)
الهدف الخاص/ تطوير تحمل القوة والسرعة

التاريخ:
المكان :

القسم	التمرين والنشاط	الشدة	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التكرارات		الراحة بين المجموعات	
					النبض	الزمن	النبض	الزمن
١- التحضيري - المقدمة - الإحماء العام - إحماء خاص	الحضور- توضيح هدف التدريب للاعبين - تهيئة الأدوات هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بحركة الذراعين والرجلين - تمارين تمطية عامة - ذراعين - جذع - رجلين. - تمارين قوة عامة مع الزميل	حتى نبض ١٤٠ ض د منخفضة	٥٥ ١٠ ٥٥ ٥٥					
٢- الرئيسي التمرين الأول	الركض المرند فوق الأطواق	٩٠% %	٣٣ د ١٠ ثا	٣×٣	١٢٠ ض د	٣٠ ثا	١٠٠ ض د	٦٠ ثا
التمرين الثاني	الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين)	٩٠% %	١٠ ثا	٣×٣	١٢٠ ض د	٣٠ ثا	١٠٠ ض د	٦٠ ثا
التمرين الثالث	من الوقوف (القفز أعلى مصطبة بارتفاع ٤٠سم)	٩٠% %	١٠ ثا	٢×٣	١٢٠ ض د	٣٠ ثا	١٠٠ ض د	٦٠ ثا
التمرين الرابع	من الوقوف (مناولة الكرة الطبية بوزن ٢,٥ كغم بكلا الذراعين من فوق الرأس إلى الزميل على بعد ٥ م)	٩٠% %	١٠ ثا	٣×٣	١٢٠ ض د	٣٠ ثا	١٠٠ ض د	٦٠ ثا
التمرين الخامس	التحركات الدفاعية المتنوعة بحمل كرة طبية بوزن ٣,٥ كغم	٩٠% %	١٥ ثا	٢×٢	١٢٠ ض د	٤٥ ثا	١٠٠ ض د	٩٠ ثا
٣- الختامي	- هرولة خفيفة ٣٦٠ م - تمارين تمطية		١٠ ثا					