

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين



د. محمود الأطرش

كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح الوطنية

(A51)



هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وكذلك التعرف على مدى التحسين في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي كرة القدم (عينه البحث) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهم .
واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتساؤلات الدراسة، واشتملت عينة البحث على (20) لاعباً من لاعبي نادي مركز شباب بلاطة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هناك تفاوت في معدل التقدم في المستوى البدني لدى عينه البحث من جراء التأثير لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح، ومن التوصيات التي يوصى بها الباحث عدم إغفال ربط الأداء البدني بالأداء المهاري عند إعداد برامج التدريب لما لها من أهمية خاصة لدى لاعبي كرة القدم ولتحقيق التوازن بين الأداء البدني والمهاري .