

## المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الإنجليزية .

أولاً - المراجع العربية :

- ١- ابراهيم مجدى صالح : " دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢١ سنة بمحافظة الشرقية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح : " بيولوجيا الرياضة " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٣- \_\_\_\_\_ : " بيولوجيا الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٢ ، ١٩٨٥ م .
- ٤- \_\_\_\_\_ : " التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥- \_\_\_\_\_ : " بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى " ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م .
- ٦- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٧- \_\_\_\_\_ : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٨- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، اشرف جابر : " العلاقة بين كفاءة التمثيل الغذائى والتحمل الهوائى للاعبى كرة القدم " ، المؤتمر الرياضى الأول ، الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، عمان ، ١٩٨٦ م .
- ٩- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوى : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، ط١١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٠- احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : " القياس فى المجال الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ١١- \_\_\_\_\_ : " القياس فى المجال الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

- ١٢- احمد محمد خاطر ، : " القياس فى المجال الرياضى " ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٣- احمد محمود ابراهيم : " رياضة الكاراتيه ، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية " ، الإسكندرية ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٤م .
- ١٤- اشرف محمد جابر : " وضع بطارية اختيار لقياس الاستعداد البدنى المهارى لناشئى كرة القدم (١١-١٣) سنة بالقاهرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م .
- ١٥- الهام عبد العظيم فراج : " تأثير التمرينات الهوائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق " ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، ١٩٨٦م .
- ١٦- امال كحيل محمد : " تأثير التدريب مختلف الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بنقل الأوكسجين والتخلص من حامض اللاكتيك والمستوى الرقمى لمسابقات المسافات الطويلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
- ١٧- امر الله احمد البساطى : " دراسة تحليلية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم بنادى غزل دمياط " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .
- ١٨- \_\_\_\_\_ : " الإعداد البدنى الوظيفى فى كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس ) " ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ١٩- امال جمال سليمان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البيوكيميائية للعاملات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٩م .

- ٢٠- اميرة حسن محمود على : " علاقة فسيولوجيا التنفس بمستوى الأداء العملى لطالبات المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات بالإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإسكندرية ، ١٩٧٤م .
- ٢١- اميرة محمد على مطر : " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البيولوجيا ومستوى الأداء فى الجمباز " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٣م .
- ٢٢- بطرس رزق الله اندراوس : " أثر برنامج تعليمى مقترح لتطوير الأداء المهارى فى كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .
- ٢٣- بطرس رزق الله اندراوس ، ابو العلا عبد الفتاح : " الجديد فى تدريب كرة القدم " ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٤م .
- ٢٤- بهاء الدين ابراهيم سلامة : " فسيولوجيا الرياضة " ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢٥- \_\_\_\_\_ : " التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٩م .
- ٢٦- ترنديل عبد الغفور : " تأثير التدريب بالأثقال على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الأجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٠م .
- ٢٧- تشارلز ابيوتشر : " أسس التربية البدنية " ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤م .
- ٢٨- حازم جاد احمد : " تأثير استخدام الأثقال الارجومترية على بعض المتغيرات الفسيولوجية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٥م .

- ٢٩- حسن السيد ابو عبده : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للوثب بالحبل على تحسين بعض القياسات والكفاءة البدنية للاعبى كرة القدم بنادى النصر بدولة قطر " ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن ، ١٩٩٠ م .
- ٣٠- \_\_\_\_\_ : " تأثير حالة وسمة الفلق على بعض المتغيرات الفسيولوجية وكفاءة العمل البدنى فى كرة القدم بدولة قطر " ، نظريات وتطبيقات ، العدد التاسع ، ١٩٩١ م .
- ٣١- حسن محمود عبد الفتاح : " تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، جامعة قناة السويس ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ١٩٩٦ م .
- ٣٢- حلمى حسين ، لطفى كمال ، اشرف جابر : " علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية بمستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم فى المرحلة السننية من ١٢-١٩ سنة " ، دراسة مقارنة ، المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ٣٣- حنفى محمود مختار : " الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٦ م .
- ٣٤- \_\_\_\_\_ : " الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٣٥- \_\_\_\_\_ : " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى " ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٣٦- \_\_\_\_\_ : " الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٧- رائد حلمى رمضان : " تصميم بطارية اختيارات للصفات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم بالمرحلة السننية من ١٨-٢٠ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥ م .

- ٣٨- رشيدة العريشى : " دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة السلة أثناء المباريات فى ج. م. ع " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٣٩- سعد كمال طه : " مبادئ علم الفسيولوجى " ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٤٠- \_\_\_\_\_ : " الرياضة ومبادئ البيولوجى " ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤١- سلمان محمود حسين : " أثر برنامج ادرىبى مقترح لتنمية كفاءة العمل البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٥ سنة بمدينة المنيا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ م .
- ٤٢- سلمى علوى نصار وآخرون : " بيولوجيا الرياضة والتدريب " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٤٣- سلوى محمد رشدى : " أثر برنامج للتمرينات على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للنمط السمين من ٣٠-٣٥ سنة " ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٤٤- سناء عبد السلام ابراهيم : " تأثير البرنامج الدراسى العملى فى كلية التربية الرياضية للبنات على بعض المتغيرات الفسيولوجية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ٤٥- صديقة محمود درويش : " العلاقة بين الكفاءة البدنية ولاس الهيدروجين (للعب -البول - العرق ) لعدو المسافات القصيرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٤٦- طه اسماعيل ، عمرو ابو المجد ، ابراهيم شعلان : " كرة القدم بين النظرية والتطبيق " ، الإعداد البدنى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

- ٤٧- عادل عبد البصير على : " التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق " ،  
المطبعة المتحدة بيور فؤاد ، ١٩٩٢م .
- ٤٨- عايذة السيد محمد ، : " تأثير برنامج مقترح للحجل بالحبل على الكفاءة  
البدنية للسيدات الغير رياضيات من سن ٣٠-٣٥ " ،  
المؤتمر العلمى الخامس للدراسات وبحوث التربية  
الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ،  
الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
- ٤٩- عبد الرحمن سيف : " دراسة مقارنة لبعض النواحي الوظيفية قبل وبعد  
الجولات لملاكمى الدرجة الأولى وعلاقة ذلك بنتائج  
المباريات ( نظريات وتطبيقات ) " ، العدد ١١ ،  
جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .
- ٥٠- عبد المنعم بدير : " دراسة تكييف الجهازين الدورى والتنفسى لأداء  
المجهود البدنى لدى الرياضيين " ، المؤتمر العلمى  
الأول ، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى  
المعاصر ، الإسكندرية ، ديسمبر ، ١٩٨٦م .
- ٥١- عز الدين يعقوب : " أثر برنامج فترة الإعداد ودورة فى تحسين بعض  
عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم " ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ٥٢- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) " ، ط٣ ، دار  
الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٧٨م .
- ٥٣- \_\_\_\_\_ : " التدريب الرياضى نظريات وتطبيق " ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٨١م .
- ٥٤- \_\_\_\_\_ : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) " ، العدد  
السادس ، دار المعارف ، ١٩٩٠م .
- ٥٥- \_\_\_\_\_ : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) " ، الطبعة  
الثامنة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٩٤م .
- ٥٦- \_\_\_\_\_ : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) " ، الطبعة  
الثامنة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٩٤م .

- ٥٧- علاء محمد الصاوى : " تأثير تنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية لعدائى ٤٠٠م " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤م .
- ٥٨- على فهمى البيك : " أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكام " ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٥٩- عمر شكرى عمر : " الكفاءة البدنية والسعة الحيوية للاعبى كرة السلة فى المستويات المختلفة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .
- ٦٠- عمرو على ابو المجد : " أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧م .
- ٦١- عمرو على ابو المجد ، جمال إسماعيل النمكى : " تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٦٢- عنايات على لبيب : " أثر برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الحبل على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى " ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، الإسكندرية ، ١٩٨٢م .
- ٦٣- عويس الجبالى : " العلاقة بين المسات الانفعالية ، والكفاءة البدنية والمستوى الرقى لمتسابقى ألعاب القوى فى ج.م.ع " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ١٩٨٣م .
- ٦٤- فاروق عبد الوهاب : " مبادئ فسيولوجيا الرياضة " ، القاهرة ، د.ت ، ١٩٨٣م .

- ٦٥- فأروق عبد الوهاب : " الرياضة صحة ولياقة بدنية " ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٦- قدرى سيد احمد : " اثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٦٧- ماجد محمد ياقوت ، : " أساسيات الفسيولوجيا لطلبة التربية الرياضية " ، محمد عبد الرؤوف الغنم ١٩٨٨ م .
- ٦٨- ماجدة السيد محمود ابراهيم : " أثر برنامج تدريبي لجرى المسافات المتوسطة باستخدام الحمل المستمر والتدريب الفترى على المستوى الرقى وبعض المتغيرات الفسيولوجية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٦٩- مجدى سعيد احمد زعير : " علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية بمستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة بمحافظة الغربية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .
- ٧٠- مجدى محمود وكوك : " علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الإعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبى كرة القدم " ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
- ٧١- محسن يس الدردى : " بعض المتغيرات الانثروبومترية ، والفسيولوجية والبدنية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبى كرة القدم لناشئى تحت ١٩ سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٧٢- محمد حسن علوى : " علم التدريب الرياضى " ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٩ م .

- ٧٣- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٧٤- \_\_\_\_\_ : " علم التدريب الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧٥- \_\_\_\_\_ : " علم النفس الرياضى " ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ م .
- ٧٦- \_\_\_\_\_ : " علم التدريب الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط١١ ، ١٩٩٠ م .
- ٧٧- \_\_\_\_\_ : " علم التدريب الرياضى " ، الطبعة الثامنة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧٨- محمد حسن علاوى ، ابو العلا عبد الفتاح : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧٩- \_\_\_\_\_ : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ م .
- ٨٠- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : " الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى " ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٨٧ م .
- ٨١- محمد رضا الروبى : " أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرقبة الخلفية للمصارعين " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بأبى قير ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ٨٢- محمد رضا الوقاد : " أثر التدريب المنتظم فى كرة القدم على الكفاءة البدنية والفسيولوجية للاعبين فى المرحلة السنوية من ١٢-١٣ سنة بالمملكة العربية السعودية " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، الجزء الثانى ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٨٣- محمد صبحى حسنين : " التقويم والقياس فى التربية الرياضية " ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .

- ٨٤- محمد صبحى حسنين ، : " موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى " ، الطبعة  
احمد كسرى معالى الاولى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨٥- محمد عبده صالح ، : " الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم " ، دار الفكر  
مفتى ابراهيم حماد العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٨٦- محمد على محمود موسى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين  
على مستوى الأداء البدنى والمهارى " ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ،  
جامعة المنيا ، ١٩٨٦ م .
- ٨٧- محمد على محمود موسى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على  
بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية  
للاعبى كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ م .
- ٨٨- محمد نصر الدين رضوان : " طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة " ، الطبعة  
الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
- ٨٩- محمود ابو العيين ، : " تخطيط برنامج إعداد لاعبي كرة القدم " ، دار الفكر  
مفتى ابراهيم حماد العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٩٠- \_\_\_\_\_ : " العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين فى كرة القدم " ،  
المؤتمر الدولى ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، ١٩٨٥ م .
- ٩١- محى الدين السيد عابد : " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية  
والفسيولوجية لجندى المدفعية " ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
الزقازيق ، ١٩٨٩ م .
- ٩٢- مسعود كمال غرابية : " دراسة مقارنة لبعض الاستجابات الفسيولوجية  
الناتجة عن حمل المسابقة بين لاعبي ألعاب القوى  
وكرة القدم وعلاقتها بالمستوى البدنى والنفسى " ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .

- ٩٣- مصطفى صفوت محمد : " تغذية الإنسان " ، دار المطبوعات ، الإسكندرية ،  
واخرون ١٩٦٠ م .
- ٩٤- مفتى ابراهيم حماد : " الهجوم فى كرة القدم " ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٩٥- \_\_\_\_\_ : " البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم " ،  
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٩٦- \_\_\_\_\_ : " طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين  
الابتدائية والإعدادية " ، دليل للمعلمين والمدرسين  
وأولياء الأمور ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ،  
٢٠٠٠ م .
- ٩٧- مفتى ابراهيم حماد ، : " أثر برنامج مقترح لفترة الإعداد على كفاءة عمل  
محمود احمد ابو العنين  
الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية ، ١٩٨٥ م .
- ٩٨- مفيد خليل على : " دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة  
القدم فى خطوط اللعب المختلفة فى المرحلة السنوية  
من (١٤-١٦) سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،  
١٩٩٤ م .
- ٩٩- نادر محمد شلبى : " العلاقة بين الخصائص المرفولوجية وبعض عناصر  
اللياقة البدنية للاعبى الدرجة الأولى لكرة القدم " ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ١٠٠- يحيى السيد الحساوى ، : " تأثير استخدام تدريبات الوثب بالحبل بحمل بدنى  
ابراهيم السيد الحجاب  
مقتن على تحسين العمل الوظيفى للجهاز التنفسى  
ومعامل التحمل للملاكمين " ، مجلة بحوث التربية  
الرياضية ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بأبى قير ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 101- Astrand. P. Q and Radahl. K. : Textbook of work Physiology, 1970.
- 102- Broer, R.M. : Efficiency of human movement, London. W.B Sounders Co., 1960.
- 103- Castill, David lee : The effects of water temprature on oxygen consumption, rectal temprature and heart rate during strenuas exercise hio state university, 1963.
- 104- Clark, H. : Harrison Application of measurement to health education 4<sup>th</sup> ed eng lwood cliffs, Nevuy Jersey Perentince Hall, 1967.
- 105- Dived, R. L., : Physiology of Exercise, Macmillan Publishing Co., New York, 1978.
- 106- Ellestad, M.S, : Stress testing principles and practice, 2<sup>nd</sup> ed Philadelphia, FA. Davis CO, 1980.
- 107- Fardell, L, H & Hamilton : M.s sothmann, l.c breitlon relationship Among pulmonary piffusing capcity, lung volunes and max iml oxygen consumption from the clepartment Hil waukee and Zablocki VA medical center and the pepartment of wis consin milwaukee, Wisconsin (U.S.A) 1988.
- 108- Fox and Mathews D. : The physiological Basis of Physical Education and Athletics C. B. s. college Publishing Philodephis New york Toronto, 1981.
- 109- Fox E. L, : Sports Physiology, Saunders company, Philadelphia, London, Toronto Chapter 7, 1979.
- 110- Fox E. L, : Sports Physiology, Znd, ed., Japan Tokyo, Holt Sovnders, 1984.
- 111- Fox, L. Edward : Sports Physiology philadephia B. Saunders, Co., 1979.
- 112- Frierberg. G, : Disease of the heart W.B. sounders Co. philoidel-prise, 1967.
- 113- Gerhard Lewin, : Swimming Sport Verloy Berlin ferst Edition, 1979.
- 114- Karpovich peter, V. and sinning W.E : Physiology of mascluractivity, 7<sup>th</sup> ed. N. Y., W. B. Saunders company, phyladelphia, London, Toronto, 1971.

- 115- **Karpovich, Peter V. and Sinmig Wayne, E.,** : Physiology of Mascular Activity 7<sup>th</sup>, ed Philadelphia, London, Toronto, W, B Senders Company, 1971.
- 116- **Keele, C. A. and Neil, E.,** : Samson wright s applied physiology, 12<sup>th</sup>. The english language book dociety, oxford university press, 1972.
- 117- **Lamb, B** : Physiology of Exercise Responses and adaptation 2 nded Macmillan Publishing company New York, London, 1984.
- 118- **Lamp, D.R** : Physiology of exercise response and adaptations macmillsm publishing Co, Lns, New York, 1978.
- 119- **Lamp, David R.** : Physiology of Exercise, Macmillan Publishing Co., N. Y., 1989.
- 120- **Mathaws D. K. and fox, e. L** : The physiological basis of physical education and athletics 2<sup>nd</sup> ed, W. B Saunders company, Chapter 13, 1976.
- 121- **Mor house & Milier,** : Physiology of exercise fourth addition, the C.V. mosly Co London d, 1963.
- 122- \_\_\_\_\_ : Physiology of exercise fifth edition the C. V. Nosby company great Britain London, 1976.
- 123- **Ozkan , H.,** : Physical. Phsiological, and motor/skill. Determinations. In. mal. High. School. Players dissertation. Abstract. International, vol. (45) No., 9. Sept, 1984.
- 124- **Pollock M. I** : Diserininsat analysis of physiological differences between good and elite elistsnce runners, ro Vol, 198.
- 125- **Ryona and Allman,** : Sports Medicine Press J N. New York, London, 1974.
- 126- **Thamas V.** : Exercise physiology Crosby Lochwood Stoples London, 1975.
- 127- **Van Aken, E. & Berben, D** : Speed through Endurance sant-lous January, 1971.
- 128- **Wilmore Jack,** : Training for sport and activity the physiological basis of the conditiacing second edition Allgn and J. M. C Toronto, 1982.
- 129- **Wilmore J. H** : Maximal oxygen intoke and its relation ship to endurance capacity on bicycle ergometre r. o. Vol. I. 1969.

المرفقة  
البيانات

مرفق (1)

**نماذج لاختبارات عناصر اللياقة البدنية**

## مرفق ( ١ )

### نماذج لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

#### اختبار التحمل

#### اختبار " Cooper Test " ١٢ دقيقة جرى :

هذا الاختبار شائع الاستخدام فى المجال الرياضى بصفة عامة وسوف نعرض هنا للمستويات الخاصة بلاعبى كرة القدم .

#### الغرض من الاختبار :

هو قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .

#### وصف الاختبار :

يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية . حيث يقوم اللاعبون بالجرى حول المضمار ( أو ملعب كرة القدم معلوم طوله ) عند سماع صفارة البدء لمدة ١٢ دقيقة متصلة يحاول فيها اللاعب قطع أكبر مسافة فى ١٢ دقيقة . وعندما يعلن المدرب صفارة انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب والجزء من الفئة الواحدة . ( يفضل وضع علامة كل ٥٠ م أو ٢٥ م ) .

#### تعليمات الاختبار :

- يقوم المدرب بإعلان ما تبقى من الزمن من أن الآخر .
- للاعب الحق فى المشى حينما يشعر أنه فى حاجة إلى ذلك وعلى المدرب حثه على مواصلة الجرى .

#### حساب المسافة :

يقف عدد من المحكمين على خط البداية ومع كل منهم كشف بأسماء اللاعبين وعلى كسل واحد وضع علامة أمام اللاعب عند إتمامه لكل لفة لمعرفة عدد اللفات فى النهاية . كما يمكن تقسيم الملعب إلى أطوال متساوية وليكن وضع علامة بعد كل ٥٠ م لتحديد عدد الأمتار التى ينتهى عندها اللاعب . ( يمكن وقوف محكم عند كل علامة يقوم بتسجيل اللاعب الذى يقع فى منطقتة لتحديد عدد الأمتار عند نهاية الزمن .

مستويات اختبار كوبر المستخدم لتقدير مستوى الصفات البدنية للاعبين البرازيل المحليين

م	التقدير	المسافة للاعبين المحليين
١	ضعيف جداً	أقل من ٢,٧٠٠ ك
٢	ضعيف	٢,٧٠٠ : ٢,٩٠٠ ك
٣	متوسط	٢,٩٠٠ : ٣,١٠٠ ك
٤	جيد	٣,١٠٠ : ٣,٣٠٠ ك
٥	جيد جداً	فوق ٣,٣٠٠ ك

مستويات اختبار كوبر لتقدير مستوى الصفات البدنية للاعبين الدوليين بالبرازيل

م	التقدير	المسافة
١	ضعيف	أقل من ٣,٠٠٠ ك .
٢	متوسط	٣,٠٠٠ : ٣,٨٠٠ ك
٣	جيد	١٠٠ ± ٣,٨٠٠

## تابع مرفق ( ١ ) اختبار القدرة

### اختبار الوثب العمودى :

ويعد هذا الاختبار من افضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبى كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخب الاتحاد السوفيتى والالمانى وكذا البرازيلى والمنتخب القومى المصرى فى دراسة لمحسن النحريرى سنة ١٩٧٩ وأخرى للمؤلف لفرق الدرجة الأولى سنة ١٩٨٧ م .

### غرض الاختبار :

قياس قوة الدفع ( الوثب ) لعضلات الرجلين .

### الأدوات المستخدمة :

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على حائط مدرجة لسنتيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن ٤م . التدرج يبدأ بعد متر من الأرض . كما هو موضح بالشكل وخط متعامد على الحائط طوله ٢٥ سم وقطعة من الطباشير .

### وصف الأداء :

يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يمد الذراع عالياً . لأقصى مدى ويحدد علامة على الحائط . ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة للطباشير ( حرة ) ويقوم بثنى الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة للوثب مع مرجحة الذراع للأمام ولأعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط وملاحظة الدفع بالقدمين معاً . ومن الثبات . ثم يقرب الناتج لأقرب سم .

### حساب الدرجة :

- يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذى وصل إليه من وضع الوقوف الذراعان عالياً والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثبة لرب سم .
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة .

مستويات الاختبار :

يوجد مستويين للاختبار هما :

أ- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبى كرة القدم فى البرازيل :

م	التقدير	المسافة للاعبين المحليين
١	ضعيف جداً	أقل من ٥٤ سم
٢	ضعيف	من ٥٥ : ٦٠ سم
٣	متوسط	من ٦١ : ٦٥ سم
٤	جيد	من ٦٦ : ٧٠ سم
٥	جيد جداً	زيادة عن ٧٠ سم

ب- المستوى الثانى للاختبار :

والذى سبق استخدامه ضمن بطارية اختبار الصفات البدنية لكل من الاتحاد السوفيدى

ويوغسلافيا والفريق القومى المصرى ١٩٧٩م وفرق الدرجة الأولى لعام ١٩٨٧م .

م	التقدير	المسافة
١	ضعيف	أقل من ٦٥ سم
٢	متوسط	من ٦٥ : ٧٥ سم
٣	جيد	فوق ٧٦

## تابع مرفق ( ١ ) اختبار السرعة

اختبار العدو ٣٠ م :

اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم واللجنة الدولية للياقة البدنية :

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى .

وصف الاختبار :

يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني ( خط القياس ) ١٥ م . وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني الذي يقف عنده مراقب رافعاً ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة . وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة . وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة . ويكون هو زمن الجري لمسافة ٣٠ م . كما في الاختبار السابق .

احتساب الدرجة :

تسجيل أفضل محاولة من محاولتين . على أن يكون الجري للاعبين معاً . والقياس لكل لاعب على حدة . بين المحاولة والأخرى من ٢ : ٥ ق راحة .

م	التقدير	الزمن
١	ضعيف	٣,٠٠ ثانية او أكثر
٢	متوسط	من ٢,٩ : ٣,٠٠ ثانية
٣	جيد	أقل من ٢,٩ ثانية

تابع مرفق ( ١ )  
اختبار تحمل السرعة

الجرى ٥ × ٣٠ م - ٣٠ ث راحة  
( اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم )

الغرض من الاختبار :  
قياس تحمل السرعة ..

وصف الاختبار :

من وضع البدء العالى يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجرى بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد ٣٠ م . فى نفس الوقت يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجرى خمسة مرات مع راحة ٣٠ ث بين كل تكرار والآخر . يمكن التدريب على الاختبار .

احتساب الاختبار :

تسجل كل محاولة مقرباً الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية . ويجمع الزمن الكلى للخمسة محاولات ويتم إيجاد متوسطهم وتكون هى زمن مسافة ٥ × ٣٠ م .

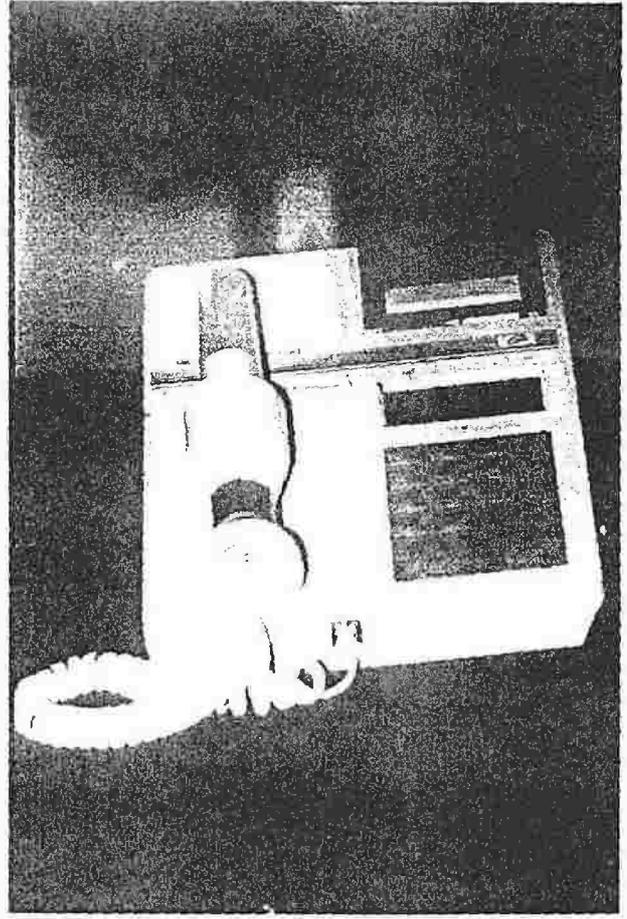
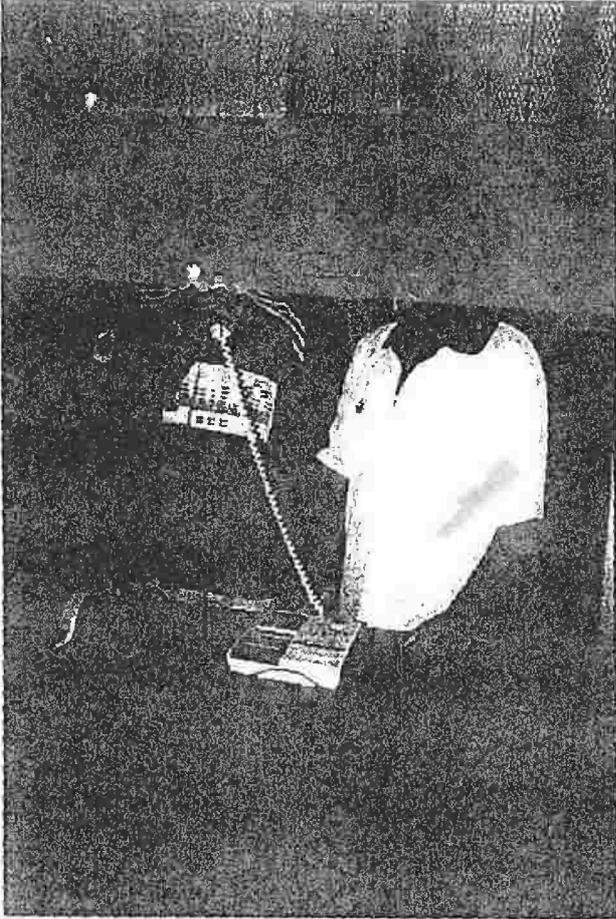
م	التقدير	الزمن
١	ضعيف	٣,١ ثانية أو أكثر
٢	متوسط	من ٢,٧ : ٣,١ ثانية
٣	جيد	أقل من ٢,٧ ثانية

مرفق ( ٢ )

**أجهزة القياسات الفسيولوجية**

مرفق ( ٢ )  
أجهزة القياسات الفسيولوجية

جهاز قياس السعة الحيوية



تابع مر فف ( ٢ )  
جهاز لقياس معدل النبض



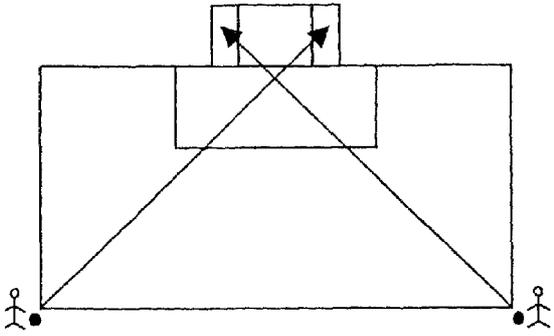
مرفق ( ٣ )

نماذج لاختبارات المهارات الأساسية

### مرفق ( ٣ )

#### نماذج لاختبارات المهارات الأساسية

##### - اختبار دقة التصويب :



المدرّب شرطاً أبيض على بعد متر واحد من الداخل ويثبتته في الأرض . توضع ٦ كرات عند كل زاويتي منطقة الجزاء اليمنى واليسرى ونقطة الجزاء . يقوم اللاعب بالتصويب من الزاوية اليمنى بالقدم اليسرى ( الداخلية ) نحو الزاوية البعيدة ثلاث كرات ، ثم ثلاثاً أخرى ، بالقدم اليمنى ويقوم بنفس التمرين من الزاوية

اليسرى - ثم يقوم بالتصويب من منطقة الجزاء خمس كرات كالآتي :

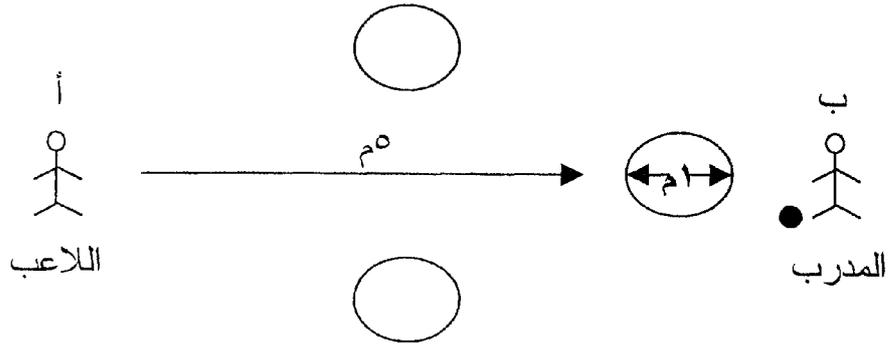
- مرة من الزاوية اليمنى ، ومرة من الزاوية اليسرى كرتين أرضيتين ثم يكرر ذلك كرتين عاليتين في زاويتي المرمى العاليتين اليمنى واليسرى والكرة الأخيرة في منتصف المرمى .

##### منحوظة :

يبدأ هذا الاختبار بطيئاً ومع التقدم في التمرين يأخذ الزمن حتى يتعلم اللاعب سوعة الأداء وإتقان التصويب .

### تابع مرفق ( ٣ )

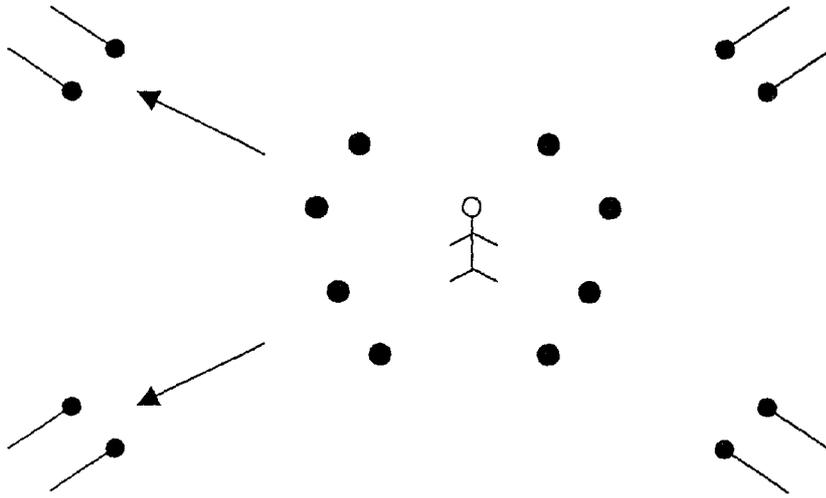
- اختبار دقة التمرير بالرأس :



يوضع علم عند النقطة ( أ ) وعلى بعد ٥م ترسم ثلاث دوائر حول ( أ ) قطرهما ١م يقف المدرب عند النقطة ( ب ) على بعد ٦ متر - يقوم المدرب برمي ثلاث كرات متتابعة إلى اللاعب عند النقطة ( أ ) فيقوم بضربها برأسه لتسقط بالتتالي داخل الدوائر الثلاثة - يعاد التمرين على أن يقوم المدرب برمي الكرات عالية ليقوم اللاعب بالوثب عالياً لضرب الكرة برأسه لتسقط داخل الدوائر . ( : ٣٢٣ )

### تابع مرفق ( ٣ )

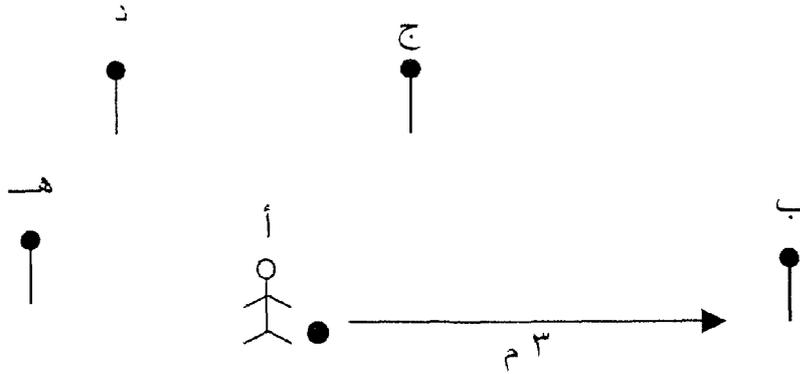
- اختبار دقة التمرير :



من على بعد ١٥ متر حول نقطة ( أ ) تحدد أربعة أهداف ( ب ، ج ، د ، هـ ) اتساعها من ٧٠-١٠٠ سم . يوضع على بعد ٢ متر من ( أ ) كرتان أمام كل مرمى - يقف اللاعب عند نقطة ( أ ) وعند إشارة البدء يجرى اللاعب تحت كل هدف ويلعب بالكرة بقدمه اليمنى لتمر بين قائمي كل مرمى - وبعد نهاية الدورة يعود اللاعب ليلعب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى : يبدأ الاختبار بطيئاً مع تقدم اللاعب تزداد سرعة أداء الاختبار .  
يكن أداء هذا الاختبار بباطن القدم أو بوجه القدم . ( : ٣٢٢ )

### تابع مرفق ( ٣ )

- اختبار المرونة والرشاقة :



توضع أعلام ( أ ، ب ، ج ، د ، هـ ) على هيئة قوس مركزه ( أ ) بحيث تكون المسافة بين الأعلام الأربعة والعلم ( أ ) ٣-٥ متر يقف اللاعب عند نقطة ( أ ) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ المدرب في احتساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار - يقوم اللاعب بالجري بالكرة نحو العلم ( ب ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى ثم يعوم إلى العلم ( أ ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً ، ويكرر ذلك حول بقية الأعلام حتى ينتهي من بقية الأعلام الأربعة - وعندما يعود إلى العلم ( أ ) يكرر الجرى حول الأعلام ثانية ، ولكن يلف حول رجله اليمنى حتى يعود إلى النقطة ( أ ) - يقوم المدرب باحتساب الزمن الذي استغرقه التمرين - ومع التقدم في التدريب لا بد أن يقوم اللاعب بأداء الاختبار في زمن أقصر . ( ٣٤ : ٣٢٢ - ٣٢٤ )

مرفق ( ٤ )

نماذج للوحدات التدريبية المستخدمة  
خلال البرنامج التدريبي

مرقفي ( ٤ )  
نماذج للوحدات التدريبية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي

نموذج لوحة تدريب يومية خلال مرحلة الإعداد البدني العام :

الأستبوع : الثاني

اليوم : الخميس

زمن الوحدة : ١٨٠ ق

الملعب : كرة قدم

حصل التدريب : أقصى

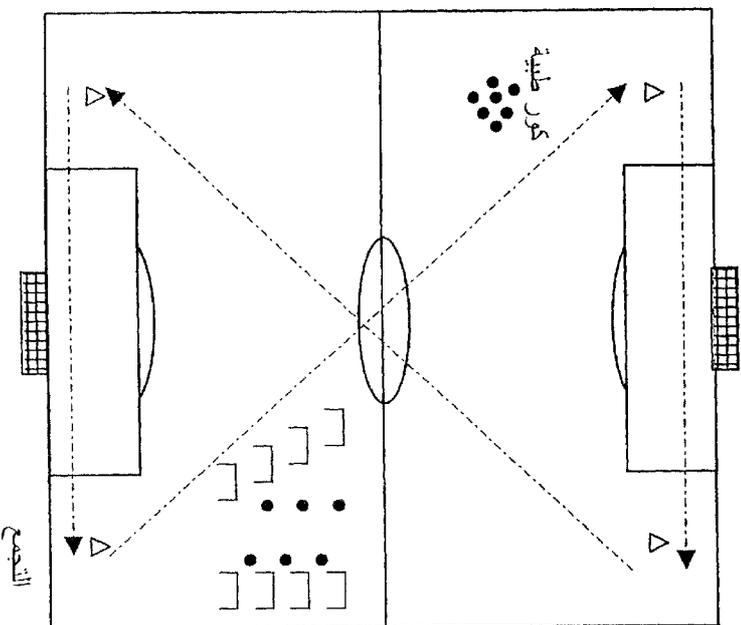
هدف التدريب الرئيسي : - تطوير التحمل .

- هدف مهاري ( التركيز على الركلات بأداء سريع ) .

- هدف خططي ( التأكيد على تدريبات المراكز ) .

الأهداف الفرعية : - تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (قوة

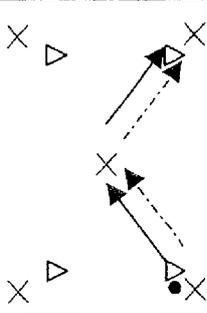
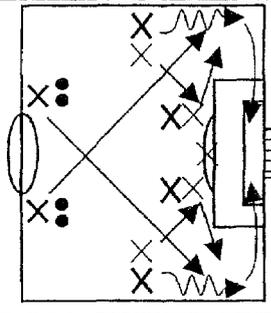
- رشاقة - تحمل سرعة) .



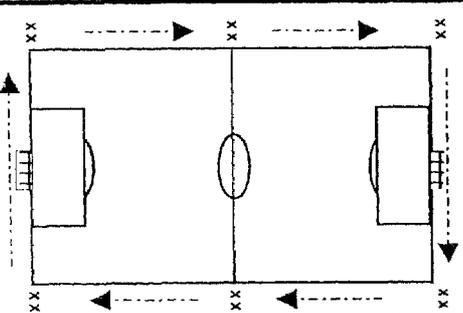
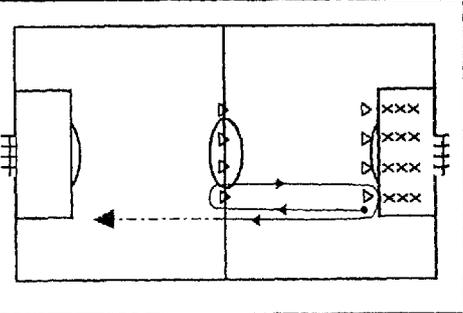
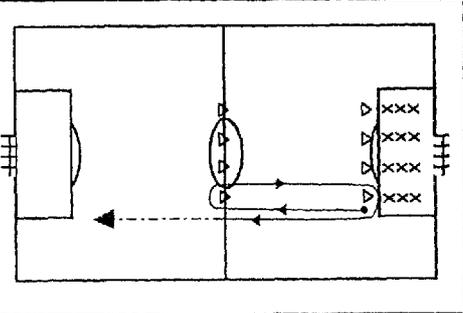
- خط سير اللاعب بالكرة  
خط سير اللاعب بدون كرة  
خط سير سطر الكرة  
كرة طبية  
كسرة طبية  
ساحز  
لاعب مهاجم  
لاعب مدافع



تابع مرفق ( ٤ )

ملاحظات	الإخراج	التمارين	الهدف	الزمن	الجزء
		٤- المرور بين الأضلاع والحرى حول نصف دائرة . نفس التمرين السابق في الوحدة التدريبية	تحمل	٢٠ ق	
		وقوف " تبادل مرجة الرجل أماماً جانباً مع لف الحذع جانباً . - رقد على الظهر والذراعان جانباً مع وضع كرة طبية بيسن القدمين ترفع الساقين عن الأرض وتؤدي حركات دائرية بالقدمين . - وقوف الركبتين انشاء نصفاً حمل ثقل خلف الجسم مد الركبتين .	مرونة قوة	١ ق ٢٠ ق	
يجب أن يتم الأداء من لمسة واحدة والباص على الأرض بإتقان وبسرعة		ربع طول ضلعه ٢٠ متر يقف ٤ لاعبين على أركان المربع ولاعب في وسط المربع يقوم اللاعب الذي معه الكرة في أحد أركان المربع بلعب الكرة إلى اللاعب الموجود في الوسط داخل المربع ليقوم بلعبها لأحد اللاعبين الموجودين خارج المربع والحري مكان اللاعب الذي مرر إليه الكرة .	مهارى التركيز على الركلات بأداء سريع	٤٢	
		(٦) مهاجمين ضد (٥) مدافعين لاعب الاركناز الأيمن يقوم بعمل باص للاعب الطرف الأيسر خلف المدافع الأيمن يقود السرد باك بعمل تعطية في اتجاه الكرة ثم يقوم اللاعب المدافع الأيمن بالتحرك للدخول ليحل محل السرد باك ثم يقوم المهاجمين بعمل كراسات في اتجاه المرمى وهكذا من الجانب الآخر .	خطى التأكيد على تدريبات المراكز للمهاجمين وتحركات المدافعين	٤٨ ق	
		مرونة وإطالات	مرونة	١ ق	

تابع مرفق ( ٤ )

الجزء	الزمن	الهدف	التمرين	الإخراج	ملاحظات
الجزء الخامس	١	مرونة	( وقوف فتحاً للزراعان عالياً ) ثنى الجذع أماماً اسفل للتمرين الزراعين بين الفخذين .		
	١٢ ق		١٠ . ات و هكذا حتى تصل كل مجموعة إلى مكانها الأصلي . الأصلي لكل مجموعة إلى مكان المجموعة الأخرى مع إعطاء فترة راحة عد سماعه صفارة المدرب يتم الجرى في اتجاه عقرب الساعة بين المكان و مجموعتين عند ثلاثي خط الوسط مع خط الجانب . يتم تقسيم الفريق إلى ٦ مجموعات ٤ مجموعات عند زوايا الملعب		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تكرار المجموعة عدد ٢ مرة ويتم تكرار التمرين عدد ٢ مجموعة.</li> <li>- الراحة بين المجموعات ٢ ق .</li> <li>- الزمن الفعلي للمجموعة ٢ ق ، عمل ، ٤ ق راحة .</li> <li>- الزمن الإجمالي للمجموعتين ٤ ق عمل ، ٨ ق راحة .</li> </ul>
	٨ ق		أخذ راحة بين كل مجموعة وأخرى ٤٠ ثانية . التمرين الثاني : يتم تقسيم الفريق إلى ٣ مجموعات كل مجموعة عدد تكرار ٢ مرة ويتم أخذ راحة بين كل مجموعة وأخرى ٤٠ ثانية . اتجاه المرمى الأخر يعمل نفس التمرين مع سماع صفارة المدرب وهكذا . يتم تأدية التمرين عدد ٣ مجموعات كل مجموعة عدد تكرار ٢ مرة ويتم أخذ راحة بين كل مجموعة وأخرى ٤٠ ثانية .		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تأدية التمرين ٣ مجموعات المجموعة الراحة تكسر مرتين .</li> <li>- زمن عمل المجموعة ٢ ق .</li> <li>- الراحة بين المجموعات ٤ ق .</li> </ul>
	٢٠ ق	تعمل سرعة	التمرين الأول : يقسم اللاعبين إلى مجموعتين خلف منطقة الجراء من الداخل وعند سماع صفارة المدرب يتم الجرى السريع في اتجاه منتصف الملعب للدوران حول أعلام والتي تكون موجودة أمام كل مجموعة عند خط المنتصف ثم يتم الدوران حول الأعلام الأخرى الموضوعة أمام خط منطقة الجراء ووجهة الملعب ثم الجرى السريع حتى منتصف الملعب . يتم بعد ذلك المشي في اتجاه المرمى الأخر يعمل نفس التمرين مع سماع صفارة المدرب وهكذا . يتم تأدية التمرين عدد ٣ مجموعات كل مجموعة عدد تكرار ٢ مرة ويتم أخذ راحة بين كل مجموعة وأخرى ٤٠ ثانية .		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تأدية التمرين ٣ مجموعات المجموعة الراحة تكسر مرتين .</li> <li>- زمن عمل المجموعة ٢ ق .</li> <li>- الراحة بين المجموعات ٤ ق .</li> </ul>

## تابع مرفق ( ٤ )

نموذج لوحدة تدريب يومية خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص :

الأستدعيوع : الرابع

اليوم : الأحد

زمن الوحدة : ١٥٠ ق

المكان : ملعب كرة قدم

حمسل التدريب : عالي

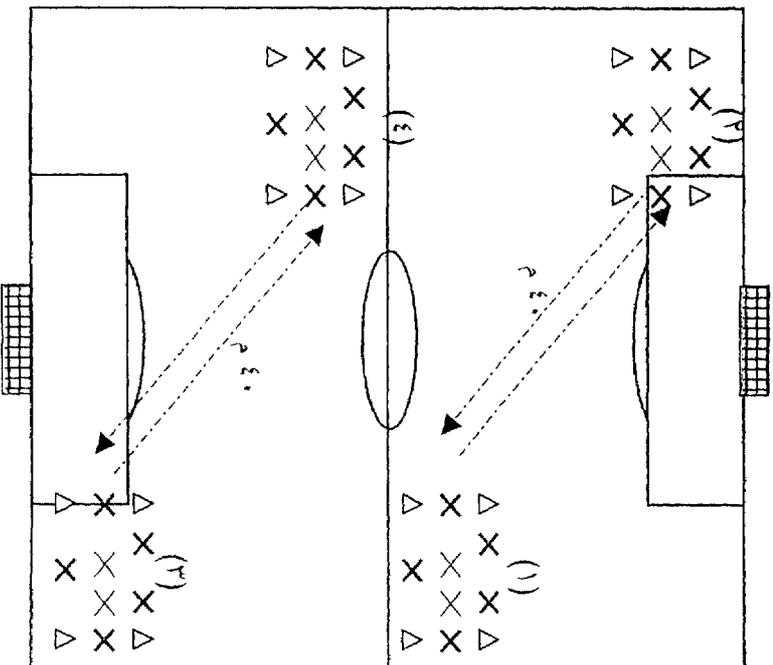
هدف التدريب الرئيسي : - تنمية تحمل السرعة .

- هدفها مهارى ( دقة وإتقان التصويب على المرمى ) .

- هدف خطى (التركيز على إنهاء الهجوم من الأجناب) .

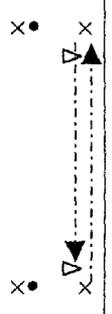
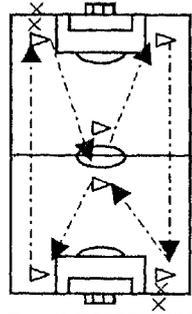
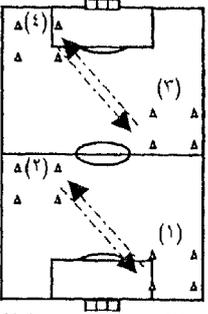
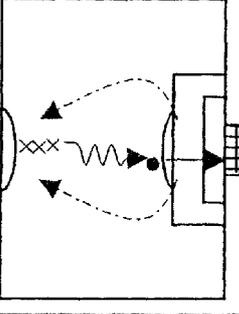
الأهداف الفرعية : - تحسين السرعة .

- تنمية المرونة .



- خط سير اللاعب بالكرة
- خط سير اللاعب بدون كرة
- خسط سير الكرة
- كرة
- ك
- ك
- لاعب مهاجم
- لاعب مدافع

تابع مرفق ( ٤ )

ملاحظات	الإخراج	التمارين	الهدف	الزمن	الجزء
تأكيد على التحرك بسرعة عقب الأداء		كل أربع لاعبين كرتان .	مهاري	١٠ ق	الإحصاء
يتم تأديتها خلال الإحصاء المهاري		يتم خلالها عمل تمارينات مرونة وإطالة للمعضلات . يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتان إحداهما في أحد أركان الملعب والأخرى في الركن المقابل القطري وعند سماع صفارة المدرب تقوم المجموعتان بالجرى في نفس الوقت ويكون الجرى على شكل حرف M كما هو موجود بالشكل .	بنفي	٥ ق	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم عمل ١٠ اسبرنتان .</li> <li>- كل اسبرنت يتم خلال دقيقتين .</li> <li>- مسافة الجرى ٤٠ م .</li> </ul>		يتم تقسيم الفريق إلى ٤ مجموعات كل مجموعة في مربع لعمل (٢) لمسة واحدة ومع صفارة المدرب يتم عمل اسبرنت من المربع رقم (١) إلى المربع رقم (٢) وكذلك من المربع رقم (٢) إلى المربع رقم (٤) وعند الوصول تأخذ كل مجموعة راحة إيجابية عن طريق عمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة.	تحمل	١٠ ق	
اللاعب الذي يقوم بالتصويب يقوم بالجرى بالكرة في المرة الأخرى		( جلوس الجث الزارعين خلف الجسم تشبيك ) ثى الحذع أماماً أسفل مع قذف الرجليين خلفاً . يقف اللاعبون في قاطرة واحدة يجرى اللاعب الأول بالكرة ويجرى الثاني خلفه يقوم اللاعب الأول بإيقاف الكرة وبصوبها الثاني مباشرة على المرمى .	سرعة	٢٠ ق	
			مرونة	١,٥ ق	
			مهاري دقة وإيقان التصويب على الرمي	٥٢ ق	

## تابع مرفق ( ٤ )

ملاحظات	الإخراج	التمرين	الهدف	الزمن	الجزء
<p>يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين مجموعة عمل جهة اليمين ومجموعة عمل جهة اليسار مع مراعات تغيير أماكن اللاعبين بعد عمل مسرة في كل جهة على حدة .</p>		<p>(وقوف) تبادل مرحة الرططين أماماً عالياً . يقوم لاعب الوسط بعمل باص ( كرس ) إلى لاعب الجنب الذي يقوم بالسيطرة على الكرة والجرى بها في اتجاه الداخل لعمل باص على الجنب للاعب الوسط اليمين الذي يقوم بعمل كرس من جهة اليمين إلى لاعب الوسط ولاعب الجنب ويتم نفس التمرين من الجهة الاخرى ( اليسرى )</p>	<p>مرونة</p> <p>خطى التركيز على إنهاء الهجوم من الأجناب</p>	١,٥ ق ٣٨ ق	
<p>يتم عمل التمرين ٣ مجموعات - يكرر التمرين داخل المجموعة الواحدة ٥ مرات - زمن المرة الواحدة داخل المجموعة ٣٠ عمل / ٣٠ ثا راحة ، زمن المجموعة راحة ١٥٠ (٣,٥) عمل ، راحة ١٥٠ (٣,٥) راحة ، الزمن المجموعات ٣ ، الزمن الإجمالي للتمرين ٤٣٤ ق</p>		<p>مرونة وإطالات - الجرى السريع بطول الملعب كما هو بالرسم حيث يبدأ اللاعب من خط المرمى إلى خط منطقة الجزاء بالظهور . - ثم يتبع ذلك من خط منطقة الجزاء إلى خط منطقة الجزاء إلى خط منطقة المرمى الأخرى بالعودة إلى اللاعب بعد ذلك إلى خط البداية الأسبق من جانب الملعب بالمشى .</p>	<p>مرونة</p> <p>تحمل سرعة</p>	١,٥ ق ٢٤ ق	
			تهنئة وإطالات	١,٥	الجزء الختامي

## تابع مرفق ( ٤ )

نموذج لوحة تدريبية خلال مرحلة الإعداد للمباريات

الأُسبوع : الثامن

اليوم : الأحد

زمن الوحدة : ١٥٠ ق

المعلم : ملعب كرة قدم

حاصل التدريب : عالي

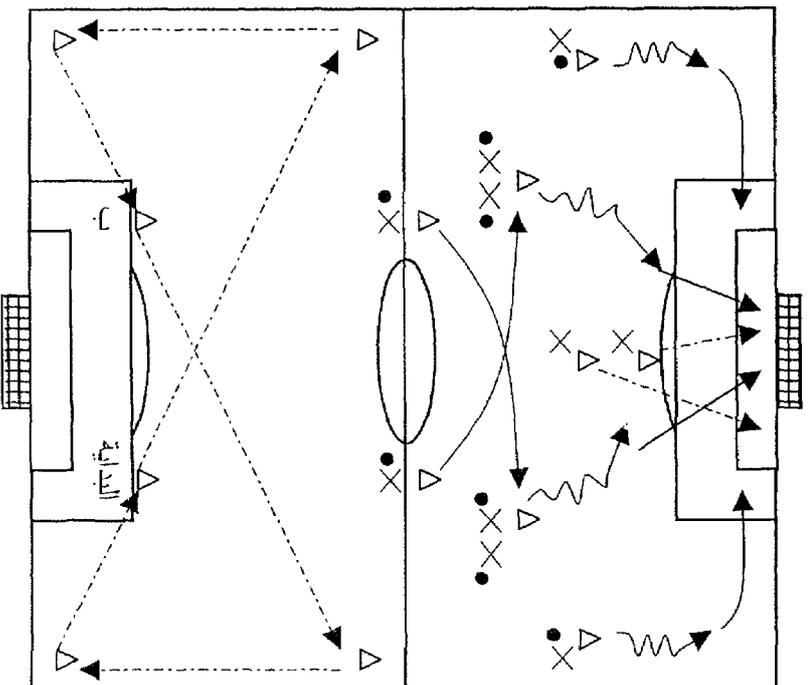
هدف التدريب الرئيسي : - هدف بندي ( تنمية تحمل السرعة )

- هدف خططي (التأكد على تنفيذ طريقة اللعب المختارة ،

ومدى تنفيذ اللاعبين لواجباتهم .

الأهداف الفرعية : - هدف مهاري ( تمارينات حركية لتحسين الإنهاء على

المرمي ) .



خط سير اللاعب بالكرة

خط سير اللاعب بدون كرة

خطة سير الكرة

كرة

لاعب

## تابع مرفق ( ٤ )

ملاحظات	الإخراج	التمرين	الهدف	الزمن	الجزء
<p>زمن الإحصاء خارج زمن الوحدة التدريبية</p>		<p>كل ٢ لاعبين كرة لعمل مجموعة تمرينات مهارية يتخللها تمرينات مرونة وإطالات تنتهي بعمل ٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين في مربع طول ضلعه ٢٠م ثم ينتهي الإحصاء بعمل ساعات لمسافات قصيرة</p>	<p>مهاري</p>	<p>١٥ ق</p>	<p>الإحصاء</p>
		<p>يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتان كل مجموعة ١٠ لاعبين لاعبان ارتكاز في وسط الملعب و ٤ لاعبين ، لاعبان في وسط الملعب جهة اليمين ، لاعبان في وسط الملعب جهة اليسار ، لاعبان في الهجوم ، لاعبان في طرفي الجنب . يقوم لاعب الجنب الأيمن بعمل كرتي للمهاجمين ثم يقوم لاعب الوسط الأيمن بالكرت بالكرة ثم التصويب على المرمى واللعب الأيمن الأخير يأخذ كرتي عكس من لاعب وسط الارتكاز الأيسر ليسييطر على الكرة ويصوب في اتجاه المرمى وهكذا مجموعة العمل الاخرى من اليسار .</p> <p>( انبطاح مائل تبادل قذف القدم أماماً مع تقوس الجذع خلفاً )</p>	<p>مهاري تمرين مركب لتحسين الإنهاء على المرمي</p>	<p>٣٧ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>طريقة اللعب المختارة ٢-٥-٣</p>	<p>طرق اللعب</p> <p>٣-٣-٤ ٢-٤-٤ ٢-٣-٥ ٢-٥-٣ ١-٢-٤-٣ ١-١-٥-٣</p>	<p>مباراة تحريرية يتم فيها تنفيذ طريقة اللعب المختارة ومدى تنفيذ اللاعبين لواجباتهم فيها .</p>	<p>مرونة</p>	<p>١ ق</p>	
			<p>خططي</p>	<p>٩٠ ق</p>	

تابع مرفق ( ٤ )

الجزء	الزمن	الهدف	التعليمات	الإخراج	ملاحظات
الجزء الثاني	٢ ق	مرونة	( جلوس طويل . ظهر الظهر الزراعين عاليًا تشبيك ) تبادل ثشى الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل على الظهر .		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يكرر التمرين مجموعتين .</li> <li>- تكرر كل مجموعة ٥ مرات .</li> <li>- الراحة بين المجموعتين ٢,٥ ق</li> <li>- زمن أداء المرة الواحدة داخل المجموعة ٥,٥ ث</li> <li>- عمل ٤٥,٥ ث راحة</li> <li>- زمن أداء المجموعة ٢,٥ ق</li> <li>- زمن أداء التمرين ٢٠ ق</li> </ul>
	٢٠ ق	تعمل بسرعة	<p>تدريبات تعمل السرعة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تقسيم الفريق إلى مجموعتين مقسمة إلى جزئين المجموعة (١) مقسمة إلى (أب) والمجموعة (٢) مقسمة إلى (جهد) بالنسبة لعمل إحدى المجموعتين يقوم اللاعب أ ، اللاعب ب بالجري إلى منتصف الملعب تجاه الكرات الموجودة بجوار خطي الجانب كما هو موضح بالرسم ثم يقوم اللاعب أ ، اللاعب ب بالدوران حول الكرات والرجوع إلى الكرات الموجودة بجوار الربات الركنية للدوران حولها والجري في نفس الاتجاه الآخر لكل لاعب للعودة مرة أخرى إلى نقطة البداية .</li> </ul>		

# ملخص البحث

## ملخص البحث

# تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم

### مقدمة ومشكلة البحث :

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع أو إيقاع اللعب السريع ، مما أوجب على اللاعب التمتع بالحفاظ على سرعته طوال المباراة ، ولذلك أصبح عنصر تحمل السرعة من المتطلبات البدنية الأساسية والرئيسية لكرة القدم الحديثة .

لذا تتضح أهمية تنمية هذه الصفة البدنية للاعب كرة القدم وذلك حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته الخططية بمهارة عالية .

لذلك يهتم العاملون فى مجال التدريب الرياضى بالتعرف على ما يحدث داخل الجسم من تغيرات فسيولوجية كاستجابة لهذا العمل الرياضى ، حيث أنها الأساس الهام الذى يقوم عليه تقنين حمل التدريب الرياضى الذى يعد الوسيلة الأساسية للتدريب الرياضى .

لأنه من خلال معرفة التغيرات الفسيولوجية التى يمكن أن تحدث فى جسم اللاعب أثناء العمل والراحة فى الأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم خاصة ، قد يفيد العديد من المتخصصين فى وضع برامج التدريب ، وبالتالي رفع كفاءة اللاعب مما ينعكس على طريقة أدائه فى الملعب وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء .

وبناء على ما سبق وجد الباحث من واقع عمله كمدرّب كرة قدم بنادى غزل المحطة ، ضرورة التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وذلك لتقنين الحمل ، وبالتالي التعرف على أثره على فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم وذلك لمواكبة التقدم الحادث فى الكرة الحديثة .

### أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم لدى مجموعتى البحث (الضابطة والتجريبية) .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم لدى مجموعتى البحث (الضابطة والتجريبية) .
- ٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم لدى مجموعتى البحث (الضابطة والتجريبية) .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البلى والبعدى فى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث (التجريبية- الضابطة) .

#### عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادى غزل المحطة تحت ٢٠ سنة ، بواقع ٣٠ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة .

## أجهزة وأدوات البحث :

### أولاً - الأجهزة المستخدمة :

- ١- جهاز الأسبيروميتر لقياس السعة الحيوية .
- ٢- جهاز إلكترونى لقياس النبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
- ٣- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .

### ثانياً - الأدوات المستخدمة :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ٢- شريط قياس معدنى لقياس المسافات .
- ٣- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- ٤- أقماع - أطواق - كور - أعلام .

## الاستنتاجات :

### من الدراسة ومناقشة النتائج أمكن التوصل للاستنتاجات التالية :

- ١- يؤدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن معنوى فى جميع القدرات البدنية قيد البحث .
- ٢- يؤدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن معنوى فى تنمية عنصر تحمل السرعة .
- ٣- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
- ٤- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم ( العينة قيد البحث ) .

## التوصيات :

### فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يوصى الباحث بالتالى :

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عنصر تحمل السرعة فى مجال تدريب كرة القدم لما له من أثر إيجابى على رفع مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية والأداء المهارى للاعبى كرة القدم .
- ٢- استخدام معدل النبض كمؤشر فسيولوجى لتقنين وتوجيه وترشيد برامج التدريب .
- ٣- استخدام الاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية كأساس لوضع برامج التدريب ، وأن تسجل فى سجل خاص بذلك لدى المدرب .
- ٤- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على عناصر بدنية أخرى خاصة بلاعبى كرة القدم ، وكذلك على مختلف الألعاب الأخرى .

## مستخلص البحث

# تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبى كرة القدم

اسم الباحث / محمد السيد الجنيدى

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل السرعة للاعبى كرة القدم على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري .

وذلك حيث أجرى البحث على ٣٠ لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادى غزل المحطة تحت ٢٠ سنة ، وقد قسموا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل السرعة وخضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي . وبعد أن نفذت الدراسة الأساسية خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٣/٢٠٠٤ .

وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى ما يلي :

- ١- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن معنوي في جميع القدرات البدنية قيد البحث .
- ٢- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن معنوي في تنمية عنصر تحمل السرعة .
- ٣- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
- ٤- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري للاعبى كرة القدم ( العينة قيد البحث ) .

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Department of Sports training**

**The Effect of a training program for development of  
a speed endurance on physiological variables  
and the efficiency of the performance  
skills for football players**

*By*

**Mohamed El-Said El-Geinedy**

*Coach in Ghzl El-Mahala Club*

*As a prerequisite to obtain "Master's Degree" in physical Education*

*Supervisors*

**Prof. Dr. Mohamed Shwky Keshk**

The professor of the soccer training  
faculty of physical education  
Mansoura University

**Prof. Dr. Ahmed EL-Metwaly Mansour**

A professor and a chief of athletic  
training department faculty  
of physical education  
tanta University

**Dr. Magdy Mahmoud Wakok**

Assist. Prof. of sports health sciences  
faculty of physical Education  
Tanta University

2004

## *Research Summary*

### **Introduction and research problem:**

Modern football characterized with a mark or a fast playing harmonics which obligates the player to maintain his fastness during the game (match). So the fastness endurance factor become one of the basic and main physical demands of the modern football.

Consequently the importance of developing this physical characteristic for football player comes clear, so as to he can do his planned duties with a high proficiency.

Accordingly the workers in sport training interest in recognizing what physiological changes took place inside the body as a response to such a sport work whereas it is the base on which we can ration the endurance of training, which in the basic mean of the sport training.

Because through recognizing the physiological changes which could take place in player's body during work and rest in sport activities generally and football in specific, can benefits many specialists in designing training program miss as a result raising players capacity which reflects on the way he perform in the game and accordingly raising the performance level.

As a result of above mentioned, the researcher found through his work as a football coach in Ghazi EL Mahala club, the necessity to recognize the effect of a proposed training program to develop the fastness endurance on some physiological variables so as to ration the endurance, and recognize its effect on the efficiency of proficiency performance of football players.

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Department of Sports training**

**The Effect of a training program for development of  
a speed endurance on physiological variables  
and the efficiency of the performance  
skills for football players**

*By*

**Mohamed El-Said El-Geinedy**

*Coach in Ghzl El-Mahala Club*

*As a prerequisite to obtain "Master's Degree" in physical Education*

*Supervisors*

**Prof.Dr. Mohamed Shwky Keshk**

The professor of the soccer training  
faculty of physical education  
Mansoura University

**Prof.Dr. Ahmed EL-Metwaly Mansour**

A professor and a chief of athletic  
training department faculty  
of physical education  
tanta University

**Dr. Magdy Mahmoud Wakok**

Assist. Prof. of sports health sciences  
faculty of physical Education  
Tanta University

2004

## *Research Summary*

### **Introduction and research problem:**

Modern football characterized with a mark or a fast playing harmonics which obligates the player to maintain his fastness during the game (match). So the fastness endurance factor become one of the basic and main physical demands of the modern football.

Consequently the importance of developing this physical characteristic for football player comes clear, so as to he can do his planned duties with a high proficiency.

Accordingly the workers in sport training interest in recognizing what physiological changes took place inside the body as a response to such a sport work whereas it is the base on which we can ration the endurance of training, which in the basic mean of the sport training.

Because through recognizing the physiological changes which could take place in player's body during work and rest in sport activities generally and football in specific, can benefits many specialists in designing training program miss as a result raising players capacity which reflects on the way he perform in the game and accordingly raising the performance level.

As a result of above mentioned, the researcher found through his work as a football coach in Ghazi EL Mahala club, the necessity to recognize the effect of a proposed training program to develop the fastness endurance on some physiological variables so as to ration the endurance, and recognize its effect on the efficiency of proficiency performance of football players.

### **Research Goals:**

- 1- Designing a training program to develop fastness endurance.
- 2- Recognizing the effect of the proposed training program on some physical variables of football players at two research groups (trial-control).
- 3- Recognizing the effect of the proposed training program on some physiological variables of football players at two research groups (trial-control).
- 4- Recognizing the effect of the proposed training program on the efficiency of proficiency performance of football players at the two research groups (trial-control).

### **Research Hypotheses:**

- 1- There are differences statistically significant between the measurements before and after in the effect of the proposed training program on some physical variables for the trial group.
- 2- There are differences statistically significant between the measurement before and after in the effect of the proposed training program on some physiological variables for the trial group.
- 3- There are differences statistically significant between the measurement before and after in the effect of the proposed training program on the efficiency of proficiency performance for the trial group.

### **Research procedures:**

#### **Research approach:**

The researcher used the experimental approach with the measurements style before and after for the two group (trial-control).

### **Research sample:**

The sample was chosen intentionally from football players in Ghazi EL-Mahala club under 20 years, they were 300 players divided to two equally groups, one trial and the other is control.

### **The instruments and tools of the research:**

#### **First: The instruments used:**

- 1- Spirometer to measure vigorous capacity.
- 2- An Electronic device to measure puls and blood pressure systolic and diastolic.
- 3- Restameter to measure length.

#### **Second: The tools used:**

- 1- A Healthy scale to measure weigh.
- 2- Metallic tapeline to measure distan ces.
- 3- Stopwatch to measure time.
- 4- Funnels – plates – balls – flags.

### **Statistical treatments:**

After collecting data, were treated by using.

### **Deductions:**

From the study and the discussion of the results we reached the following deductions:

- 1- The proposed training program leads to a spiritual improvement in all physical abilities being searched.

- 2- The proposed training program leads to a spiritual improvement in developing fastness endurance factor.
- 3- The proposed training program affects positively on all physiological variables being searched.
- 4- The proposed training program affects positively on the efficiency of proficiency performance of football players for the sample being searched.

### **Recommendation:**

In the light of the results, which were discovered in this research, the researcher recommended the following:

- 1- The necessity of application of the proposed training program to develop the fastness endurance factor in the field of football training because it has a positive affection raising the level of physical fitness, the functional efficiency and proficiency performance of football players.
- 2- Using plus rate as a physiological indicator to ration, orient and directing training programs.
- 3- Using physical, physiological and proficiency tests as abase to design training programs, and recorded in special archives at the coach.
- 4- Making more similar studies on another physical factors for football players and also the other games.

## *Research Abstract*

### **The Effect of a training program for development of a speed endurance on physiological variables and the efficiency of the performance skills for football players**

*Name of the researcher:*

**Mohamed El Sayed El Geneedy**

The research aims at recognizing the effect of a proposed training program to develop fastness endurance for football players on some physical and physiological variables and efficiency of proficiency performance.

There by the researcher carried out the research on 30 football players from Ghazi EL Mahala club under 20 years. They were divided into two equal groups, one trial and the other is control. The trial group under goes the proposed training program to develop fastness endurance and the control group under goes the traditional program. The basic study took place during training season 2003/2004.

After collecting data and treated statistically, the researcher sums up the following:

- 1- The proposed training program leads to a spiritual improvement in all physical abilities being searched.
- 2- The proposed training program leads to a spiritual improvement in developing fastness endurance factor.
- 3- The proposed training program affects positively on all physiological variables being searched.
- 4- The proposed training program affects positively on the efficiency of proficiency performance of football players for the sample being searched