

تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وتحسين الانجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين

أ. مختاري عبد القادر

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

ملخص:

تقدم هذه الدراسة معرفة توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات البدنية الضرورية بالإضافة إلى تحسين الانجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين .

و قد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 20 عداء في الاختصاص قسمت إلى عينتين متكافئتين التجريبية و الضابطة تم تطبيق البرنامج المقنن بدرجات الحمل و الشدة و استعمال طرقتي التدريب الدائري و المستمر مع استخدام الدوائر التدريبية الصغيرة (المايكرو سيكل) على العينة التجريبية و ترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي .

و بعد الدراسة الإحصائية للنتائج الاختبارية القلبية و البعدية توصل الباحث إلى أن استخدام التدريب المستمر و الدائري له أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية الضرورية و إن استخدام البرنامج التدريبي المقنن بواسطة أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي في الاختصاص .

الكلمات الدالة: * التدريب الدائري * التدريب المستمر * الصفات البدنية * الانجاز الرقمي * المسافات المتوسطة * الناشئين

ABSTRACT

Standardizing a training program using circuit methods and continuous ones in the development of certain physical attributes and improve the digital performance in running middle distances for young talents.

Summary

This study provides the knowledge of the use of standardizing program using circuit and continuous methods in the development of some of the necessary physical attributes ,in addition to improve the achievement of the digital performance in running middle distances for young talents .

The study was applied on 20 young talents divided into two equal samples (control and experimental.

The standardizing program has been applied with various degrees and intensities using the two methods (circuit training and the continuous one with the use of small circles training (micro cycle) this for the experimental sample and leave the control sample with the ordinary program .

After the statistical study of the results of proceeding and subsequent tests, the researcher found out that the circuit methods and continuous one have a positive impact in improving certain necessary physical attributes and that he use of standardizing program with the intensity and resisting degrees has an effect of greater proportion than the ordinary program in the development of the digital improvement in the specialty.

The researcher concluded also that the training by using the preliminary games creates a strong motivation to practice as it was shown also that these games allow the use of skills which creates impressive repetitions which help for the steadiness and stability of the motor skills for the young talents unlike the boring routine training.

Key words

The circuit training * continuous training * the physical attributes * digital performance * middle distances * young talents.

1- المقدمة و اشكالية البحث

تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعلمية للفرد , و هي من الرياضات العريقة , وتعد عروس الألعاب الأولمبية الحديثة , حيث تشمل عدة اختصاصات مختلفة والتي قسمت إلى مسابقات الجري , المشي , الرمي , القفز .

إن التقدم الملحوظ في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في عالم الرياضة و على وجه الخصوص مسابقات ألعاب القوى , بما يعكس مقدارا هائلا من المعارف و المعلومات العلمية من طرف العلماء الباحثين و المدربين بمختلف الاختصاصات فينتج هناك تطور في الأداء الحركي و تنمية الرغبة و الاندفاع العالي لعملية التدريب .

تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر , مما دفعنا إلى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها و استخلاص الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة .

هذا المشكل الذي استفحل نتيجة عدم مراعاة المراحل السنوية و الاستخدام العشوائي لطرق التدريب الرياضي الحديث و منهجيته و مبادئه بطريقة سليمة و عدم العمل بتقنين الأحمال التدريبية التي يرتقي بها الرياضي على مردود و لياقة تفي بالنشاط الذي يمارسه , و هذا ينطوي تحت سياسة التخطيط المحكمة يعمل بها المدرب خصوصا و المشرف على الرياضة عموما , حينها نجد نفس النشاط الرياضي في دول العالم يأخذ أبعادا أخرى , حيث يعكف القائم في هذا المجال على توفير الهياكل القاعدية لهذه الممارسة مع أخذ بعين الاعتبار السبل التي

ترمي إلى إعطاء الرياضي نفسا آخر ، و تتمحور هذه الأخيرة في التحضير السيكولوجي المتزامن مع المراحل السنوية الذي من شأنه توليد الرغبة الجامحة للرياضي ، كما تساهم الحصص المقننة بالأحمال التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى و البنية الجسمية للممارس إلى تحسين الكفاءة البدنية وتحسين الإنجاز الرقمي في هذا الاختصاص .

وتقنين شدة الحمل التدريبي بشكل فيسيولوجي عند إعداد المناهج التدريبية هنالك هدف مهم لكل من المدرب واللاعب وهو كيفية تحديد شدة الحمل التدريبي التي تقدم للرياضي بهدف الارتقاء بالكفاءة البدنية المطلوبة في الاختصاص . كما تساهم الحصص التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى و البنية الجسمية للممارس إلى تحسين النتائج في هذا الاختصاص .

وهذا ما تأكد عن Weineck حيث يقول: " إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة،

وهذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب(01) ولقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الانجاز الرقمي وعلى المدرب الإلمام الجيد بالمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة والانجاز التطبيقي وتقنين الأحمال التدريبية لها ، ومهما تنوعت الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب الهوائي، لاهوائي(02).

ويشير كلا من أوالعلا عبدالفتاح (1997م) (03)، محمد عثمان (2000م) (04)، بهاء سلامه (2002م) (05) وعلى جلال (2004م) (06) إلى أن عملية تقنين حمل التدريب تشكل الهيكل للبرامج التدريبية من حيث الشدة، الحجم والراحة المستخدمة التي يضعها المدرب للوصول بلاعبيه إلى ظاهرة التكيف الفسيولوجي وبالتالي رفع مستوى الأداء الرياضي، فإذا كان مقدار الحمل التدريبي مناسب لقدرات وأمكانات الرياضي تحقق الهدف منه، أما إذا كان مقداره أقل لم يتحقق التكيف الفسيولوجي وإذا كان مقدار الحمل أكبر ظهرت تأثيراته السلبية ليس فقط على مستوى أداء الرياضي ولكن على حالته الصحية .

ويشير محمد عثمان (1990م) (07) أنه من أكثر الطرق المستخدمة في تدريب لاعبي المسافات المتوسطة والأكثر شيوعاً هي طريقة الحمل المستمر وطريقة التدريب الدائري

طريقة التدريب المستمر وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضا ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل و طريقة التدريب الدائري نظاما واسلوبا معينا في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم كما يتفق (عبد المنعم سليمان) (08) و (كمال درويش ، محمد صبحي حساتين) (09) و(محمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق) (10)

من هنا نرى أهمية تطويرا لصفات البدنية الأساسية الخاصة بجري المسافات المتوسطة و هذا من خلال تخطيط برنامج مقنن الذي يؤدي حتما الى تطوير الانجاز الرقمي من خلال تخطيط علمي و برمجة التدريب.

ما يلاحظ أن الجزائر بالرغم من أنها تمتلك إمكانيات كبيرة من حيث الإمكانيات البشرية و المادية و الظروف الطبيعية و المناخية التي تعتبر المرتكز الأول لمختلف الرياضات و خصوصا سباقات التحمل و بالأخص سباقات المسافات المتوسطة و هذا ما لمسها معظم الجزائريين من حيث المشاركات التي شاركت بها الجزائر في منتصف الثمانينات و بداية التسعينات و حصولها على المراتب الأولى في الدورات الأولمبية و الدولية و كان ذلك بفضل استخدام منهجية علمية في التدريب.

إلا أن ما يلاحظ أن مثل هذه النتائج كانت حالات نادرة في سجل النتائج الجزائرية التي انطأت بعدها و لم تشهد أي نجاح . و هنا يطرح الباحث المشكلة :

- ما هي الأسباب التي تحول دون تكرار استمرار هذه النتائج المشرفة التي حصلنا عليها؟.
- هل أن ذلك ناتج عن قلة استخدام المنهجية العلمية في التدريب من قبل المدربين و المختصين؟.
- هل أن هناك إهمال في طرق التدريب و تقنين الاحمال و إعداد الناشئين وفق الأسس المنهجية العلمية؟

2- فرضيات البحث :

- " تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر يؤثر إيجابيا في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لعدائي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر عند الناشئين."

- "يحقق البرنامج التدريبي المقنن زيادة معنوية في قياسات الصفات البدنية في القياس البعدي و بالتالي الإنجاز الرقمي في اختصاص 800 متر لدى الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية."

3- الأهداف :

* تهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقنن باستعمال طرق التدريب الدائري و المستمر علي بعض المتغيرات لناشئ جري المسافات المتوسطة .

* تقنين الاحمال التدريبية وفق الشدة و الحجم و الكثافة له دور ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية و المحافظة عليها خلال مراحل التدريب و المنافسة

* التخطيط السليم و المنهج في التدريب يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل أفضل و وتحقيق الانجاز الرقمي

4- مصطلحات البحث:

- التدريب :

هي كلمة لا تخص التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة و الأدوات المختلفة و تعني أداء شيء ما (11). و يعرفه " علي ناصيف " و " قاسم حسن حسين " أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك و التكتيك ، و تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف و خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى (12) .

- التدريب المستمر :

هي طريقة من طرق التدريب تتميز هذه الأخيرة بتأدية التمارين بجهد متواصل و منظم و بدون راحة كأن يقوم اللاعب بجري مسافة طويلة و لزمان طويل ، و بسرعة متوسطة ، تكون شدة الحمل في هذا النوع متوسطة ، و حجم التدريب كبير و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (13) .

- التدريب الدائري :

هي طريقة تدريبية يقوم فيها المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين لآخر بطريقة سهلة و منتظمة .

و تكون الدورة بأداء التمرين ثلثي الأخير حتى النهاية و تعتبر دورة واحدة ، و يستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، و التدريب الدائري لا يمي العضلات فقط و لكن يطور الجهاز الدوري التنفسي ، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة و تحمل القوة (14) .

- فئة الناشئين :

هي مجموعة من العدائين ينتمون إلى الفئة الأشبال .

- المسافات المتوسطة : هو نوع من أنواع سباقات الجري يضم سباقات ال 800م و ال

1500 م.

- البرنامج :

عرفه محمد الحماصي بأنه أوجه النشاط و الخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف المرجوة (15).

- الطريقة :

تعني الوسيلة التي تحدد العلاقة المتبادلة بين المربي و التلميذ و الموجهة نحو تحقيق مهام التعلم ، و تعني كذلك السبل للوصول إلى هدف محدد (16).

- حمل التدريب :

يرى بعض الباحثين أن الحمل عبارة عن تجمع أو تراكم منبهات حركية على جسم الرياضي ، إذا ظهر التعب على اللاعب خلال التدريب يجب العمل على تخفيفه إذا كان تكراراً كبيراً لحمل التدريب سوف يؤدي هذا إلى تراكم منبهات على جسم اللاعب و هذا ما يؤدي إلى تقدم كبير لوضع حالة اللاعب و خاصة إذا كان مخططاً له بأسلوب عملي (17).

5- الدراسات السابقة و المرتبطة :

1-دراسة ميرفت محمد أحمد الطوانسي 2003_ (18) تحت عنوان (تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية و القدرة على التعلم و مستوى الأداء المهاري للجمباز للصف الخامس)

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام الأسلوب الدائري مع الحمل المستمر و التعرف على تأثيره على بعض متغيرات الصفات البدنية ، القدرة على التعلم ، مستوى أداء المهارات ، المقارنة بين النظام التدريب الدائري و الطريقة المتبعة و من أهم النتائج . إن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في جزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية و الرياضية أفضل من الطريقة التقليدية في تنمية اللياقة البدنية و القدرة على التعلم و رفع مستوى الأداء في الجمباز .

2-دراسة زكي درويش (1997م) (19) دراسة مقارنة "لأثر التدريب الفترتي و التدريب المستمر في تطوير المستوي الرقمي لمسابقات العدو و الجري"، وقد شملت عينة البحث علي (44) متسابق تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات كالتالي :

*-عدائي المسافات القصيرة 100م ، 200م.

*-عدائي 400م ، 800م ، 1500م .

*-متسابقي المسافات الطويلة 3000م ، 5000متر.

حيث قسم الباحث كل مجموعة إلي مجموعتين متجانستين أحدهما تجريبية تستخدم التدريب الفترتي والأخرى ضابطة تستخدم التدريب المستمر .

وقد توصل الباحث إلي النتائج التالية : أن طريقة التدريب الفترتي لها تأثير إيجابي واضح عن طريقه التدريب المستمر في مسابقات 400متر ، 1500متر ، 5000متر.

3-دراسة عادل إبراهيم أحمد العسال (2003م) (20)دراسة عنوانها "تأثير استخدام بعض طرق التدريب علي بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوي الانجاز الرقمي لناشئ ألعاب القوي لسباق 1000متر جري"

-هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير بعض طرق التدريب المستخدمة لتنمية و تطوير التحمل للناشئين قبل سن البلوغ ، و التعرف علي أفضل الطريقتين (التدريب المستمر ، التدريب الفترتي منخفض الشدة) الأكثر فاعلية في تطوير المستوي الرقمي لجري مسافة 1000متر و الأكثر إيجابياً علي الاستجابات الفسيولوجية ، طبق الباحث المنهج التجريبي باستخدام طريقة القياس القبلي و البعدي لعينة البحث و قوامها 25 لاعب من لاعبي نادي الزمالك من مواليد 1991م و تم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منها 10 لاعبين .

-وقد أظهرت النتائج أن كل من طريقتي التدريب (المستمر -الفترتي منخفض الشدة) له تأثيراً إيجابياً علي الانجاز الرقمي لسباق 1000متر و طريقة التدريب المستمر تحقق نتائج أفضل من الفترتي منخفض الشدة لجري مسافة 1000م لدي الناشئين.

4-دراسة ناصر عبد المنعم محمد (2004م) (21) دراسة عنوانها "أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارنك علي بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية ومستوي الانجاز الرقمي لمتسابق 800م ، 1500م جري"

-هدفت الدراسة التعرف علي تأثير كل من طريقتي استراند و جريشلد فارتلك علي مستوي الانجاز الرقمي و بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للاعبين المسافات المتوسطة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي و البعدي بتصميم مجموعتين قوام كل منهما 4 لاعبين من لاعبي نادي الشمس إحداها تجريبية و استخدمت طريقة استراند و الأخرى تجريبية ثانية و استخدمت طريقة جريشلد و قد أظهرت النتائج:

-يؤدي التدريب باستخدام طريقتي الفارنك إلي تحسين الانجاز الرقمي و تحسين معدلات النبض و تحسين القدرات البدنية للاعبين المسافات المتوسطة.

-استخدام طريقة جريشلد أفضل من طريقة استراند في نتيجة المستوي الرقمي والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين المسافات المتوسطة. الدراسات الأجنبية:

1-أجري هاوسون ، وهوبكنز (Hewson, D.,J and Hopkins,W., 1996م) (22) دراسة بعنوان "خصوصية التدريب وعلاقته بالأداء لعدائي المسافات".

-هدفت الدراسة إلي إكمال استبيانات استعادية علي مدار 6 شهور بواسطة (119) من الإناث، (234) من الذكور المدربين لمتسابقين مسافات (59%) قبلوا) لدراسة وضعية للعلاقات بين خصوصية التدريب والأداء الأفضل في دورة طبيعية وكان يتراوح أعمار العدائين ما بين 26 سنة ± 10 سنوات. وكانوا من متسابقات 800متر إلي الماراثون بنسب موسمية $82\% \pm 7\%$ من الرقام العالمية ، واستمروا في الدوام الأسبوعي بنسب معتدلة شديدة والاستمرار في الجري للإستعداد ما قبل المنافسة ثم المنافسة ، ومراحل بعد المنافسة في البرامج التدريبية ، وأظهرت النتائج أن التخصيص أو الخصوصية وبصفة خاصة للعدائين الذين يستعدون للمسابقات الطويلة وللتأثير المحتمل ذو النفع للخصوصية كان واضحا في الارتباط الجوهرى بين الأداء ومتوسط الموسمى لإستمرار الأسبوعي لجري مستمر معتدل للعدائين المتخصصين مسافات أطول.

ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة :

تميزت هذه الدراسة باختيار اكثر من صفة بدنية و وظيفية في ان واحد و حتى الانجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة .
و كذلك تميزت هذه الدراسة بقيام الباحث بدراسة مسحية على بعض المدربين لمعرفة واقع تدريب المسافات المتوسطة من حيث تقنين لبرمج تدريبات الناشئين .

6 - إجراءات البحث الميدانية:

1-1- منهج البحث:

بغية حل مشكلة البحث الحالي استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو " منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (23) .

2-2- عينة البحث:

اما عينة البحث التي تمت عليها التجربة ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريقين للألعاب القوى لولاية شلف والتي بلغ عددهم 20 عدا لفة اشبال من 16-17 سنة موزعين إلى مجموعتين، فريق اتحاد شبيبة شلف كعينة ضابطة (10عدائين) اختصاص جري 800 متر، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق الشباب الرياضي لشلف (10عدائين) اختصاص جري 800 متر كعينة تجريبية وكلا الفريقين ينشطون في البطولة الولائية للألعاب القوى والمسجلين في الرابطة الوطنية (الجهة الغربية) وعددهم 13 فريقا للموسم الرياضي 2011-2012. وقد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن- الطول والوزن أي من نفس المواصفات كما يبدو من مظهرهم) العمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات تدريب).

3-3- مجالات البحث:

1-3-3-1- المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في عدائين حري 800 متر الناشئين من 16 الى 17 سنة ، حيث بلغ عددهم 20 لاعبا موزعين على فريقين كل فريق يحتوي على 10 عدائين ، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي بتقنين الأحمال التدريبية و استعمال طرق التدريب الدائري و المستمر في مرحلة التحضير البدني ، والعينة الضابطة التي تركت تمارس التحضير البدني العادي .

وتمثلت عينة الدراسة الإستطلاعية في 50 مدرب المختصين في المسافات المتوسطة في 5 فرق تم اختيارهم من فرق الرابطة الولائية للألعاب القوى للجهة الغربية للناشئين ، حيث تم اختيار مدربي هذه الفرق بطريقة مقصودة والتي بلغ عددها 05 فرق تنشط في نفس البطولة التي ينشط فيها فريق عينة البحث الأساسية وهذا لاستطلاع رأي المدربين حول واقع تدريبات المسافات المتوسطة .

2-3-3-2- المجال المكاني:

أنجز البحث في المركب الرياضي محمد بومزراق بشلف لإحتوائه على مضمار رسمي للألعاب القوى مما ساعد الباحث في اجراء متطلبات هذه الدراسة على مستوى هذا المركب الرياضي.

3-3-3-3- المجال الزمني:

- لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: - تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت طوال الموسم الرياضي 2011/2012 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية وإعداد وتوزيع الاستبيان على المحكمين .
- فترة توزيع الإستمارة الإستبائية على عينة الدراسة الإستطلاعية.
- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.

- فترة تطبيق البرنامج:

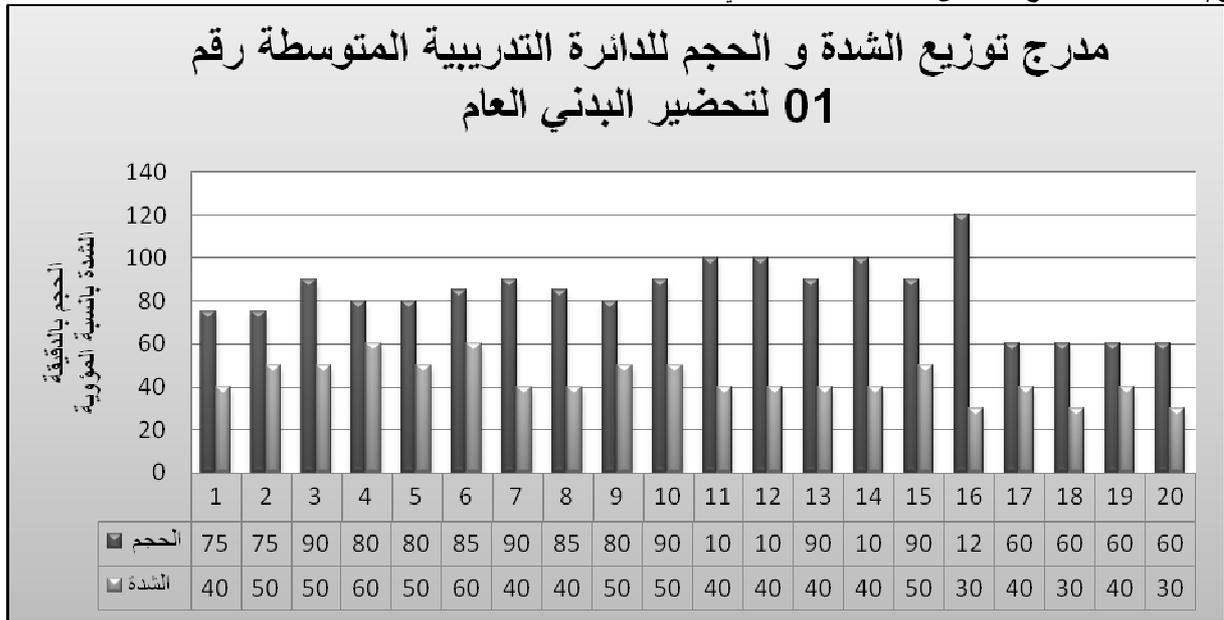
- خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي بتقنين الأحمال التدريبية :

أ/ البرنامج التدريبي المقترح :

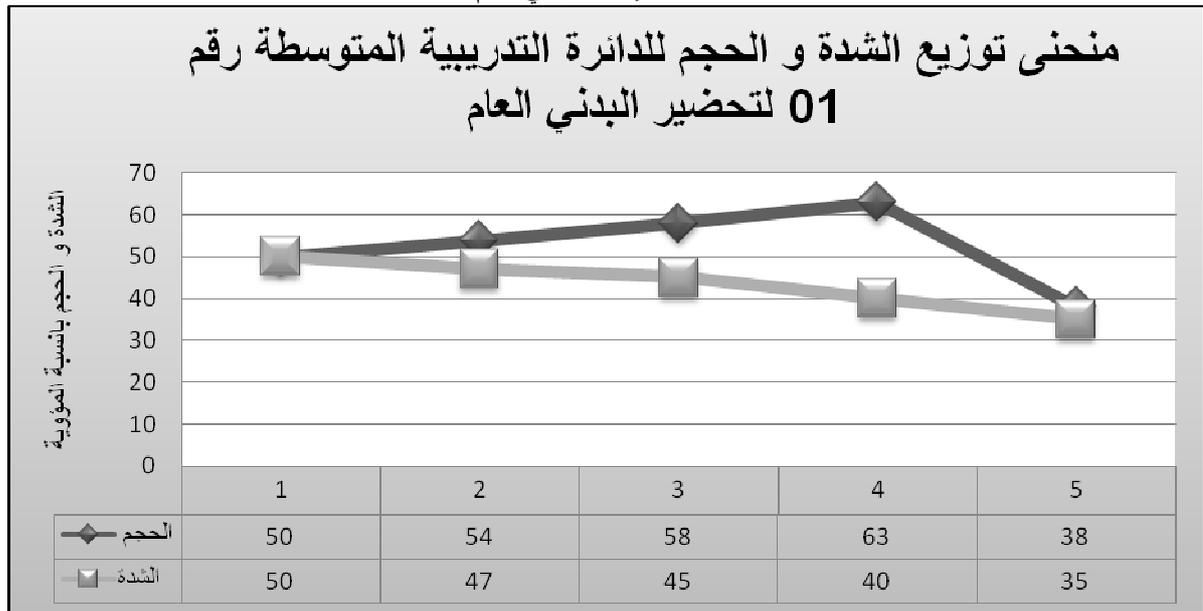
كان تخطيط البرنامج مشكل من دائرة تدريبية كبيرة مقسمة إلى دائرتين تدريبيتين متوسطتين (Mesocycle) و هذه الأخيرة مقسمة إلى 10 دوائر صغيرة (Microcycle) متكونة من 4 حصص لكل دائرة، تتخللها دائرة تدريبية صغرى للراحة الإيجابية. و تم في تخطيط البرنامج شروط توزيع الحمل و الراحة خلال الفترة التدريبية .

ب/- مدة تطبيق برنامج :

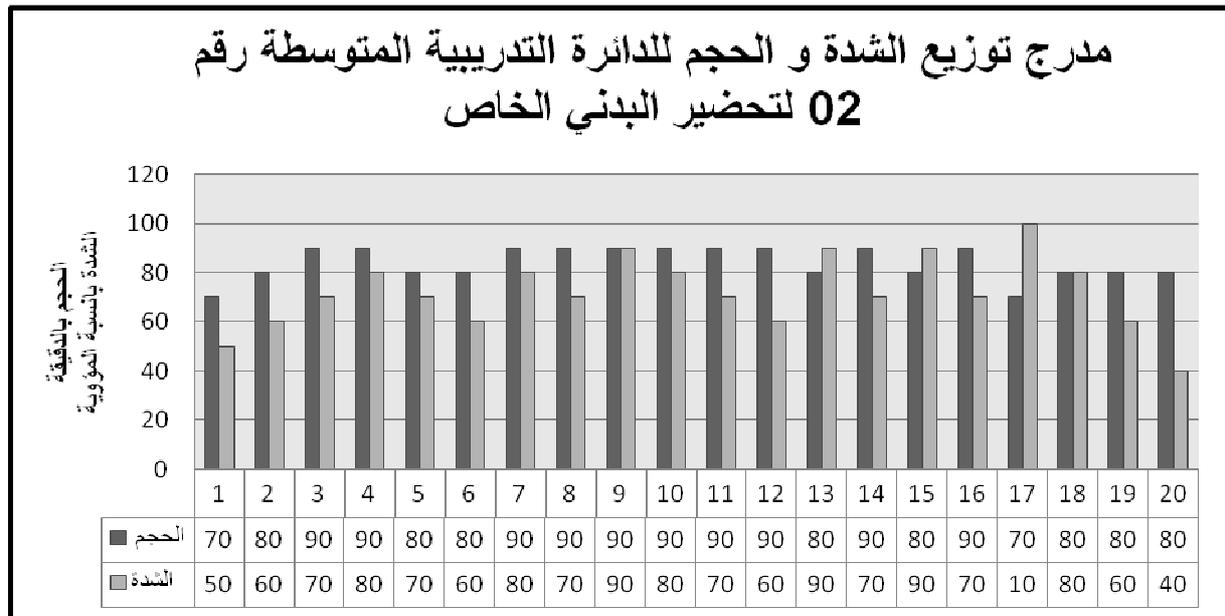
استطاع الباحث تحديد مدة 10 أسابيع كفترة لتنفيذ البرنامج التدريبي بواقع 4 وحدات .
 فترة تطبيق البرنامج التدريبي تم في فترة الإعداد والتحضير للموسم التدريبي (2011-2012) كأحد مكونات بداية من تاريخ (29-09-2012) إلى (07-12-2013) خلال فترة الإعداد العام والخاص
 ج/ التخطيط للبرنامج التدريبي بتقنين الحمل التدريبي :



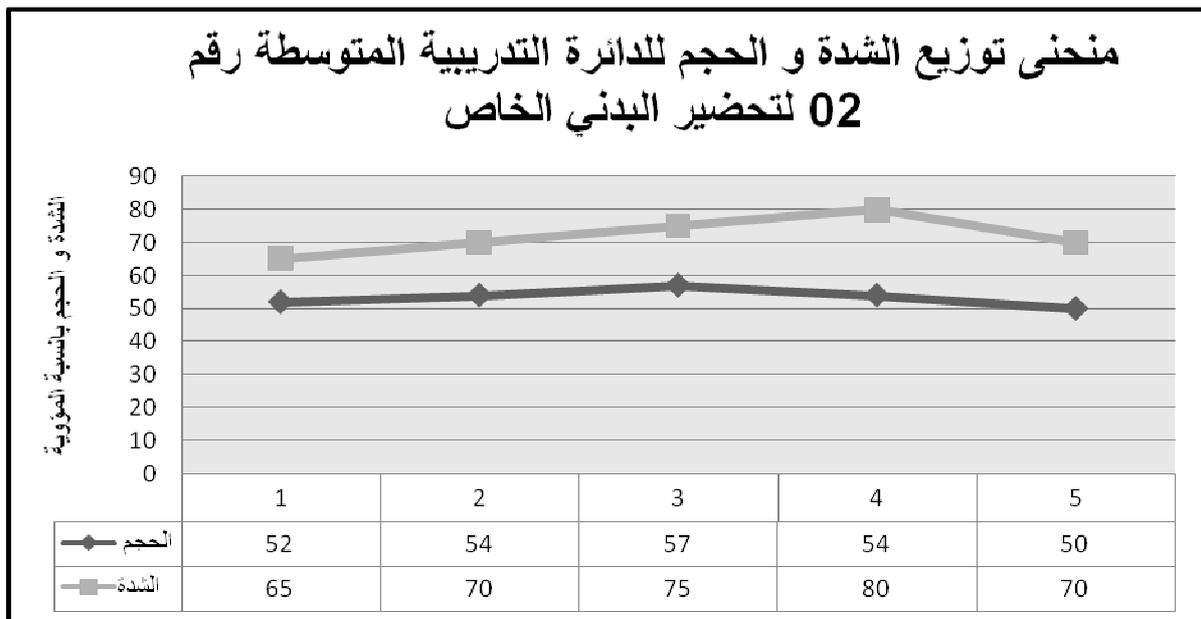
الشكل التوضيحي (01) توزيع الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 01 للإعداد البدني العام



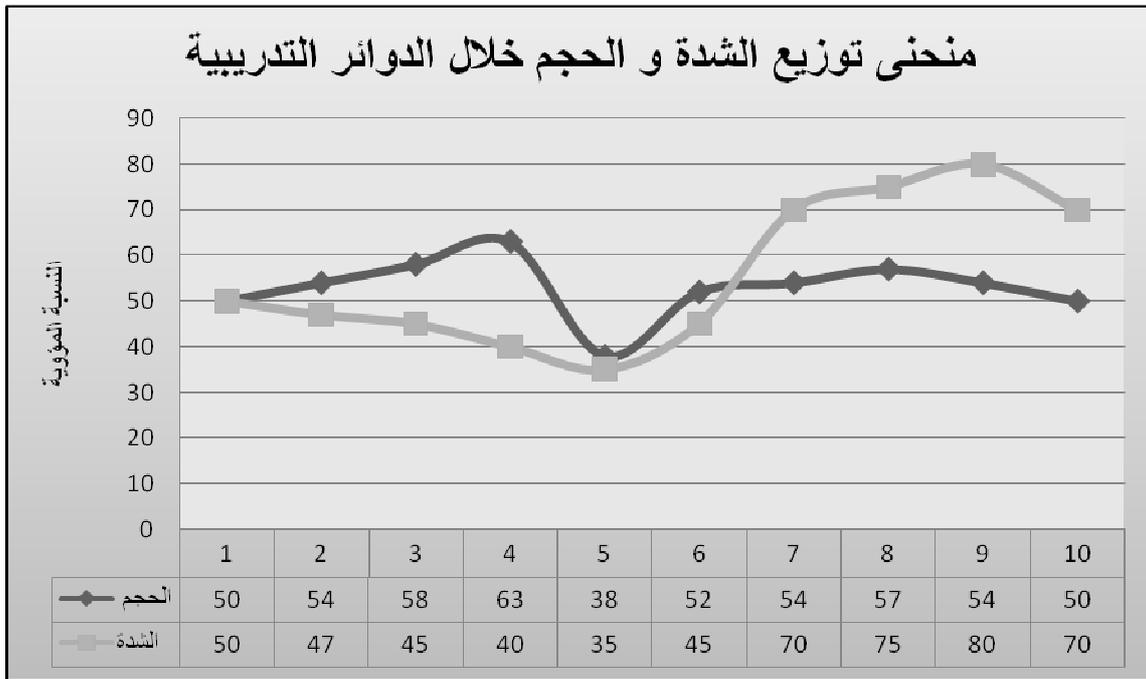
الشكل التوضيحي (02) منحنى علاقة الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 01 للإعداد البدني العام



الشكل التوضيحي (03) توزيع الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 02 للإعداد البدني الخاص



الشكل التوضيحي (04) منحنى علاقة الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 02 للإعداد البدني الخاص



الشكل التوضيحي (05) منحنى علاقة الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 01 للإعداد البدني.

المرحلة الثانية:

وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبلية بتاريخ من 2012/09/13 إلى 2012/09/14 أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 10 أسابيع بما يعادل 10 دوائر تدريبية صغيرة و التي امتدت من 2012/12/10 إلى 2012/12/11

8- أدوات البحث:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

هي عملية جمع و سرد و تحليل المعطيات النظرية.

ثانياً: المقابلات الشخصية المباشرة:

قام الباحث بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الأساتذة و الدكاترة و المدربين في حقل التدريب استخدم الباحث في الدراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع البطولات الولائية و الجهوية و الوطنية ، وقد تمت المقابلات الشخصية أيضا في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث على عدة مستويات منها الرابطة الولائية للألعاب القوى في بعض ولايات العرب الجزائري .

كما قام الباحث بلقاءات شخصية مباشرة مع بعض المدربين ومختصين في رياضة ألعاب القوى على مستوى الجهوي والوطني خلال تربية التي تقام في المركب الرياضي بشلف

ثالثاً : الاستبيان : اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن الاستفادة منها، حيث قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية :

- استبيان الذي يشمل الدراسة الاستطلاعية والموجه إلى مدربي ألعاب القوى وعددهم 50 مدرباً وهذا لتأمين إشكالية البحث في مدى معرفة هؤلاء المدربين عن واقع وطبيعة تدريبات المسافات المتوسطة.

- استبيان موجه إلى بعض المدربين والمختصين في ألعاب القوى .

- استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على المدربين والأساتذة والمحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الإختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه والمتمثل في اختبارات البدنية و الفسيولوجية

- استبيان موجه إلى الأساتذة والمدربين والمختصين في ألعاب القوى لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح رابعاً:الاختبارات البدنية :

قد اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني لعدائي جري 800 متر اشبال من 16 الى 17 سنة بالإضافة إلى الاختبارات ..

خامساً:البرنامج التدريبي المقترح :

كان تخطيط البرنامج مشكل من دائرة تدريبية كبيرة مقسمة إلى دائرتين تدريبيتين متوسطتين و هذه الأخيرة مقسمة إلى 10 دوائر صغيرة متكونة من 4 حصص لكل دائرة ،تتخللها دائرة تدريبية صغرى للراحة الإيجابية .و تم في تخطيط البرنامج شروط توزيع الحمل و الراحة خلال الفترة التدريبية و مراعاة المرحلة السنوية .

أي تقنين الاحمال التدريبية باستعمال المؤشر الفسيولوجي نبض القلب و الزمن و تطبيق مبادئ التدريب اما طرق التدريب فكانت كما يلي :

طريقة التدريب المستمرة كانت تهدف في هذا البرنامج إلى إعداد و تأهيل لاعبي المسافات المتوسطة ، وهذا يعني ضرورة تطوير و تنمية تحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) و هذا ما يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية و خاصة الجهاز الدوري التنفسي باعتبارها صفة أساسية لهذا الإختصاص ، كما كانت تهدف طريقة التدريب الدائري إعطاء الرياضي إحتياجاته من اللياقة البدنية خلال موسم التدريب و تعليم المبادئ الأساسية و التدريب عليه .
أما العينة الضابطة كان مطبق عليها البرنامج العادي من طرف المدرب الزميل الذي أشرف على تدريبهم معتمدا في تدريباته حسب ملاحظات الباحث على طريقة المنافسة (المسابقات) .
وستنظر إلى خطوات تنفيذ البرنامج لاحقا.

8- الدراسة الاستطلاعية:

لغرض تحقيق السير الحسن لتجربة البحث و تحقيق أهداف و فروض البحث و لأجل معرفة

- 1- واقع التدريب بفعالية المسافات المتوسطة .
 - 2- الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية لإختصاص المسافات المتوسطة.
 - 3- تحديد أنسب الإختبارات لقياس الصفات البدنية لدى ناشئي لإختصاص المسافات المتوسطة لمعرفة صدق و ثبات و موضوعية الإختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.
 - 4- أفضل طريقة لإجراء الإختبارات و الحصول على الموضوعية في الإجراء.
- وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات العلمية التالية:

66.66	8	لقياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين و الكتفين	إختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام
66.66	8	لقياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين و الكتفين	إختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف
83.33	10	لقياس القدرة العضلية للأطراف السفلية /القوة المميزة بالسرعة/ او القدرة اللاهوائية القصوى	إختبار الوثب العمودي من الثبات/ سارجنت/
75	9	لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية(قوة الارتقاء)	الوثب ب 5 خطوات
66.66	8	لقياس السرعة الانتقالية القصوى	إختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض
100	12	التحمل العام للمختبر و كذا تحمل السرعة و الانجاز الرقمي	إختبار جري /800م
83.33	10	قياس رشاقة اللاعب و سرعته في اجتياز القوائم	إختبار الجري المتعرج بين الحوجز

جدول رقم (01) يوضح مجموعة الإختبارات البدنية المنتقاة

الخطوة الثالثة:

1- الأسس العلمية للإختبارات :

1-2- ثبات الإختبار:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	الإختبارات البدنية
0.05	09	0.602	0.97	0.96	10	إختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام
			0.98	0.98		إختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف
			0.95	0.91		إختبار الوثب العمودي من الثبات
			0.93	0.88		الوثب ب 5 خطوات
			0.95	0.92		إختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض
			0.88	0.78		إختبار جري /800م
			0.96	0.93		إختبار الجري المتعرج بين الحوجز

جدول رقم (02) يوضح معامل الصدق والثبات للإختبارات

من خلال نتائج المدونة في الجدول 02 يتبين أن هذه الإختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية، حيث أن كل القيم المتحصل عليها كانت عالية حيث بلغت أدنى قيمة في الإختبارات البدنية 0.78 وأعلى قيمة فقد بلغت 0.98، وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع

الاختبارات المستخدمة وهذا بحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات (برسون) في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت 0.66 وهذا عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07. اما فيما يخص الصدق الذاتي فكانت الاختبارات البدنية تنصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون،

1-3- موضوعية الاختبارات:

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وبناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية

9- الادوات الاحصائية المستخدمة (24)

1-المتوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري :

3-معامل الارتباط بيرسون

4- الصدق الذاتي (25)

5-إختبار الدلالة "ت"

6 - النسبة المئوية

10- عرض و مناقشة النتائج :

10-1 عرض وتحليل نتائج إختبارات عينتي البحث

10-1-1 عرض وتحليل نتائج إختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) "ستودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	16.40	0.92	16.50	0.95	2.10	0.70	غير دال
الطول	1.65	0.04	1.66	0.13	عند الدرجة الحرية 0.05	0.28	غير دال
الوزن	59.70	1.97	58.40	2.10		0.50	غير دال
العمر التدريبي	3.5	0.71	3.6	0.91		0.55	غير دال

الجدول رقم (03) يوضح نتائج القياسات الأنتروبومترية و العمر التدريبي لعينتي البحث

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتي البحث باختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول رقم (03) جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين (0.28) كأصغر قيمة و (0.70) كأكبر قيمة و هي أصغر من (t) جدولية التي بلغت (2.10) عند درجة حرية "18" و مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات الأنتروبومترية ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين في القياسات الطول و الوزن و السن .

الدراسة الإحصائية	عدد العينات	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاختبارات	20	18	0.05	2.10	1.43	غير دال
اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام					1.47	غير دال
اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف					0.57	غير دال
إختبار الوثب العمودي من الثبات					0.62	غير دال
الوثب ب 5 خطوات					0.51	غير دال
اختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض					0.23	غير دال
اختبار جري 800م					0.45	غير دال
اختبار الجري المتعرج بين الحوجز						

الجدول رقم(04) يبين قيمة (t) "ستودنت" المحسوبة في الاختبارات

القبلية لعينتي البحث.

كما يتضح لنا في الجدول رقم(04) عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس وتكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات البدنية ، وهذا مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات .
أ- عرض وتحليل نتائج إختبارات البدنية القبلية والبعدية للعينة الضابطة :

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	9.63	2.26	0.05	9	10	اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام
دال	2.84					اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف
دال	10.93					إختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	4.43					الوثب ب 5 خطوات
غير دال	2.10					اختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض
دال	3.08					اختبار جري /800م
دال	3.16					اختبار الجري المتعرج بين الحوجز

جدول رقم (5) : يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية .

ب - عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية و القبلية والبعدية للعينة التجريبية :

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	11.58	2.26	0.05	9	10	اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام
غير دال	1.66					اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف
دال	21.47					إختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	13.28					الوثب ب 5 خطوات
دال	3.24					اختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض
دال	8.58					اختبار جري /800م
دال	10.8					اختبار الجري المتعرج بين الحوجز

جدول رقم (06) : يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث التجريبية.

11- مقارنة نتائج اختبارات البدنية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:

بعدما قامت مجموعة البحث (التجريبية والضابطة) بإجراء الاختبارات البعدية، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائيا، وذلك باستخدام "t" "ستيوذنت" وهذا بحسب قيم "t" المحسوبة ومقارنتها بقيمة "t" الجدولية (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18 كما هي موضحة في الجدول رقم (07).

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-2)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	2.69	2.10	0.05	18	20	اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام
غير دال	2.15					اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف
دال	2.86					إختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	2.24					الوثب ب 5 خطوات
دال	2.31					اختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض
دال	4.63					اختبار جري /800م
دال	4.79					اختبار الجري المتعرج بين الحوجز

جدول رقم (07): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت)

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية تبين أن:

قيمة "t" المحسوبة في جميع الإختبارات البدنية كانت أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ(2.10) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18. وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البدنية التي كانت قيد الدراسة و التي يجب ان تتوفر عند عدائي المسافات المتوسطة بصفة عامة و اختصاص 800 متر بصفة خاصة و هي لصالح المجموعة التجريبية. كما هي موضحة في الجدول رقم (7)

أين يظهر أن جميع القيم أكبر من قيمة "t" الجدولية .

12 تفسير ومناقشة النتائج

ظهور فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية التي كانت تقيس القوة العضلية للأطراف العلوية و السفلية، القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية القصوى بالإضافة إلى التحمل العام و تحمل السرعة و قدرة اللاعب على تحسين الانجاز الرقمي في الاختصاص و كذا الرشاقة و المرونة مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية المتضمن تقنين الأحمال التدريبية و باستعمال طريقة التدريب الدائري و المستمر الذي أحدث تطوراً في الصفات البدنية السالفة الذكر . ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع العديد من الدراسات السابقة دراسة حسن كمال سليمان التي كانت تهدف إلى التعرف على أثر برنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية وعلى تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لناشئي كرة اليد . و دراسة عادل إبراهيم أحمد العسال التي كانت تهدف إلى التعرف على تأثير بعض طرق التدريب المستخدمة لتنمية وتطوير التحمل للناشئين قبل سن البلوغ ، والتعرف على أفضل الطريقتين (التدريب المستمر ، التدريب الفترتي منخفض الشدة). بالإضافة إلى طريقة تقنين الأحمال التي كانت مدروسة و طبقت بطرق و ومبادئ التدريب المختلفة في فترة التحضير البدني من طرف الباحث

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تحسن الحالة البدنية للناشئين وإتباع الأسلوب العلمي في بناء البرنامج التدريبي ويتفق هذا مع عصام عبد الخالق بأنه الإعداد البدني يؤثر على جميع الناشئين وذلك بتنمية قدراتهم البدني والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة (26).

13- الاستنتاجات:

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

أولاً: من خلال نتائج الاستبيان:

- * إن الثقافة التدريبية لازالت ناقصة إن لم نقول منعدمة عند أغلبية المدربين.
 - * عدم مراعاة الأسس العلمية التي يركز عليها البرنامج التدريبي المقدم للمتدرب .
 - * عدم الإهتمام بالأحمال التدريبية المقدمة أثناء التدريب .
- ومن هنا نرى أن أغلبية المدربين لا يستخدموا تقنين الأحمال التدريبية في بناء برامجهم

ثانياً: من المعالجة الإحصائية :

- أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية ما عدا اختبار الرمي الخلفي للكرات الطبية المتعلقة بصفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية ولكن حققت احسن متوسط حسابي من الاختبار القبلي ، اما العينة الضابطة لم تحقق زيادة معنوية في اختبار (جري 60 متر) اي اختبار السرعة الانتقالية القصوى اما باقي الاختبارات كانت معنوية لكن باقل متوسط حسابي من العينة التجريبية .
- تحقيق العينة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات البدنية راجع إلى تقنين الجمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر لتطوير وتحسين بعض الصفات البدنية الأساسية في جري 800 متر عند الناشئين و يرى الباحث ان البرنامج كان أفضل وأسرع وأكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البنية الأساسية لاختصاص 800 متر .

14- مناقشة فرضيات البحث:

أولاً ... مناقشة الفرضية الأولى

والتي يفترض فيها الباحث أن

" تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر يؤثر إيجابياً في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لعدائي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر عند الناشئين."

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية يتضح وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات القبيلة والبعدي لعينتي البحث و أن تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري و المستمر المطبق على العينة التجريبية أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لعدائي 800 متر الناشئين هذا ما يتطابق مع العديد من الدراسات المشابهة منها دراسة الشخيلي / استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800متر/ وتوصل إلى ان توظيف طرق التدريب لها دور إيجابي في تنمية التحمل و بتالي الانجاز الرقمي(27) . ومن هنا يرى الباحث كل من النتائج المتوصل إليها إحصائياً و بعد تطبيق البرنامج المقنن و باستعمال طريقة التدريب الدائري و المستمر تتطابق مع نتائج الدراسات المذكورة المتعلقة بطرق تنمية الصفات البدنية. و من كل ذلك امكنا القول ان الفرضية الأولى تحققت .

ثانياً . مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترض فيها الباحث كالتالي : "يحقق البرنامج التدريبي المقنن زيادة معنوية في قياسات الصفات البدنية في القياس البعدي و بالتالي الإيجاز الرقمي في اختصاص 800 متر لدى الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية."

من خلال مقارنة نتائج اختبارات البدنية و الفسيولوجية لعينتي البحث في الاختبار البعدي بما فيها جري 800 متر انه وجود فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث وجود هذه الفروق فاعلية تقنين الاحمال من خلال الأحجام والشدة ، وفترات الراحة ، وتحسين جميع الصفات البدنية و بتالي الفسيولوجية ويؤكد أبو العلاء عبد الفتاح أن استخدام جرعات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي تعمل على تنمية الصفات البدنية المختلفة بشكل متوازن ، وهذا بدوره يعمل على تنمية الصفات الوظيفية

كما ان الإيجاز الرقمي كان واضحاً في نتائج الاختبار جري 800 متر كان هذا الإيجاز باحسن متوسط حسابي نتيجة لتحسين القدرات البدنية كما انه يشير الباحث إلى ان هناك شدة قصوى تحققت في سباق 800 م بالنسبة للعينة التجريبية تفوق شدة الحمل التي تدربو عليها وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دراسة عادل إبراهيم أحمد العسال التي تدرس استخدام بعض طرق التدريب على بعض

الاستجابات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرقمي لناشئ ألعاب القوى لسباق 1000 متر جري وخلصت ان الانجاز الرقمي ياتي بتطور الجانب البدني

يفسر الباحث هذا التطور الذي حققته المجموعة التجريبية على فعالية البرنامج التدريبي المقام على أسس علمية و تخطيط منهجي كما أشار " كمال جميل الربضي " أن التخطيط العلمي للبرامج التدريبية يعد بذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية و الوصول بالرياضي إلى الحالة التدريبية العالية (28) .
و من كل ذلك امكنا القول ان الفرضية الثانية تحققت .

المراجع:

- 1- JURGON WEINECK: Manuel d'entraînement – EDITION VIGOT – 1986- P309
- 2- أمر الله أحمد البساطي : (1998م)، قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مطبعة الانتصار ، كوم الدكة. ص 67
- 3- أبو العلا عبدالفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م. ص 64
- 4 محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف - الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م. ص 165
- 5- بهاء سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م. ص 97
- 6- علي جلال الدين: الصحة الرياضية، الطبعة الثانية، المركز العربي، الزقازيق، 2004م. ص 219
- 7- محمد عبد الغني عثمان : (1990م)، موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت. ص: 67
- 8- عبد المنعم سليمان واخرون . موسوعة التمرينات البدنية ، ط1 : عمان- الاردن : شركة الشرق الاوسط للطباعة ، 1989، ص542 - 548 .
- 9 - كمال درويش ، محمد صبحي حسنين . التدريب الدائري . ط1: القاهرة : 1999 ، ص 144.
- 10 - عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، الاسكندرية: دار المعارف، 1999 ، ص 196 - 202 .
- 11- أ.د كمال جميل الربضي : " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون " نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 2004 ، ص 09.
- 12- عبد العلي ناصيف ، قاسم حسن حسين : " مبادئ التدريب الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 14 .
- 13- WACINECK JURGAIN : " Manuel entraînement " Edition on Vigot , Paris , 1986 , P 97.
- 14- حنفي محمد مختار : " مدرب كرة القدم " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 230 .
- 15- بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح : " طرق التدريس في مجال التربية الرياضية " جامعة بغداد ، 1984 ، ص 57 .
- 16- محمود عوض البسيوني ، فيصل يسين الشاطي : " نظريات وطرق التدريب البدنية " ديوان المطبوعات الجزائرية بالجزائر ، 1992 ، ص 81 .
- 17- عويص الجبالي : " التدريب الرياضي - النظرية و التطبيق " دار النشر و التوزيع ، GMC ، القاهرة 2001 ، ص 117.
- 18 -دراسة ميرفت محمد أحمد الطوانسي 2003 بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية - الهرم العدد السابع عشر
- 19 - زكي محمد درويش : (1997م)، دراسة مقارنة لأثر التدريب الفترتي والمستمتر في تطوير المستوي الرقمي لمسابقات العدو والجري ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 20 -عادل إبراهيم أحمد العسال : (2003م)، تأثير استخدام بعض طرق التدريب علي بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوي الانجاز الرقمي لناشئ ألعاب القوى لسباق 1000م جري ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 21-ناصر عبد المنعم محمد : (2004م)، أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتك علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوي الانجاز الرقمي لمتسابقين 800م، 1500م جري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 22 - Hewson, D.J and Hopkins, W: (1992) Specificity of training and its relation to the performance of distance runners, international journal of sports medicine, vol7(3)APR, Stuttgart, P.P 199-204.
- 23- محمد حسن علاوي/محمد نصر الدين رضوان : " القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي " ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1988، ص 223
- 24 - علاوي محمد حسن، وراتب أسامة(1987):البحث العلمي في المجال الرياضي،دار الأشعاع للطباعة،القاهرة ص377
- 25-مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء و القياس النفسي و التربوي - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 1993 - ص 152
- 26 - عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات ، ط2، منشأة المعارف ، الإسكندرية.ص12 (2005)

- 27 - الشيخلي ، شاكر محمود (1995) : استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز ركض 800 متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 28- كمال جميل الرياضي : " الجديد في ألعاب القوى " نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 1999.