

تجارتی و محکمہ القاضی



كلية التربية الرياضية

الدراسي

قسم: التدريب الرياضى وعلوم الحركة
الأول

العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

امتحان مادة: طرق تصميم البرامج التدريبية

تاريخ الامتحان: ١٠ / ١ / ٢٠١٣ م

الفرقة: الرابعه (تخصص تدريب)

الدرجة: ٧٠ درجة

الزمن: ساعتان

نموذج أجابه ماده طرق تصميم البرامج التدريبية

اعداد

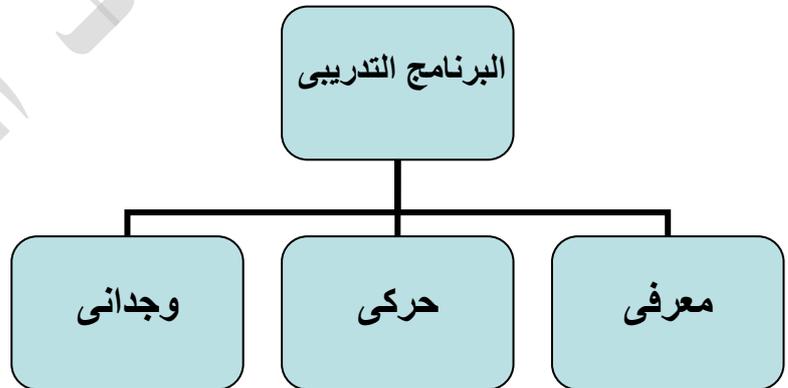
م.د/ احمد محمد حيدر

تخصص :- التدريب الرياض

العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

اجابة السؤال الاول

- يبنى على اساس علمى من حيث توزيع نسب الاعداد البدنى والمهارى والخططى وتوزيع محتويات كل اعداد.
- عدم وجود فصل بين الاعدادات .
- مثال : التدريب الحديث فى كرة القدم تدريب مرتفع الشده :
- مصر ٦ ايام (مرتين) .
- خارج ٤_٥ ساعات يوميا .
- يجب على المدرب عدم الخوف من ظاهره حمل التدريب الذائد .
- يجب على المدرب عدم الاهتمام بالتدريب الهيكلى .
- يجب عنايه المدرب بالجزء المعرفى قبل التدريب :
- شرح طريقه اللعب .
- شرح الواجبة الدفاعيه و الهجوميه و الفنيه .
- التدريب يجب ان يسير بلا توقف ولا تواصل .
- على المساعدون اعدا الملعب قبل التدريب .
- نزول الملعب لاصتفاف لآخذ التعليمات قبل التدريب .
- هدف كل برنامج له ثلاث ابعاد لنجاح البرنامج :



- لذلك يجب ان يكون له محتوى يحقق اهداف هذه الابعاد وكذلك وسائل قياس لتحقيق هذه الابعاد .
- ملحوظه :العديد من المدربين يركزون على الجانب العملى عن الاعداد الذهنى والنفسى الخ للاعبين .
- عملية التدريب يشترك فيها الجهاز الفنى واللاعبين معا .
- لذلك يجب ان يتعرف اللاعبون على اهداف المدير الفنى وكيفية تحقيقها وذلك من خلال اعداد هدف ذهنى .

-ملحوظه: المدرب الناجح هو الذى يشرح اجزاء المهارة نظري الحركات (خطط الخ ، مرات كثيره حتى الفهم وذلك لتقليل الاخطاء .

- مثال: مهارة الركل خارجى المرمى اللاعب سؤ حظ .

..... السبب هو خطأ فى الاعداد المهارى .

- يساعد الشرح على اصلاح الاخطاء (الفنية_ التكتيكية_التكنيكية) .

- يجب على المدرب تطوير الصفات الارادية ، الثقة بالنفس، العزيمة والمثابرة،الكفاح،العمل على النصر والولاء للنادى الخ .

- أسس هذه هو احماء فقط -مراجعة جميع المهارات عن طريق تمرينات الجرى واحساس والفنيه باكثر من كره

- تمرينات الاحساس تعطى راحه ايجابيه بين تمرينات الجرى بالكره

- الجرى بالكره وتنقسم : ١- تكون بسرعه متوسطه
- ٢ - تمرينات احماء لتهيئة الجهاز الدورى التنفسى
- اكساب اللاعبين صفة التحمل الخاص

زيادة مقدرة اللاعب عن التحكم بالكره اثناء الجرى

- المفروض بها تمرينات بالكره أكثر من الجري وصول لملعب بدون كره التمرينات البرازيلية

الجزء الرئيسى

اولا عن :

المدرب

١- صحة اداء التمرينات

٢- عن المدرب واللاعب ادراك ما هو مطلوب وتنقسم : سرعه قصوى – قوه متجه

٣- التدريب داخل الصاله

٤- تمرينات التحمل الخاص تاتى مع تكرار اللاعب للتمرينات المهارية والخططيه

٥- الانتقال من المهارة بالجري وعدم التباطؤ

٦- سرعه بدء التمرينات عند اشارته المدرب

٧- بطى فى اداء التمرين الخططى

٨- يعد الاهتمام بالفترة الانتقاليه لاهميتها فى اعداد اللاعبين

(صحيا وبدنيا ونفسيا) لاستقبال الموسم التدريب

- يجب الاهتمام بالفترة الانتقاليه لاهميتها فى اعداد اللاعبين صحيا وبدنيا ونفسيا
- لاستقبال الموسم التدريبي
- على المدرب

يجب تقسيم اللاعبين عند بداية فترة الاعداد

مجموعات زوجيه

مجموعات ثلاثيه

مجموعات رباعيه

قاعده (ما لا يؤدى فى التمرين لا يؤدى فى المباراه)

يجب على المدرب ان يتسم بالشخصيه المتزنه القويه

التدريب خلال الفترة الانتقاليه

- راحات ايجابية وراحات سلبية
- راحه تقسم بعد الضغوط
- تبيين اللاعبين على زيادة نسبة الطعام (اللاعب يزيد ٢-٤ كجم)
-
- يبدأ بعد نهاية فترة المباريات

الاسبوع الاول: تهبط شدة و حجم الحمل للممارسة انشطه اخرى

مدة هذه الفترة حولى ٦ اسبوع

فى ٦:٥ يعطى المدرب فيها لاصلاح اخطاء المهارة

الالعاب الصغيره - الالعاب المرجة)

الاعداد الزهنى : يجب على المدرب اعطاء الطريقة الصحيحه فى اداء الجهاز

التدريب خلال الفترة الانتقاليه

الاسبوع الاول

اختبارات بدنيه ومهارية للاعبين لقياس مستواهم للتعرف مستقبلا على مقدار هبوط المستوى البدنى والمهارى للاعب

تخطيط للموسم الرياضى القادم وتحديد المستوى الذى يجب ان يصل اليه اللاعب

الكشف الطبى على اللاعبين

استرخاء اللاعب لممارسة السباحة

الاسبوع الثانى والثالث

بدون وجود مدرب

اداء انشطه مبهجة

عدد ٤ ايام اسبوعيه

تمرينات القوه والمرونه < لجميع اجزاء الجسم

قضاء اجازة < لاحساس اللاعب بالراحه والاسترخاء

يمارس اللاعب انشطة

الاسبوع الرابع

يراعى المدرب دورة الحمل

١ اختيار كون للتحمل ثلاث مرات فى الاسبوع

الجرى داخل المضمار ١٢ دقيقه

يحسب مقدار المسافات التى

قطعها اللاعب

٢ يؤدى اللاعب تمرينات داخل الصاله على الاجهزه لتطوير القوه والتحمل و القدرة

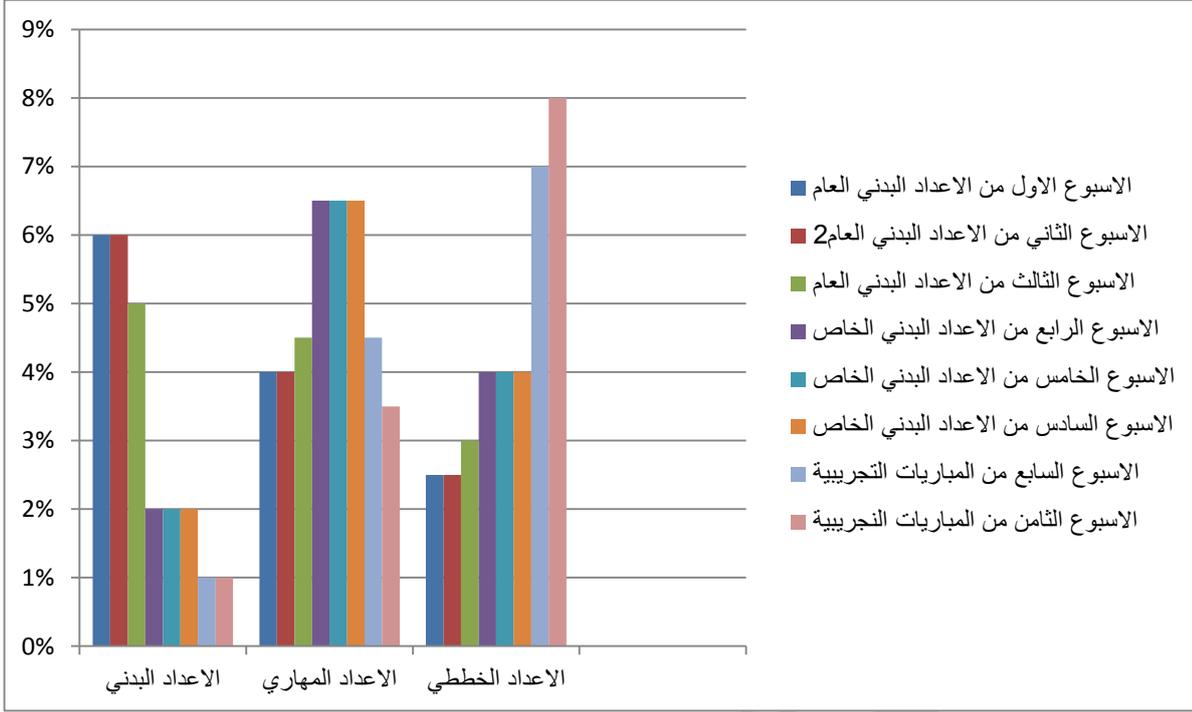
٣ الاهتمام بتمرينات المشى لتنمية التوافق

٤ العاب ضغيره وسباق تتابع روح المرح (١٥)ق

٥ تدريب فردى للاصلاح المهارات الاساسيه

الاسبوع الخامس

ويوضح شكل (٢) توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج



شكل (٢)

توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

-توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في الزمن الكلي للبرنامج

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 6}{100} = 172.8 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الأول : } \frac{2880 \times 2.5}{100} = 72 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الأول : } \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الثاني : } \frac{2880 \times 6}{100} = 172.8 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثاني : } \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثاني : } \frac{2880 \times 2.5}{100} = 72 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثاني : } \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الثالث : } \frac{2880 \times 5}{100} = 144 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثالث : } \frac{2880 \times 4.5}{100} = 129.6 \text{ دقيقة}$$

$$\frac{\quad}{100}$$

$$86.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثالث :}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثالث :}$$

$$57.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الرابع :}$$

$$187.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الرابع :}$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الرابع :}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الرابع :}$$

$$57.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الخامس :}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الخامس : } = \frac{2880 \times 6.5}{100} = 187.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الخامس : } = \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الخامس : } = \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع السادس : } = \frac{2880 \times 2}{100} = 57.6 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع السادس : } = \frac{2880 \times 6.5}{100} = 187.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع السادس : } = \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السادس :}$$

$$288.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع السابع :}$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع السابع :}$$

$$201.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 7}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع السابع :}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السابع :}$$

$$288.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثامن :}$$

$$100.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثامن :}$$

$$230.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 8}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثامن :}$$

١٠٠

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثامن :} = \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

تحياتي محمد الفاضلي

Design of training programs

Fourth year

Training Division

The first lecture

Dr Ahmad Haidar

- The goal of each program has three dimensions to the program's success

- ***1- Cognitive***
- ***2- Kinetic***
- ***3- Sentimental***
- ***So it must have content to achieve these objectives dimensional, as well as measurement's messages to achieve these dimensions.***

- **Note**
- ***Many trainers are focusing on the scientific side of the setting mental and psychological players.***

- Training process involving coaching staff and players together:

-
- ***So we have to recognize players on coach targets and how to achieve them through prepare them mentally***

.....

.....

- ***Example***

- ***Kicking skill external goal***
- ***1- player's bad luck***
- ***2- because of an error in the performance skills***
- ***Explanation will help to repair errors technical - Tactic - technique) (***
- ***- The coach must develop volitional attributes like self-confidence and Purposefulness and perseverance, struggle and work in the light of loyalty to the Club***

.....

Foundations of program planning

- ***1- must be built on a scientific basis in terms of the distribution of rates of physical preparation and tactical skill and distribution of all of the contents in the preparation***
- ***2- there is no buffer between settings***
- ***Example***
- ***Modern training in soccer training is high intensity***
- ***-In Egypt 6 days a week-***
- ***-abroad 4-5 hours a day-***
- ***3- The coach should not fear the phenomenon of overload***
- ***4- The coach must interest in training in the morning (supplementary)***
- ***5- Coach must care the cognitive part before training***
- ***Explain how the play***

.....

Explain attacking and defensive duties and technical

- ***6- Training must go nonstop***

- 7- assistants prepare the playground before training
- 8- descent of the playground and the lineup to take instructions before training
- Note
- *Successful coach is the one who explains the parts of skill theory (movements, plans) many times to understand that in order to reduce errors*

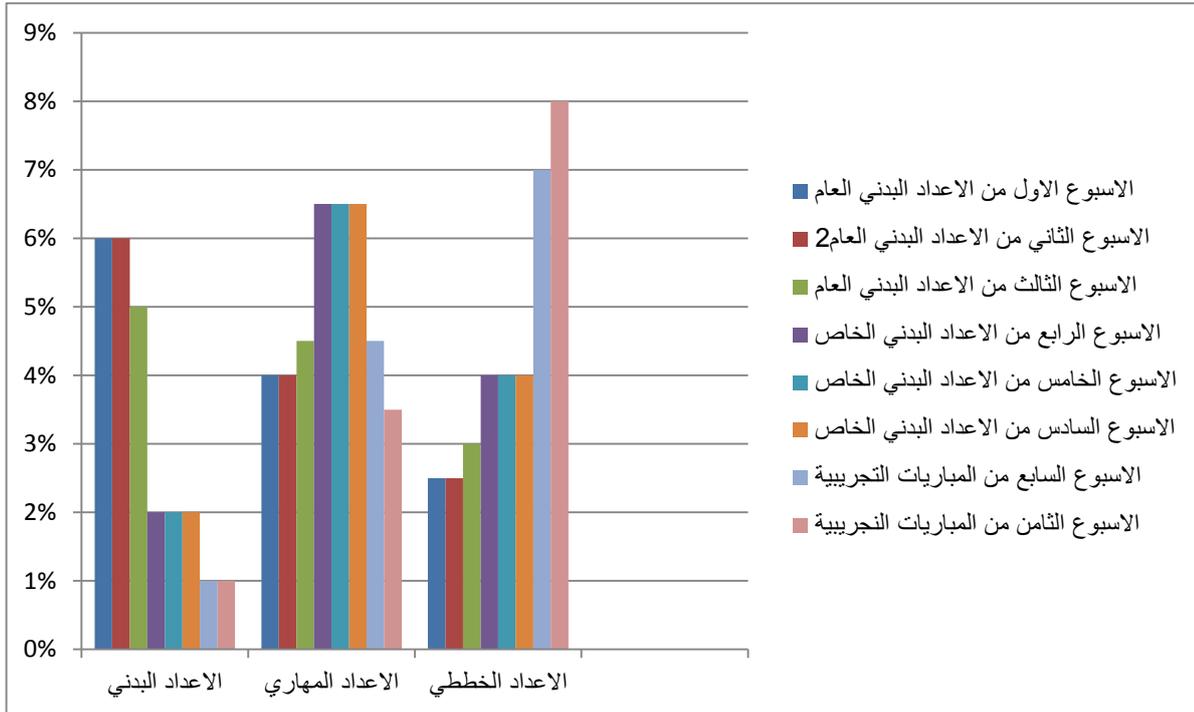
حیات محمد الفاضلی

جدول (٥)

توزيع نسب محتوى البرنامج على كل أسبوع من أسابيع البرنامج.

نسب الإعداد	مدة البرنامج								الفترة ومدخلها نوع الإعداد
	الإعداد للمباريات		الإعداد البدني الخاص			الإعداد البدني العام			
	(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	الأسبوع
%٢٥	%١	%١	%٢	%٢	%٢	%٥	%٦	%٦	الإعداد البدني
%٤٠	%٣.٥	%٤.٥	%٦.٥	%٦.٥	%٦.٥	%٤.٥	%٤	%٤	الإعداد المهاري
%٣٥	%٨	%٧	%٤	%٤	%٤	%٣	%٢.٥	%٢.٥	الإعداد الخطي
%١٠٠	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	المجموع

ويوضح شكل (٢) توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج



شكل (٢)

توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

-توزيع أزمنة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في الزمن الكلي للبرنامج

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 6}{100} = 172.8 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الأول :} = \frac{2880 \times 2.5}{100} = 72 \text{ دقيقة}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الأول} :$$

$$172.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثاني} :$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثاني} :$$

$$72 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2.5}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثاني} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثاني} :$$

$$144 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 5}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثالث} :$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثالث} :$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثالث : } = \frac{2880 \times 3}{100} = 86.4 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثالث : } = \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الرابع : } = \frac{2880 \times 2}{100} = 57.6 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الرابع : } = \frac{2880 \times 6.5}{100} = 187.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الخططي في الأسبوع الرابع : } = \frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الرابع : } = \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد البدني في الأسبوع الخامس : } = \frac{2880 \times 2}{100} = 57.6 \text{ دقيقة}$$

$$\text{الإعداد المهاري في الأسبوع الخامس : } = \frac{2880 \times 6.5}{100} = 187.2 \text{ دقيقة}$$

١٠٠

$$\frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

الإعداد الخططي في الأسبوع الخامس :

$$\frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

الإعداد الكلي في الأسبوع الخامس :

$$\frac{2880 \times 2}{100} = 57.6 \text{ دقيقة}$$

الإعداد البدني في الأسبوع السادس :

$$\frac{2880 \times 6.5}{100} = 187.2 \text{ دقيقة}$$

الإعداد المهاري في الأسبوع السادس :

$$\frac{2880 \times 4}{100} = 115.2 \text{ دقيقة}$$

الإعداد الخططي في الأسبوع السادس :

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السادس :}$$

$$288.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع السابع :}$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع السابع :}$$

$$201.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 7}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع السابع :}$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السابع :}$$

$$288.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثامن :}$$

$$100.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثامن :}$$

$$230.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 8}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثامن :}$$

١٠٠

$$\text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثامن :} = \frac{2880 \times 12.5}{100} = 360 \text{ دقيقة}$$

تحياتي محمد الفاضلي

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الأعداد البدني على البرنامج التدريبي

المكون الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
التحمل	%٥٠	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	-
	٨٦.٤ق	١٠٨.٤ق	٢٨.٨ق	-	-	-	-	-
القوه	-	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	-
	-	١٠٨.٤ق	٢٨.٨ق	-	-	-	-	-
السرعة	-	-	%٣٠	-	-	-	-	-
	-	-	٤٣.٢ق	-	-	-	-	-
تحمل السرعة	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١٤.٤ق	٧.٢ق	٧.٢ق
تحمل القوه	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١٤.٤ق	٧.٢ق	٧.٢ق
تحمل الأداء	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق
القوه المميزة بالسرعة	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
	-	-	-	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق
المرونة	%٣٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%٥	%٥
	١٠٨.٤ق	٣٤.٥٦ق	٢١.٦ق	٥.٧٦ق	٥.٧٦ق	٢.٨٨ق	١.٤٤ق	١.٤٤ق
الرشاقة	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%٥	%٥

١.٤٤ ق	١.٤٤ ق	٢.٨٨ ق	٥٧.٧٦ ق	٥٧.٧٦ ق	٢١.٦ ق	٣٤.٥٦ ق	٣٤.٥٦ ق	
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
٢٨.٨ ق	٢٨.٨ ق	٥٧.٦ ق	٥٧.٦ ق	٥٧.٦ ق	٤٤ ق	١٧٢.٨ ق	١٧٢.٨ ق	المجموع

تجارتی محمد الفاضلی

تطوير مواد التدريب

Developing Training Materials (packages)

عملية تطوير الحقيبة التدريبية:

يجب تطوير الآتي:

١. الأهداف التدريبية الخاصة بالحقيبة او المقرر التدريبي.
 ٢. وثيقة تصميم التدريب.
 ٣. النموذج التدريبي الأولي، أو القالب الذي يعطي مظهر المقرر ومخططه. ولكن طبعاً من الممكن لمختصو التدريب كتابة برامج تدريبية دون أي مصادر معينة، ولكن من الصعب تطوير برامج تدريبية فعالة دون هذه المعلومات.
- دور مطور المقرر التدريبي او الحقيبة:**
- إن مطور البرامج التدريبية الجيد يدرك كلاً من عمليات التصميم التدريبي (instructional design) والإلقاء (training delivery)، فأثناء قيام المطور بابتكار المحتوى، يبرز أمامه سؤالان أساسيان:

١. هل تلبى هذه المادة أهداف التدريب؟
 ٢. هل ستعمل المادة داخل الصف؟
- مثال، قد تدعو وثيقة تصميم تدريبي: لإجراء نشاط معين، حيث يجتمع المتدربون ضمن مجموعات صغيرة لمناقشة سيناريو لحالة دراسية ما (case-based scenarios)، وبالتالي سيكون من مسؤولية مطوري المقرر كتابة السيناريو الذي سيجذب اهتمام المتدربين ويقوي الحوار فيما بينهم، ولكن في حال عدم قدرة المطورين على فهم ديناميكية الصف التدريبي، فقد تخفق هذه السيناريوهات أو تبدو مدبرة.

فريق تطوير الحقائق او المقررات التدريبية:

قد يتألف هذا الفريق من المؤلفين، المحررين، مصممي الصور، المبرمجين، الخبراء ومديري المشاريع، وقد تكون هناك حاجة لبعض الأشخاص الآخرين من أجل عملية

تطوير البرنامج التدريبي بأكمله، فيما قد يتم استدعاء آخرون لإكمال مهمّات محدّدة فقط.

وبعد كتابة مواد البرنامج التدريبي، يحين الوقت بالنسبة لمختص التدريب ليقوم بإجراء المراجعة المفتوحة مع اللجنة التخصصية للبرنامج.

مرحلة التقييم النهائي للبرنامج التدريبي:

أسئلة التقييم:

لا يعني إطلاق المقرر نهاية العملية، فمرحلة التقييم " تزود بقائمة تدقيق نهائية للمشروع، وخلال هذه المرحلة يقيس خبراء التدريب تحقيق المشروع التدريبي لأهدافه، وهذه بعض الأسئلة التي يتم اكتشاف أجوبتها خلال مرحلة التقييم:

١. هل أحب المتدربون البرنامج التدريبي؟
 ٢. هل حقق المتدربون الأهداف التدريبية في نهاية البرنامج؟
 ٣. هل غير المتدربون سلوكياتهم في موقع العمل؟
 ٤. هل ساعد البرنامج التدريبي الشركة في تحقيق أهداف الأعمال فيها؟
- وبكل الأحوال ستبذل المؤسسة التدريبية وقتاً أطول وجهداً أكبر لقياس تغيرات السلوكيات في العمل، ولقياس التحسن الذي يطرأ في تحقيق أهداف العمل، ففي الحالتين لا تستطيع قياس النتائج مباشرة، فأنت تريد قياس التحسينات على المدى الطويل أكثر من قياس النتائج المباشرة، ولهذا قد تستمر مرحلة التقييم لأشهر.
- يساعد التدريب الفعال المتدربين في تغيير سلوكياتهم في العمل، ولا يجب أن يستمر التغيير لأيام أو أسابيع فقط، بل يجب أن يستمر لأشهر بعد التدريب، قد يتابع مختص التدريب مجموعة من المتدربين لعدة أشهر بعد انتهاء المقرر، وذلك ليراقب ما يفعله المتدربون مباشرة، وبالرغم من أن مختص التدريب قد يحدد بعض الأشخاص الذين يحتاجون لإنعاش تدريبهم، إلا أن غاية الدراسة هي قياس فعالية البرنامج التدريبي على المدى الطويل.

تحقیقی محمد الفاضلی

تصميم برامج التعليم والتدريب

أولاً / مرحلة التحليل (Analysis)

- ١) تحليل الاحتياج .
- ٢) تحليل الأهداف .
- ٣) تحليل المادة العلمية .
- ٤) تحليل المتعلمين .
- ٥) تحليل البيئة التعليمية .

ثانياً / مرحلة الإعداد (Preparation)

- ١) إعداد أسلوب التدريس .
- ٢) إعداد الوسائل التعليمية .
- ٣) إعداد الإمكانيات الطبيعية .
- ٤) إعداد أدوات التقييم .

ثالثاً / مرحلة التجريب والتنقيح (Try Out)

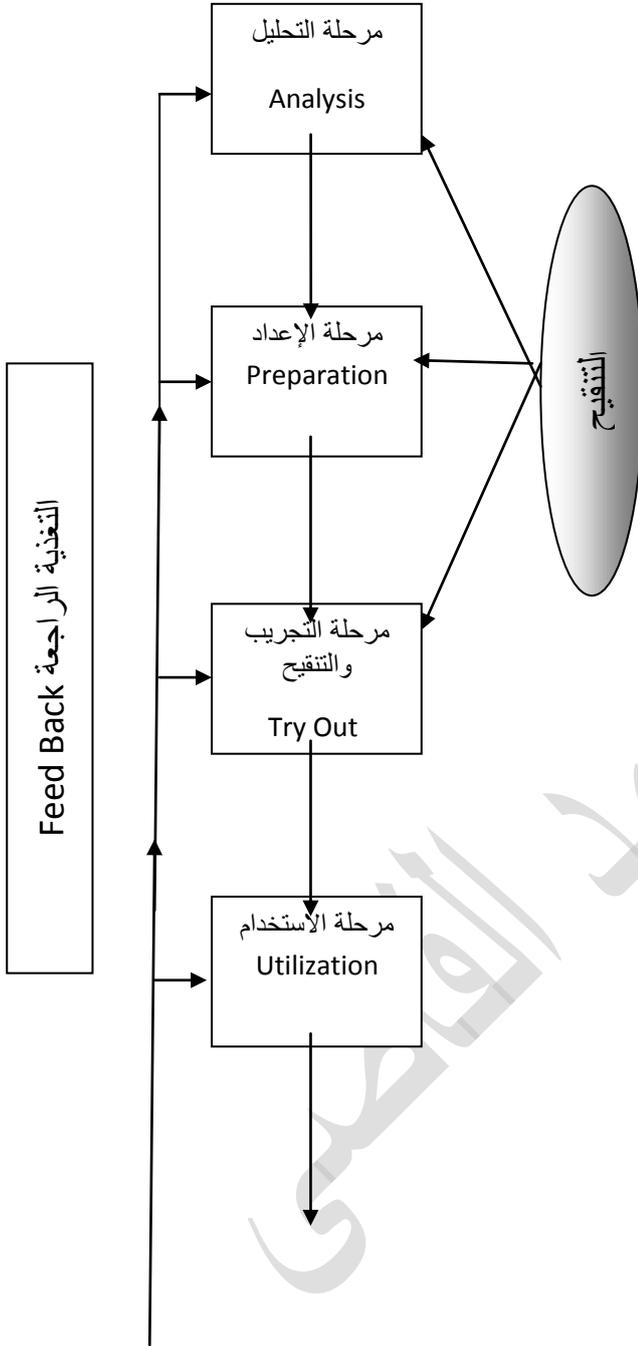
- ١) التجريب الإفرادي والتنقيح .
- ٢) التجريب مع مجموعات صغيرة .
- ٣) التجريب في مكان الاستخدام والتنقيح .

رابعاً / مرحلة الاستخدام (Utilization)

- ١) أسلوب العرض للمجموعات الكبيرة .
- ٢) أسلوب الدراسات الحرة المستقلة .
- ٣) أسلوب التفاعل في مجموعات .

خامساً / مرحلة التقييم (Evaluation)

- ١) تقييم تحصيل المتعلم .
- ٢) تقييم الخطة التعليمية .



أولاً : مرحلة التحليل

(١) تحليل الاحتياج

- أ - وصف الوضع الراهن .
- ب- وصف الوضع المرغوب .
- ج - الوصول إلى الاحتياج .

أمثلة :

- أ - لا يحبذ معظم المدرسين استخدام الوسائل التعليمية .
 - ب - يحبذ معظم المدرسين استخدام الوسائل التعليمية .
 - ج - تغيير اتجاه المدرسين نحو استخدام الوسائل التعليمية .
- (الوضع الراهن)

(٢) تحليل الأهداف

- أ - صياغة الأهداف صياغة سلوكية في مجالات ثلاث :
- أهداف معرفية ، أهداف عاطفية ، أهداف حركية
في مستوياتها المختلفة .
- تصاغ الأهداف سلوكياً حسب شروط معينة .
 - يجب مراعاة شكل تسلسل الأهداف حسب مفاهيم المادة العلمية التي تتناولها .
- ب- التنقيح .

(٣) تحليل المادة العلمية

- أ - كتابة الأهداف العامة .
- ب- كتابة المادة العلمية .
- ج - تحليل المهام .
- د - التنقيح .

(٤) تحليل خصائص المتعلمين

- أ - الخصائص العلمية .
- ب- الخصائص الجسمية .
- ج - الخصائص الاجتماعية .
- د - الخصائص النفسية .

هـ - التنقيح .

(٥) تحليل البيئة التعليمية والتدريبية

أ - تحليل الميزانية .

ب- القاعات الدراسية .

ج - الأجهزة .

د - المواد الخام .

هـ - التنقيح .

ثانياً : مرحلة الإعداد :

(١) إعداد أسلوب التدريس

أ - أسلوب العرض .

ب- الدراسات الحرة المستقلة .

ج - التفاعل بين المجموعات الصغيرة .

د - التنقيح .

(٢) إعداد الوسائل التعليمية

أ - وسائل تخدم الأهداف ، تناسب المحتوى ، صادقة .

ب- تقدم خبرات مباشرة وخبرات مصورة .

ج - التنقيح .

(٣) إعداد الإمكانات الطبيعية

أ - الميزانية .

ب- القاعات الدراسية والتدريبية .

ج - الأجهزة .

د - المواد الخام .

هـ - التنقيح .

(٤) إعداد أدوات التقويم

أ - الاختبارات .

ب- موضوعات مقالية .

ج - اختبار استخدام أجهزة الوسائل .

د - التنقيح .

ثالثاً : مرحلة التجريب والتنقيح :

(١) التجريب الإفرادي والتنقيح

أ - التعرف على المشاكل الجوهرية في النسخة الأولية للمواد التعليمية وتنقيحها .

ب- استخدام الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

ج - الاستفادة من آراء الاختصاصيين .

(٢) التجريب مع مجموعة صغيرة والتنقيح

أ - تقرير فعالية التنقيحات الجوهرية للتجريب الإفرادي .

ب- التعرف على المشكلات الأكثر دقة في المواد التعليمية .

ج - تقرير إمكانية تطبيق المواد التعليمية في مكان الاستخدام .

د - استخدام الاستبانات للمجموعة الصغيرة للإجابة عليها وتسجيل انطباعات أفرادها شفهياً أو تحريراً

(٣) التجريب في مكان الاستخدام والتنقيح

أ - تقرير فعالية التنقيحات السابقة .

ب- يجب أن يكون عدد أفراد المجموعة التجريبية بحجم العدد الأصلي للمجموعة المقرر استخدام البرنامج معها .

ج - استخدام الاختبارات والاستبانات وملاحظات المعلم ، وتقرير الاستخدام النهائي للبرنامج بعد التنقيح .

رابعاً : مرحلة الاستخدام :

(١) أسلوب العرض للمجموعة الكبيرة

أ - تقديم الخبرات التعليمية المتنوعة واستخدام الوسائل التعليمية من قبل المعلم .

ب- مواجهة الفروق الفردية من خلال تنويع الخبرات وتهيئة المناخ المناسب للمعلم .

ج - محاولة إشراك أكبر عدد من المتعلمين في عملية التعلم .

(٢) أسلوب الدراسات الحرة المستقلة

أ - اعتماد المتعلم على ذاته مثل التعليم المبرمج .

ب- عدم إغفال الأمور الآتية: الإعداد لما قبل التعلم ، الدافعية ، الفروق الفردية ، المشاركة الفاعلة ، الإنجاز الناجح ، المعرفة بالنتائج ، الممارسة ، سرعة عرض المادة ، التتابع المتدرج للمحتوى ، اتجاه المعلم .

(٣) أسلوب التفاعل في المجموعة الصغيرة

- أ – جمع المتعلمين في مجموعات صغيرة بعد تهيئة مناخ التعلم .
- ب- المشاركة الايجابية والتفاعل بين أعضاء المجموعة أثناء عرض المواد والوسائل التعليمية من خلال المناقشات والوصول إلى قرارات معينة .
- ج – دور المعلم هنا هو التوجيه والإرشاد وكتابة الملاحظات وليس التعليم بمفهومه التقليدي .

خامساً : مرحلة التقويم :

(١) تقويم الخطة التعليمية

- أ – ملاحظة سلوك المتعلم أثناء الاستخدام والتقييم .
- ب- ملاحظة سير العملية التعليمية ككل .
- ج – استخلاص ملاحظات المتعلمين على الخطة التعليمية شفهيًا وتحريريًا

(٢) تقويم تحصيل المتعلم

- أ – استخدام الاختبارات الشفهية والتحريرية (مقالية ، موضوعية) .
- ب- استخدام اختبار قبلي قبل تطبيق البرنامج التعليمي .
- ج – قد نستخدم الاختبارات البعدية بالاستعانة بالوسائل التعليمية من أجل قياس أهداف يصعب قياسها بالاختبارات التحريرية المعروفة .

البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:-

-تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

-مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.

-تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.

-ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.
-تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.

-الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.

-مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.

-تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

-التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.

-زيادة الدافعية.

-الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

-التكيف. (٤ : ١٠٢)

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي

*تخطيط موقف العناصر المؤثرة فى تخطيط البرنامج التدريبى.

*تحديد أهداف البرنامج التدريبى للخطة.

*تحديد محتوى البرنامج التدريبى.

*ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبى.

*تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء للموسم التدريبى. (٥ : ٢٩١ - ٣٠١)

القيام بتطوير البرنامج التدريبى وهى:-

التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.

التحديد الدقيق لسمات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج.

التحديد الدقيق لسمات وخصائص الجهاز المعاون فى تنفيذ البرنامج.

التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركة فى البرنامج.

التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التى تحقق أهداف البرنامج.

التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب لتنفيذ أنشطة البرنامج وتحقيق الهدف.

التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج فى كل

مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.

مقارنة كل خطوة من الخطوات السابقة لنظيرتها فى البرنامج فى البرنامج

المطلوب تطويره مع تحليل دقيق ثم إحداث التطوير. (٤ : ١٠٥)

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج

حيث يشير عبد التعاطي عبد الفتاح إلى أن الإلمام بالأدوات والإمكانات

المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبى يساعد على تحقيق الهدف منه وتعتبر

الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج تدريبي لذلك

كان من الضروري توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة أى نشاط

وليس توفيرها فقط بل توفيرها من المستوى الجيد وذلك للحصول على النتائج

المرجوة من البرنامج وتبرز أهمية الأدوات فى الآتى:-

تساعد على رفع المستوى المهارى والأداء الحركى.

تعمل على تفادى الفرد للإصابات.

تساعد المربى على تعليم المهارة فى أقصر وقت ممكن.

الأداه إحدى الوسائل المهمة فى إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

تحياتى محمد الفاضلى

أسس اعداد برنامج التدريب الرياضي

يمكننا تخلص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي

الإعداد البدني

الاعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية يهدف والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد

الإعداد المهاري والخططي

المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط يهدف الإعداد فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون الرياضي كذلك الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك المنافسات ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث ان هناك انهما

يكونان وحدة واحدة

الإعداد المعرفي النظري

المعرفي إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات يهدف الإعداد

تتم الرياضى بصفة عامة وكذا التى تخص النواحي والمعارف النظرية التى
: تخص نوع النشاط الذى يمارسه ومنها التدريبية العامة وكذلك التى

- المعارف والمعلومات الصحية

- النواحي الخاصة بالتغذية

- المعارف الخاصة باسس الاداء الحركى

- المعارف الخاصة بقانون اللعبة

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابى فى رفع مستوى الفرد الرياضى
بصورة كبيرة

الإعداد التربوي النفسى

الإعداد التربوي النفسى إلى تربية الفرد الرياضى بصورة شاملة ومتزنة يهدف
تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضىة مع اعداة نفسيا لتعليمه مع
استخدام القدرات التى يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من كيفية
. خلال الإعداد النفسى للمشاركة الناجحة فى المسابقات أو المنافسات الرياضىة
لم ومن اهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من امكانياته فإذا
رحمة تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضى يصبح تحت
الخوف باشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب

مبادئ تخطيط التدريب الرياضى

يرى مسعد على محمود أن المبادئ الآتية لابد وأن يشتمل عليها أي خطة
تدريب وهى

* يجب أن تتسم الخطة بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لأعداد الرياضى وتهدف للوصول إلى العالمية.

* يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من خلاصة الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة.
* أن تستنير الخطة بالمبادئ الديمقراطية التي تكفل الحرية والمساواة والتعبير عن النفس.

* تحديد المستوى المبدئي أو الراهن للاعبين عند بداية البرنامج.

* أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد الذي يظهر نتيجة للتطبيق.
* وضع نظام شامل لتقويم الخطة التدريبية بما يكفل معرفة الحصائل والنتائج. (٤ : ٣٠٢)

كما يذكر محمد علاوى أن القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى هى:-
* خضوع الخطة للهدف العام للدولة.

* بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.

* تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضى واستيعابها وترتيبها.
* مرونة الخطة.

* الارتباط والتقويم. (٣ : ٢٨٦)

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣ م) أن المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى يمكن أن تشمل على:-

1- أن تخدم الخطة اتجاهات المجتمع : يجب أن يتمشى هدف وأغراض الخطة مع متطلبات المجتمع وفلسفته وأمانه فبجانب تحقيق التخطيط لرياضة المستويات العالية ، نجد أن هناك عدة أهداف منها إعلاء ورفع مكانة الدولة بين دول العالم وإعداد شخصية المواطن الإيجابي المؤمن بقيم وأيدلوجية مجتمعه ولذا يجب مراعاة ذلك عند وضع الخطة التى تكفل وصول الرياضيين إلى هذه المستويات القمية.

2- بناء الخطة على الأسس العلمية الحديثة : وهذا يتطلب البحث عن النظريات والطرق الحديثة فى مجال العلوم الإنسانية والطبيعية وكذلك الاستفادة بنتائج البحوث الميدانية على المجالين القومي والعالمي وتقويم ذلك ثم تطبيق ما

يتناسب مع إمكانات المتوفرة على أساس علمي حديث.

3- ترتيب الواجبات الرئيسية للخطة وترابطها : تستغرق عملية التدريب فترة طويلة للوصول إلى المستويات العالية وخلال تلك الفترة لا بد وأن يكون هناك توزيع للواجبات الرئيسية على فترات أصغر (سنة ، فترة ، مرحلة) مع مراعاة أهمية تتابعها وترابطها لتحقيق الهدف العام من خطة التدريب.

4- مرونة الخطة : يعنى التخطيط التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل ولذا فليس من السهولة أن تحدد مراحل وخطوات الخطة بدقة وذلك لعدم إمكانية التحكم فى جميع العوامل المحيطة بعملية التنفيذ لذا يجب أن تتميز الخطة بالمرونة وقابليتها للتعديل للاستجابة للمتغيرات للاستفادة من العوامل التي قد تحدث أثناء عملية التدريب.

5- الخطة والتقييم كوحدة واحدة : يجب أن ترتبط التخطيط بالتقييم لإدراك مدى التقدم للحالة التدريبية للفرد وإظهار مواطن الضعف لإمكان تصحيحه والخطة التي تمتاز بالمرونة بناءً على التقييم السليم والتي تكون مبنية على التسجيل الدقيق من المدرب ومن الرياضى نفسه إذ أن العمل المشترك بين المدرب والرياضى عند وضع الخطة وتقييمها له أهميته إذ يحاول الرياضى بكل قواه على تحقيق الهدف الذي وضعه مع مدربه.

أسس التخطيط الرياضى

عندما يبدأ المدرب فى وضع خطة التدريب فإنه يجب أن يلاحظ النقاط الثلاث الآتية:-

أولاً : معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي مباريات حبية أو بطولة دوري أو بطولة مناطق أو بطولة جمهورية ... الخ.

وتحديد مواعيد البطولات المختلفة خلال العام التدريبي هام جداً عند وضع المدرب لخطة التدريب السنوية كذلك فإن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية يلعب دوراً آخر أكثر أهمية فى تخطيط عملية التدريب.

ثانياً : مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية والحالة المهارية. إن أي خطة تدريب تكون غير مبنية على معرفة جيدة وتقييم سليم لحالة اللاعبين

مقضيًا عليها بالفشل . إن أهم عمل للمدرب عند وضع خطة التدريب هو معرفة ما هو مستوى لاعبيه الحالي وما هو المستوى الذي سيحاول أن يصل إليه لاعبيه مستقبلاً من خلال خطة التدريب المنظمة لقوى اللاعبين.

ثالثاً : الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب ومساعدتي المدرب والإمكانيات المادية الخ. (٢ : ٢٠٤)

الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب

حيث يذكر بسطويسي أحمد نقلاً عن كل من حسن معوض وسيد شلتوت (١٩٦٩ م) بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى والتي يمكن إيجازها في الآتي:-

* يجب أن يبنى التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي.
* أن يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.

* يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.

* يجب إشراك جميع المعنيين وأخذ آرائهم عند وضع الخطة.

* الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

* يجب ألا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ (١ : ٣٧٠ ، ٣٧١)

المراجع

- ١ / بسطويسى أحمد (١٩٩٩ م) أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢ / حنفى محمود مختار (١٩٨٨ م) أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى. دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٣ / على البيك (د ت) : تخطيط التدريب الرياضى . دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٤ / على البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣ م) : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية . منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
- ٥ / مفتى إبراهيم (١٩٩٨ م) التدريب الرياضى الحديث. دار الفكر العربى ، القاهرة.

تجارتی و محمد الفاضل

طرق التدريب على الصفات البدنيه

وجه المقارنه	التدريب الفترى		الحمل المستمر	وجه المقارنه
	مرتفع الشده	منخفض الشده		
التعريف	هو اداء التمرينات بصوره مستمره بشده عاليه حيث يعمل على رفع كفاته الجهاز الدورى والتنفسى وقدره الدم على حمل كميه اكبى من الاكسين للقلب والعضلاتوزياده تكيف اجهزه الحسم للحمل الواقع عليها والعمل لفتره كبيره.	يستخدم طريقه التدريب الفترى كطريقه هامه من طرق التدريب فى معظم انواع الاثشطه الرياضيه لتنميه صفات القوه العضليه والسرعه والتحمل والصفات البدنيه المركبه وتحمل السرعه والقدره. زيميز التدريب الفترى بالتبادل المتتالى لبذل الجهد والراحه وارجه العلما تسميته بهذا الاسم نسبة لفترات الراحه التى تتخلل الاداء .	هو اداء التمرينات بصوره مستمره بشده عاليه حيث يعمل على رفع كفاته الجهاز الدورى والتنفسى وقدره الدم على حمل كميه اكبى من الاكسين للقلب والعضلاتوزياده تكيف اجهزه الحسم للحمل الواقع عليها والعمل لفتره كبيره.	
الهدف	يهدف لتنميه الصفات البدنيه الخاصه (التحمل الخاص وتحمل السرعه وتحمل القوه) او السرعه او القوه المميزه بالسرعه ويمكن فى بعض الاحيان ان يستخدم لتنميه بعض انواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.	يهدف لتنميه (التحمل الخاص وتحمل السرعه) وهو يعمل على ترقيه عمل الجهاز الدورى التنفسى وتحسين السعه الحيويه.	تنميه وتطوير التحمل العام وفى بعض الاحيانالتحمل الخاص ولكن بدرجه معينه وله اثار فسيولوجيه هامه.	
الخصائص	١/ الشده التمرينات المستخدمه من بين ٨٠-٩٠% من اقصى ما يتحملة اللاعب. ٢/ الحجم تتميز بقصر فتره الاداء وزياده عدد مرات التكرار حيث يتراوح عدد التمرينات فى الجرى ١-٣ مرات وللقوه ٢-٣ مرات بين ٦-٣ مجموعات. ٣/ الراحه بالنسبه لتمرينات الجرى (١-٤ق) زالا انتقال (٣-٤ق)	١/ الشده ٨٠% الى ٩٠% فى تمرينات الجرى ٧٥% لتمرينات القوه. ٢/ الحجم يمكن تكرار تمرينات الجرى الى ١٠ مرات وتمرينات التقويه ٨-١٠مران فى المجموعه الواحده ٣/ الراحه تزداد لشده التمرينات ولكنها فترات غير كامله لكى يقترب القلب من حالته الطبيعيه تتراوح من ٩٠-١٨٠ ث وللنشئ ١٢٠-٢٤٠ ث	١/ الشده ٦٠% الى ٨٠% فى تمرينات الجرى ٥٠% الى ٦٠% لتمرينات القوه. ٢/ الحجم بالنسبه لتمرينات القوه ٢٠الى ٣٠مره على هينه مجموعات. وللجى من ١٥ الى ٩٠ ث و ١٥ الى ٣٠ ث للتمرينات بمقومه الجسم. ٣/ الراحه ٤٥-٩٠ ث عندما يصل النبض ١٢٠-١٣٠ نبضه فى الدقيقه.	١/ الشده ٢٥% الى ٧٥% من اقصى مستوى الفرد. ٢/ الحجم تتميز بزياده حجم التمرينات عن طريق زياده طول فتره الاداء. ٣/ الراحه لا توجد راحه.