

أثر بعض التدريبات البدنية، في تطوير إنجاز الألعاب العشرية، لطلاب المرحلة الرابعة

أ.د. أحمد ناجي م.د. أحلام شغاتي الحسني

2014م

1435 هـ

ملخص البحث باللغة العربية.

جاءت أهمية البحث من خلال استخدام التدريبات البدنية الخاصة، والتي تتفق مع طبيعة الفعالية وظروفها، لتحقق التطور في مستوى اللياقة البدنية، وأداء المهارة لفعالية العشري.

أما المشكلة، فتكمن في الحاجة إلى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للطلاب بصورة عامة، فضلاً عن تلك الصفات الخاصة بفعالية العشري، لتحقق مستوى أفضل في أداء المهارة، في أثناء مرحلة الدراسة.

وكان الهدف من الدراسة:

- وضع مناهج تدريبي للتدريبات البدنية.
 - معرفة مستوى الأداء البدني، والمهارة لدى عينة البحث.
 - أثر التدريبات البدنية في مستوى الأداء البدني، والمهارة، والإنجاز.
 - وعن أهم الفروض، فكانت:
 - الاختبارات القبلية، والبعديّة، في تطوير مستوى الصفات البدنية، والمهارة لدى أفراد عينة البحث.
- الإجراءات الميدانية:

تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من (البنين) من طلاب كلية التربية الرياضية، في جامعة بغداد، في الجادرية، المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2013-2014، و اختيرت شعبة (ط)، وقد تم إجراء الاختبارات القبلية، والبعديّة، وكانت مدة البرنامج (8) أسابيع، وواقع وحدتين في الأسبوع، وقد ظهر من خلال تحليل نتائج هذه الدراسة، أن للتدريبات الأثر الفاعل في تقدم مستوى الأداء البدني، والمهارة لفعالية العشري لدى الطلاب.

وأوصى الباحثان: بإدخال التدريبات البدنية الخاصة، في المناهج التدريبية لفعالية العشري.

Abstract.

The importance of the search from came from implemented physical exercises, which are consistent with the nature and circumstances of event to achieve development level of fitness and performance of decathlon skills.

The problem lies in need to develop some physical qualities of the students how practicing decathlon, effectively to achieve the best level of performance skills through their academic years.

Study's aim:

- To develop training program for physical exercises.
- To know the level of skill and physical performance among a sample search.
- To The effect physical exercisesto to level of skill a and physical performance for performing.

The most important assumptions:

- Post and pretests to know the level of development and physical d skills among students how are researches sample.

Research procedures:

The research procedure applied to the study on a sample of students (male) from their first academic year 2013-2014 has been selected, from Physical Education College/ University of Baghdad, AL- Jadiriya. The researcher conducting tests before and after and the duration (8) weeks of the program by two units a week, the performance level has been shown through results analysis of this study, that the effect of the exercises indicate progress in physical skill and efficiency in decathlon event at the students.

The researcher recommends emerge physical exercises in training of the efficiency of decathlon event.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة، وأهمية البحث:

تعدّ دروس التربية الرياضية الأساس في إعداد الطالب بديناً، ومهارة، ووظيفة، للقيام بأداء الحركات الرياضية الخاصة في الألعاب العشرية، كونها من أصعب فعاليات الساحة والميدان، ولأننا عندما نتكلم عن الفعاليات العشرية، فإن ذلك يعني فعاليات الساحة والميدان بفروعها الثلاثة: (القفز، والرمي، والركض) إذ إن مسابقات الركض تكوّن (40%)، أما مسابقات القفز فتكوّن (30%)، ومسابقات الرمي تكوّن (30%) من مجموع المسابقات الكلي، إن أنواع الركض تدخل في تركيبة المسابقات جميعاً، باستثناء أداء (دفع الثقل، ورمي القرص) أي ما يعادل (80%) من المجموع الكلي لمسابقات هذه الفعالية المركبة.

وكون درس الساحة والميدان من الدروس الأساس لطلاب المرحلة الرابعة، للقيام بالألعاب الرياضية عامة وخاصة الفعاليات العشرية، التي يختلف فيها الأداء البدني، والحركة، والمهارة عن الألعاب الأخرى، وهنا تكمن أهمية البحث في إيجاد الأسس والوسائل العلمية، التي من خلالها يمكن تطوير مستوى اللياقة البدنية، وأداء المهارة لدى طلاب المرحلة الرابعة لفعالية العشري، لغرض القيام بأداء المهارة بصورة جيدة، ورفع تمكن الطلبة وقدرتهم الفنية، لتحقيق أفضل مستويات الأداء، والإنجاز.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظتنا طلبية المرحلة الرابعة، من خلال الدروس العلمية في تدريس مادة الألعاب العشرية، اتضح إن هناك ضعفا في مستوى القدرات البدنية والأداء، مما يؤدي إلى عدم تطبيق المهارات بصورة صحيحة، ومن ثم الانخفاض في المستوى البدني، والمهارة، والإنجاز مما دفع الباحثين لإيجاد وسيلة مساعدة في تطوير مستوى الأداء البدني، والفني، والوظيفي، وهي استخدام بعض التمارين المساعدة، والتي لها علاقة في تطوير القدرة البدنية، ومن ثم يظهر أثرها في مستوى الإنجاز، للارتقاء بمستوى الطلاب، لتحقيق أفضل مستوى يمكن للطلاب أن يؤديه في أثناء مرحلة الدراسة.

1-3 أهداف البحث:

1. وضع منهج تدريبي للتدريبات البدنية.
2. الكشف عن مستوى الأداء البدني، والمهارة لدى عينة البحث.
3. أثر التدريبات البدنية في مستوى الأداء البدني، والمهارة، والإنجاز.

1-4 فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة، والبعديّة في تطوير مستوى الصفات البدنية، والمهارة، والإنجاز لدى أفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة، في كلية التربية الرياضية، للعام الدراسي 2013-2014.
- 1-5-2 المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول 2013/11/3 ولغاية 2014/1/30.
- 1-5-3 المجال المكاني: المضمار الخارجي في كلية التربية الرياضية، في جامعة بغداد، قاعة اللياقة البدنية.

1-6 تحديد المصطلحات:

- فعالية العشري (1:9-9): ويطلق عليها المسابقات المركبة، وهي مسابقات أولمبية معقدة، تتطلب تغيرات مستمرة، والتصحيح في تخطيط التدريب لتطوير الأداء البدني، والقدرات، والتكنيك للمسابقات العشرة جميعا، التي تحتويها فعاليات منافسة العشري.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية، والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 الألعاب العشرية:

منافسة العشري هي الأكثر تعقيداً من أية منافسة، وما تتطلب من أداء متقن في برنامج تدريبي من سباقات المضمار والميدان، وفي الأغلب ما يشار إلى متسابق العشري، لما يتفرد به من مكانة، ولا عجب أن ينادى باسم: "ملك عرش هذه الرياضة".

إن النجاح في مسابقة العشري يتطلب وجود مستوى عالٍ للغاية، لتطوير الأداء البدني، مثل القدرات البدنية، وفعاليتان توافقت الحركة، لأجل تحسين التكنيك، والإنجاز للمسابقات العشرة جميعاً، وكذلك لا ننسى القدرات النفسية للمتسابق، والتي تكون في كثير من الأحيان النقطة الفاصلة في الفوز، مثل: قوة الإرادة، والمثابرة في الأداء التنافسي، استناداً إلى منافسة الخماسي في دورة الألعاب الأولمبية اليونانية القديمة، والألعاب الأولمبية المعاصرة، هي التي قدمت تدريبات الألعاب العشرية، وتجسيدها الميداني إلى الوجود، كان ذلك في السويد في عام 1911، لتكون مدرجة في البرنامج الأولمبي في وقت لاحق (بعد عام)، وكان ذلك في ستوكهولم، إذ كان الفوز بالميدالية الذهبية في هذه الفعالية، من نصيب البطل الأسطوري (جيم ثورب) من الولايات المتحدة الأمريكية.

وتستند النتائج في مسابقة العشري إلى مجموع النقاط من الجداول، التي تتكون من مجموعة واسعة من العروض في أداء (10) منافسات (القفز، والرمي، والجري) التي تكوّن منافسة العشري، ويتم تخصيص كل نقطة على وفق الزمن المقطوع، والمسافات المحققة في فعاليات الرمي، والقفز، وتستند هذه الجداول إلى التحليلات الإحصائية، التي فشلت لسوء الحظ في التوافق مع الواقع، بأنها ليست نظام موحد لتطور الأداء في أحداث العشري كلها.

ومن ثم، كانت هناك حاجة لتعديلات عادية في الجداول، وقد سجل حتى الآن استخدام ستة جداول مختلفة

في تاريخ منافسات العشري، و آخر تعديل لهذه الجداول جرب في سنة 1985، وتشتمل على الألعاب العشرية:

مسابقات اليوم الأول	مسابقات اليوم الثاني
ركض 100 م	ركض 110 م حواجز
الوثب الطويل	رمي القرص
رمي النقل	القفز بالزانة
القفز العالي	رمي الرمح
ركض 400م	ركض 1500م

2-1-2 المتطلبات البدنية للألعاب العشرية:

أهم العوامل الرئيسية المسؤولة عن تطور الرياضي في الألعاب العشرية، هو تحسين مستوى الإعداد البدني الخاص بالرياضي في تلك الألعاب، لذلك يصبح من الضروري جداً، تطوير الصفات البدنية، التي ترفع مستوى الأداء البدني، والوظيفي، والمهارة.

أولاً: السرعة: لقد عرف (فينيل) السرعة بأنها، مقدرة الإنسان في توظيف عمليات الإطلاق السريعة، والمنظمة لإيعاز الجهازين العصبي، والعضلي، التي تعمل على إتمام التقلصات العضلية بتوافق عال، لأجل تنفيذ الحركات الإرادية، بأقصر مدد زمنية ممكنة (4:1)، وتقسم قدرات السرعة على أربعة أقسام، هي: (5:1).

1. سرعة زمن رد الفعل (Reaktionszeit)، هي ناتج زمن الاستجابة للحافز، مثلاً (إطلاق البداية بالعدو السريع)، والتي تبدأ لحظة إدراك حاسة سمع الرياضي الحافز، وهو (الإطلاق)، وحتى انتهاء مرحلة الانقباض العضلي المصاحبة له.

2. سرعة الحركة المنفردة: ويطلق على هذه القدرة من السرعة، بسرعة الحركة الوحيدة غير المتكررة، أو سرعة الحركة في أكثر المصادر العريضة، مثل: سرعة حركة الذراع، أو الرجل، لدى الشخص نفسه، و يمكن لها أن تختلف، أي يمكن أن يكون الشخص سريعاً في حركة الرجل، وبطيئاً في حركة الذراع وهكذا.

3. سرعة الحركات المتكررة: كذلك فإن السرعة القصوى للحركات المتكررة التابعة لمفاصل الجسم المتعددة مختلفة أيضاً، مثل (مفصل الإصبع الأوسط لليد يسجل من (300-400) حركة في الدقيقة، بينما الأصبع السبابة يسجل من (480-540) حركة في الدقيقة.

4. سرعة الانتقال: هي حصيلة حركة جسم الرياضي كاملاً (فهو عامل مشترك بين السرعة الأساس، وتحمل السرعة).

5. السرعة الأساس، وتعني الحفاظ على السرعة القصوى المكتسبة، من خلال الحركات الانتقالية للحركة المتكررة، والمتشابهة الثنائية التركيب، كما في العدو السريع، وتحمل العدو السريع، إذ توجد مدة بينهما وعلى وفق طول المسافة، ويمكننا أن نطلق على هذا النوع من السرعة، سرعة الحركات الانتقالية الثنائية الأقسام المتكررة.

أما العوامل البيولوجية الأخرى، من أجل تحقق حركات إرادية سريعة في الألعاب، والفعاليات الثنائية، أو

المتكررة (4: 2)، فهي:

- سرعة إطلاق الحافز في الجهاز العصبي، والذي يقرر زمن رد الفعل السمعي، والبصري.
- التوافق الداخلي للعضلة، والذي نفهم منه تنظيم عمل العضلات العاملة، والمضادة، والمساعدة، والمثبتة.
- الإيقاع الحركي، والذي يفهم منه تطابق أجزاء أي من أقسام الحركة وتوافقها، من الناحيتين الزمنية والديناميكية.
- كما إن لقابلية المرونة والرشاقة، والقابليات التوافقية الأخرى جميعاً دوراً مهماً وفاعلاً، في تحسين، وتطوير قدرات القوة المميزة بالسرعة، وفعاليات السرعة الأخرى جميعاً.
- للقياسات والمواصفات الجسمية دور في تطوير السرعة وتحسينها، ومنها نفهم، بأن أطوال الرجلين والذراعين أو أقسام الجسم الأخرى لها تأثير كبير بالنتائج.

• الاستعداد الوراثي للعداء، وهو التوزيع الجيني لعدد الألياف البيضاء السريعة الانقباض بنوعيتها ونسبتها في العضلات، والذي يؤهل العداء منذ الولادة للعدو السريع.

ثانياً: القوة (5: 113): يعرفها شتيلر (Stiehler): بأنها إمكانية العضلات، أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة، أو عدة مقاومات خارجية. وهذه المقاومات:

1- التغلب على ثقل خارجي.

2- التغلب على وزن الجسم.

3- التغلب على منافس.

4- وفي أثناء الاحتكاك.

أشكال القوة: (5: 115 - 116)

• القوة المميزة بالسرعة: (مقدرة الجهازين العضلي، والعصبي للتغلب على مقاومة، أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن).

• القوة الانفجارية: (أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة، أو مجموعة عضلية لمدة واحدة).

• تحمّل القوة: (تسمى بالجلد العضلي)، أو (التحمّل العضلي)، أنه (مقدرة الفرد في بذل قوة جهد بدني مستمر، مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول مدة ممكنة).

• القوة الهوائية في التدريب على التحمّل، وتشير إلى طبيعة انتعاش قدرة (VO_2) للفرد، مما يحسن من معدل حجم (VO_2)، في أثناء التدريب الأقصى (1: 245).

ثالثاً: المطاولة (التحمّل): مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية، من دون هبوط في كفاءته. (1: 2) وتقسّم على:

• المطاولة العامة: عدّ (اوزولين 1971) المطاولة العامة، أنها قدرة الرياضي على أداء نوع من النشاط البدني، الذي يشترك في أدائه مجموعات عضلية، وأجهزة وظيفية كثيرة، مثل: (الجهاز الدوري التنفسي، والعصبي المركزي، والعضلي). (1: 106)

• ومن هذا المنطلق عرفها الباحثون: "مقدرة الرياضي على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل معتدل الشدة ذي طابع هوائي، تشارك فيه عضلات الجسم في عمل منظم". (2: 590)

فإنّ القوة الهوائية في التدريب على التحمّل، تشير إلى طبيعة انتعاش قدرة (VO_2) للفرد، مما يحسن من معدل حجم (VO_2)، في أثناء التدريب الأقصى. (2: 245).

والمطاولة الخاصة: عرفها كل من (زاتسيورسكس 1966، وباكوفلينكور، و بكوفوجانانيز 1960) "بأنها أداء ذات قدرة على إنجاز عمل تخصصي، لأطول زمن ممكن".

رابعاً: مفهوم المرونة: يفهم تحت مصطلح المرونة، تلك المكونات المورفولوجية (الشكل، والوظيفة) للجهاز الحركي، التي تحدد سعة حركات الرياضي المختلفة، وتقسّم على:

- مرونة ثابتة: وهي مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدني معين، عند أقصى مدى للمفصل من الثبات، وتسمى بالمرونة السلبية.
 - المرونة المتحركة: تعني المقدرة على أداء حركات بمدى كامل للمفصل، بصورة ديناميكية متحركة، ويطلق عليها المرونة الايجابية.
- أثر المرونة في أداء الحركة:

تعدّ المرونة أحد العوامل، والصفات العامة، التي يتوقف عليها تحقق مستوى الأداء العالي، في مختلف النشاطات الرياضية، وبخاصة الألعاب العشرية (سباقات القفز)، و عدم كفاية المرونة يؤدي إلى:

- 1- زيادة أداء الحركة، وبطء أداء مهارة الحركة.
- 2- صعوبة ظهور القوة العضلية، والسرعة، والتوافق.
- 3- قلة كفاءة التوافق داخل العضلة، وبين العضلات.
- 4- يقلل من مستوى الاقتصاد في الجهد المبذول.
- 5- يقلل من فرص حدوث الإصابات الرياضية.

2-1-3 أهمية التدريب (الفتري) في منافسة العشري: (1: 9)

كما سبق ذكره، أن منافسة العشري هي منافسة معقدة من ناحية التكنيك، وفن الأداء، التي تتطلب إجراء تغييرات مستمرة، من أجل البحث عن أفضل الاختلافات، في تطوير القدرات البدنية للأداء، فضلاً عن تطوير التحسينات التكنيكية في المسابقات العشرة جميعاً.

1. تطوير القدرات البدنية المتداخلة بعضها ببعض، مثل، التحمل والقوة والسرعة.
2. ينبغي النظر إلى الخصائص بأنها وحدة واحدة، وليس (10) مسابقات مختلفة.
3. هناك تأثير متبادل في مسابقات هذه الفعالية فيما بينها، لذا يمكن أن يتحول إلى أن يكون عاملاً إيجابياً، أو سلبياً.
4. تحديد الاختلافات التدريبية التي يكون لها أثر إيجابي في العديد من المسابقات، أو مجموعة من الأحداث (الجري، والقفز، والرمي).
5. التنمية التدريبية في زيادة قوة وزن عضلات رياضي العشري وتضخمها، أي الهدف من تحسين مؤشرات القوة العضلية، من دون أن تكون ملحوظة في وزن الجسم (التضخم العضلي، أي العمل على تدريبات القوة العظمى عن طريق التكيف العضلي العصبي).
6. تتطلب فعاليتها قوة في الأداء التكنيكي في مسابقاتها جميعاً، لتحقيق مستوى عالٍ ليومين من السباق.
7. ويذكر أن تدريبات القفز العمودي بالمساعدة تزيد من حركة القافز، والانتقال، وقدرته على القفز، إذ أن تدريبات القفز، والانتقال، تعزز من حركة العضلات الباسطة. (14: 85 - 89)

مما تقدم، تبرز أمام لاعب العشري مشكلة كبيرة مرتبطة بالتكوين الجسماني (الطول، والوزن) تختلف وبدرجة كبيرة من فعالية إلى أخرى، وبخاصة فيما يتعلق بفعاليات الرمي ذات التكوين الجسماني المتطرف، ولاسيما

(الوزن)، والذي يؤثر سلباً في مستوى الإنجاز في فعاليات الركض، والقفز، وتزداد المشكلة تعقيداً أمام لاعب العشرية، وهي عدم قدراته على تطوير مجموع عناصر اللياقة البدنية وبالحرية نفسها، كما هو بالنسبة للاعب الساحة والميدان (التخصص)، وبخاصة صفتي (القوة، والمطاولة). (1:1).

المتطلبات العامة لفعاليات العشري. (6 : 1)

تتطلب فعاليات العشري قدرات بدنية، وقابلية توافق الحركة عالية المستوى، من أجل تعلم الفعاليات وإتقانها، من النواحي التكنيكية الفنية التدريبية والتنظيمية المختلفة، وكذلك تتطلب مستوى عال من الخصائص النفسية، والشخصية للرياضيين، لأنها تفرض ضغوطاً نفسية تعادل أضعاف ما تفرضه المسابقة الفردية الواحدة على نفسية الرياضي، في أية لعبة، أو فعالية، لأن قوانين الفعاليات ترفع من مستوى الضغط النفسي للرياضي، وبخاصة عندما يمنح (3) محاولات من الوثب، والرمي، كما يرتفع مستوى الخوف والقلق عندما يخطأ، ويتراجع في أول محاولتين من المحاولات كلها.

وبالنسبة لمراقبة درجات التعب الكبيرة تدريجياً، وبخاصة في البطولات القارية، والعالمية، والدورات الأولمبية فأنها تؤثر في النفس لأنها تستغرق مدة ما بين (5-6 ساعة) لمرتين في اليوم صباحاً ومساءً، مما يرفع، ويخفض الخصائص النفسية من خلال مراحل السباق المتتالية، فعندما يبدأ في اليوم الأول، ويجمع نقاط الفوز، يرتفع الدافع، والإرادة، والروح المعنوية، أما في العكس من ذلك، فيزداد التوتر، والانفعال والقلق والخوف من النتيجة، وانخفاض التركيز والتعب، ومن هذه الخصائص (الإرادة القوية، والثقة بالنفس، والتحدي والإقدام، والتحكم الانفعالي، والذكاء، والدافع الذاتي، وتركيز الانتباه، والتركيز والتحكم، والصبر والمثابرة، والارتخاء، والإيحاء الآتي).

الخصائص الشخصية: قسم عمر بدران السمات الشخصية، على خمسة أنواع:

- 1- السمات البدنية: الصحة العامة، وقاعة رشاقة، والصوت، وسرعة الحركة، وسلامة الحواس.
- 2- سمات عقلية: نكاه عال، والمعرفة المهنية، والسلامة العقلية، وقدرة الإدراك، وقدرة التحكم.
- 3- السمات النفسية: المزاج، والثبات، واستقرار الانفعال، وسرعة الغضب، وضبط النفس، وتهديئة المزاج.
- 4- السمات الاجتماعية: الحساسية للمشاكل، والمشاركة في النشاط، والمواقف الصحيحة، والميل إلى لسيطرة والقيادة والتعاون، والعدوان والمسالمة، والاكتفاء الذاتي، والمبادرة.
- 5- السمات الأخرى: الصدق، والكذب، والعذر، والخداع، والمراوغة.

4-1-2 الشروط القانونية لفعالية العشري. (10 : 166)

- يجب أن تكون مدة فاصلة لا تقل عن (30 د)، بين نهاية المسابقة وبداية المسابقة، لأي لاعب فردي، ويجب أن لا تقل المدة الزمنية بين نهاية آخر مسابقة في اليوم الأول، وبداية المسابقة في اليوم الثاني عن (15 ساعات).
- يتم وضع اللاعبين في مجموعة، ويفضل أن تتكون من (5) لاعبين أو أكثر، لكن ليس أقل من (3) لاعبين، في كل تصفية من التصفيات.
- يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات فقط، في الوثب الطويل، و مسابقات الرمي كلها.
- يستبعد المتسابق في مسابقات الاصحاء اذا ما قام بأداء بداية خاطئة واحدة.

- في حال عدم توافر الزمن الكامل الآلية، يتم أخذ زمن كل متسابق بواسطة (3 متباينين) بصورة مستقلة.
- لا يسمح للمتسابق بالمشاركة في المسابقة التالية، إذا تخلف عن البدء في أحد المسابقات، أو لم يؤد محاولة في واحدة من المسابقات، ولكن يعدّ كأنه ترك المنافسة، فلا يصنف في الترتيب النهائي.
- يجب إعلان نتائج النقاط من كل مسابقة منفصلة، وكذلك المجموع الكلي للنقاط، وعلى وفق الجدول، احتساب النقاط الحالية الخاصة بالاتحاد الدولي لألعاب القوى.
- في حالة حدوث عقدة، يكون الفائز هو الحاصل على أعلى نقاط، في أكثر عدد من المسابقات بين المتسابقين المتساوين معه في العقدة. وإذا لم تحلّ، يكون الفائز هو الحاصل على أعلى عدد من النقاط في ثاني مسابقة..... وغيرها.

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، ليلانم طبيعة البحث.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة (البنين)، في كلية التربية الرياضية، في جامعة بغداد، للعام الدراسي 2013-2014، والبالغ عددهم (17) طالبا، يمثلون شعبة (ط)، وتم اختيارها بطريق العمد.

3-3 مصادر، وأدوات، وأجهزة البحث:

المصادر، والمراجع العربية، والأجنبية، والنشرات الدورية، والمقابلات الشخصية، والملاحظة والتجريب، والاختبارات البدنية، والمنهج التدريبي، وورقة استبانة، وشريط قياس، وصفارة، وساعة توقيت، وحواجز، وصندوق، ومسطبة، وصدريّة مثقلة، وشاخص، وكرة طبية وشفّت حديد وزن 20كغم.

4-3 إجراءات البحث الميدانية.

1-4-3 المنهج التدريبي:

عمد الباحثان إلى وضع برنامج للتدريبات البدنية، بعد الإطلاع على المراجع العلمية، والبحوث ذات العلاقة، وتضمن البرنامج، أهم التمارين البدنية، وتمارين المهارة الخاصة، وكما يأتي:

قفز الحواجز عدد (5)، والاستناد الأمامي المائل على مسطبة، وتبادل رجلين على صندوق بوزن 20ك (شفّت)، والخطو بحجل وزن 20كغم (شفّت)، وحمل كرة طبية، والجري المتعرج بين شاخص وآخر، والركض 400م بالصدريّة المثقلة، وسحبة ميتة Dead Left، ورمي كرة طبية، والركض السريع باتجاهها، وركض مسافة 45م بالثقل (للرجلين بوزن 1,5-2ك)، وركض بالقفز فوق حواجز واطئة. وحجل بالقفز فوق حواجز واطئة، وسحب خطف أعلى بوزن 20ك (شفّت)، والقفز من فوق صندوق 30سم، والركض السريع لمسافة 15م.

3-4-2 الاختبارات القبليّة:

تم اختبار الطلبة في تمام الساعة التاسعة صباحاً، في يومي الأحد، والاثنين الموافقين 1-2/11/2013 في المضمار الخارجي لألعاب القوى، في كلية التربية الرياضية، في جامعة بغداد، لعينة مكونة من (17) طالباً، و تم في اليوم الأول اختبار (100م، والوثب الطويل، ورمي الثقل، والقفز العالي، وركض 400م). أما في اليوم الثاني، (110م، ورمي القرص، والقفز بالزانة، ورمي الرمح، وركض 1500م)، و تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان، والأدوات المستخدمة، وطريقة تنفيذ الاختبار، وفريق العمل المساعد، من أجل توافرها عند إجراء الاختبارات البعيدة.

3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان عدة اختبارات في البحث، على النحو الآتي:

1- اختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت. (2: 220)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الادوات: شريط قياس، طباشير.
- وصف الاداء: يقف المختبر مواجه الحائط بكتفه اليمنى، او كف الذراع المفضلة، ويقوم برفع ذراعه التي في جهة الحائط لعمل علامة عند اقصى نقطة يستطيع الوصول اليها بالأصابع، ويقوم بمرجحة الذراعين اسفل مع ثني الركبتين عمودياً للوثب للأعلى لتأشير العلامة الثانية بيد الذراع المجاورة للحائط عند اقصى نقطة تصل اليها الاصابع، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل افضلها.
- التسجيل: تحتسب المسافة بين العلامتين الاولى والثانية بالسنتيمتر، وتسجل كدرجة للمختبر لهذا الاختبار (مقدار القفز).

2- اختبار الحجل لأقصى المسافة لمدة (10 ثا) للرجل اليمين واليسار (9: 72).

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- الادوات: ساعة توقيت، شريط لاصق.
- وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية خلف العلامة، وعلى رجل اليمين، ورفع رجل اليسار، وعند سماع صافرة البدء، يقوم بالحجل على رجل اليمين لمدة (10ثا) لقطع اطوال مسافة خلال هذا الزمن، ثم يعاد نفس الاختبار على الرجل اليسار.
- التسجيل: تسجل اعلى مسافة يقطعها المختبر بالحجل لكل رجل، وخلال (10 ثا) بواسطة شريط القياس.

3- اختبار العدو 30م من البدء المنطلق (10: 113) :

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى.
- الادوات: ساعة توقيت، مضمار لألعاب القوى.
- وصف الأداء: يبدأ المختبر بوضع الاستعداد خلف الخط الاول، وعند اشارة البدء، يقوم بالجري بسرعة تزايدية تصل الى اقصى مستوى لها عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعاً احدى ذراعيه للأعلى، وعند قطع المختبر خط البدء الثاني، يخفض المراقب ذراعه للأسفل بسرعة، فيقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه

الإشارة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية، يقوم بإيقاف الساعة، وحساب الزمن الذي استغرقه لحين اجتيازه خط النهاية.

- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة (30م)، ويحسب احسن زمن سجله خلال المحاولتين.

4- اختبار التحمل الجري 800م: (10 : 103):

- الهدف من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري، والتنفسي (التحمل).
- الادوات: ساعة توقيت، مضمار جري.
- وصف الاداء: يقف المختبر من وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له، وعند اعطاء اشارة البدء، ينطلق بأقصى سرعة، ويستمر في الجري دورتين كاملتين 800م حتى خط النهاية.
- التسجيل: يتم تسجيل وقت المختبر، وهو زمن وصوله الى خط النهاية.

5- اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من الرقود: (12 : 317)

- اسم الاختبار: رفع الرجلين مائلاً عالياً.
- هدف الاختبار: قياس جلد عضلات البطن.
- الادوات والاجهزة: زميل، وساعة توقيت، وبساط.
- وصف الاختبار: من وضع الرقود، يقوم المختبر برفع الرجلين عالياً معاً الى الوضع العمودي، يكرر الاداء لأكثر عدد من المرات، ويقوم الزميل بالثبييت من منطقة العضدين من الداخل.
- التسجيل: تحسب عدد مرات الاداء الصحيحة.

6- اختبار ثني الذراعين من الاستناد الامامي المائل حتى نفاذ الجهد: (8 : 204)

- اسم الاختبار: الاستناد الامامي المائل.
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- الادوات المستخدمة: ارض مستوية، ساعة توقيت.
- وصف الاداء: من وضع الاستناد المائل، ثني ومد الذراعين اكثر عدد ممكن من خلال المحاولات، حتى استفاد الجهد.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمد حتى نفاذ الجهد (التعب).

3-4-4 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبار البعدي في تاريخ 13-14/1/2014، لمجموعة البحث، وبضمان الظروف والشروط

نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة (ت) الجدولة، والمحسوبة.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها:

يبين الجدول (1)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة، والبعدية، وقيمة (ت) المحسوبة، والدلالة الإحصائية

الدلالة	قيمة (ت) الجدولة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدية		القبلي		الفعالية
			ع	س	ع	س	
معنوية	2.12	2,81	10,543	72,201	10,870	74,663	400م
معنوية		5,04	2,962	20,335	3,348	22,546	110م حواجز
معنوية		6	0,765	4,171	0,832	3,204	الوثب الطويل
معنوية		3,34	1,015	13,521	1,030	13,764	100م
معنوية		5,87	5,073	21,706	4,510	19,882	رمي الرمح
معنوية		5	0,093	1,282	5,655	1,224	القفز العالي
معنوية		3,69	1,291	9,853	1,157	9,465	قذف الثقل
معنوية		2,98	3,419	18,471	2,889	17,147	رمي القرص
معنوية		5	0,0450	1,544	0,016	1,506	القفز بالزانة
معنوية		3,27	1,289	5,65	1,177	6,018	1500م

مستوى الدلالة (0.50).

يبين الجدول (1)، الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة، والبعدية، وقيمة (ت) المحسوبة، والجدولة، والدلالة الإحصائية.

إذ بلغ الوسط الحسابي لفعالية 400م (74,663) ثا، وانحراف معياري (10,870)، في الاختبارات القبليّة، وبلغ الوسط الحسابي للفعالية نفسها في الاختبارات البعدية (72,201) ثا، وانحراف معياري (10,543)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,87)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى الدلالة والبالغ (2,12)، نرى إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولة، وهذا يعني إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدية لفعالية 400 م، ولصالح الاختبار البعدية.

أما فعالية (110م) حواجز، فقد بلغ الوسط الحسابي 22,546، وانحراف معياري (3,348) في الاختبارات القبليّة، في حين بلغ الوسط الحسابي للفعالية نفسها في الاختبارات البعدية (21,335) ثانية، وانحراف معياري (2,962)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,04)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0,05)، وبالقيمة 2,12، نجد إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدية، ولصالح الاختبار البعدية. أما في فعالية الوثب الطويل، فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3,204)، وانحراف معياري 0,832، أما الاختبارات البعدية، فقد بلغ الوسط الحسابي (4,171)، وانحراف معياري (0,765)، وبلغت قيمة (ت)

المحسوبة (6)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (2,12)، نجد إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي.

أما في فعالية ركض 100م، فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (13,764) ثا، وانحراف معياري (1,035)، أما في الاختبارات البعدية للفعالية نفسها، فقد بلغ الوسط الحسابي (13,521) ثا، وانحراف معياري (1,015)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,43)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05)، وبالبالغة (2,12)، نرى إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي لفعالية ركض 100م، ولصالح الاختبار البعدي.

أما في فعالية رمي الرمح، فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19,882)م، وانحراف معياري (4,510)م، أما في الاختبارات البعدية للفعالية نفسها، فقد بلغ الوسط الحسابي (21,706)م، وانحراف معياري (5,073)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,87)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة وتحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05)، وبالبالغة (2,12)، نرى إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي لفعالية رمي الرمح، ولصالح الاختبار البعدي.

أما فعالية القفز العالي، فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1,224)م، وانحراف معياري (5,655)، أما في الاختبار البعدي لنفس الفعالية، فقد بلغ الوسط الحسابي (1,282)م، وانحراف معياري (0,092)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05)، وبالبالغة (2,12)، نرى إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي لفعالية القفز العالي، ولصالح الاختبار البعدي.

أما فعالية قذف الثقل، فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9,465)م، وانحراف معياري (1,157)، أما في الاختبارات البعدية للفعالية نفسها، فقد بلغ الوسط الحسابي (9,853)، وانحراف معياري (1,291)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,69)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05)، وبالبالغة (2,12)، نرى إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي لفعالية قذف الثقل، ولصالح الاختبار البعدي.

أما فعالية القرص، فقد بلغ الوسط الحسابي (17,147)، وانحراف معياري (2,889)، في الاختبارات القبلي، وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية (18,471)، وانحراف معياري (3,419) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,98)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، تحت مستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (2,12)، نجد إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي ولصالح البعدي.

أما فعالية القفز بالزانة، بلغ الوسط الحسابي (1,506)، وانحراف معياري (0,016)، في الاختبار القبلي، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية (1,544) م، وانحراف معياري (0,0450) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05) وقيمة (ت) الجدولة البالغة (2,12)، نجد إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي ولصالح البعدي للفعالية نفسها.

أما فعالية ركض (1500م)، فقد بلغ الوسط الحسابي (6,018) ثا، وانحراف معياري (1,177)، في الاختبارات القبلي، وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية (5,65)، وانحراف معياري (1,289) وبلغت قيمة

(ت) المحسوبة (3,27)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى دلالة (0,05) وبالباغة (2,12)، نجد إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، و للفعالية نفسها.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية القبلية، والبعدية، وقيمة (ت) المحسوبة، والجدولة، ومستوى الدلالة.

الدلالة	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	البعدى		القبلي		الاختبارات البدنية
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,12	2,64	0,207	0,220	2,721	2,617	القفز العمودي من الثبات
معنوي		7,574	0,943	10,471	1,312	9,706	الحجل الأقصى مسافة لمدة 15 ثا
معنوي		6,808	0300	3462	0,292	3,639	الركض الطائر 30م
غير معنوي		1,63	0,491	2,794	0,482	2,844	ركض 800م تحمل
غير معنوي		1,448	10,589	34,412	11,600	37,941	الجلوس من الرقود 30 ثا
غير معنوي		11,679	2,436	18,059	3,712	14,824	الاستناد الأمامي الهائل 30 ثا

من خلال ما مبين في الجدول رقم (2)، والخاص بنتائج الاختبارات القبلية، والبعدية. استنتج الباحثان بأن التدريبات البدنية التي تم استخدامها كانت ذات أثر كبير في تطوير مستوى القدرة البدنية، والتي ساعدت في قيام الطلبة بالأداء الجيد، لأن التمارين التي استخدمها بطريقة التدريب (الفتري) المرتفع والمنخفض الشدة، أعطيت هذه التمارين بحسب إمكانية الطلبة، من خلال تحديد الشدة لكل طالب. علماً بأنه تم التدرج في إعطاء التمارين، والتي ساعدت الطلبة في إتقانها، ومن ثم كان لها الأثر في تطوير مستوى الأداء البدني، والمهارة وتحقق الإنجاز الخاص بذلك.

والجدول رقم (2)، يوضح الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية القبلية، والبعدية، إذ بلغ الوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات (1,991)، والانحراف المعياري (0,110) في الاختبارات القبلية، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار نفسه في الاختبارات البعدية (2,064)، وانحراف معياري (0,200)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,64)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة (2,12) تحت درجة حرية (ن-1)، ومستوى الدلالة البالغ (0,05)، نرى أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولة، وهذا يعني أن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدى لاختبار القفز العمودي من الثبات، ولصالح الاختبار البعدى.

أما في اختبار الحجل لأقصى مسافة، فقد بلغ الوسط الحسابي (9,706)، وانحراف معياري (1,312) في الاختبارات القبلية، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار نفسه في الاختبارات البعدية (10,471)، وانحراف معياري

(0,943)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,574)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0,05)، وبالبالغة (2,12)، نجد أن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. أما في اختبار الركض الطائر (م30)، فقد بلغ الوسط الحسابي (3,639)، وانحراف معياري (0,292) للاختبارات القبلية، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار نفسه للاختبارات البعدية (3,462)، وانحراف معياري (0,300)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,808)، وبمقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0,05)، وبالبالغة (2,12)، نجد إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي. وبالنسبة لاختبار (م800) تحمّل فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية (2,844)، والانحراف المعياري (0,482)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار نفسه في الاختبارات القبلية (2,794)، وانحراف معياري (0,491) في الاختبارات البعدية، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,63)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (2,12)، نجد إن الفرق غير معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي.

وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الجلوس من الرقود (37,941)، وانحراف معياري (11,600) في الاختبارات القبلية، أما الوسط الحسابي للاختبار نفسه فقد بلغ (34,412)، وانحراف معياري (10,589) في الاختبارات البعدية، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,448)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (2,12)، نجد إن الفرق غير معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي للفعالية. نفسها.

وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الأمامي المائل (14,824)، وانحراف معياري (3,712) للاختبارات القبلية، أما الوسط الحسابي للاختبارات البعدية، فقد بلغ (18,059)، وانحراف معياري (2,436)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11,679)، وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولة تحت درجة حرية (ن-1)، وبمستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (2,12)، نجد إن الفرق غير معنوي بين الاختبار القبلي، والبعدي، ولصالح البعدي وللفعالية نفسها.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- إن التمارين البدنية الخاصة، أسهمت في تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب.
- التمارين البدنية الخاصة لها أثر فاعل في رفع مستوى أداء الطلاب.
- التمارين البدنية ساعدت في تكيف الأجهزة الوظيفية للجسم، مما أثر في تطوير أداء الطالب، في فعالية العشري.
- إن التدريب لمدة (2) وحدة تدريبية في الأسبوع، كان مناسباً لتطوير مستوى الطلاب خلال الدرس.

2-5 التوصيات:

- ضرورة اعتماد التدريبات البدنية المساعدة، في تطوير فعالية العشري للطلاب، والمنتخبات والأندية.

- تأكيد الاهتمام بفعالية العشري، في أثناء الدروس العملية.
- ضرورة اعتماد منهج تدريبي ذي أسس علمية، يعنى بتطوير اللياقة البدنية، لدى لاعب العشري.
- إجراء بحوث، ودراسات مشابهة للطلاب والطالبات، لرفع مستوى الفعالية.

المصادر:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر، 1991.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسنين: فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي، وطرق القياس والتقييم، ط1: القاهرة، دار الفكر، 1997.
3. ابو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية ، حلوان، دار الفكر، 1997.
4. اثير محمد صبري، قدرات السرعة الحديثة، الاكاديمية العراقية الرياضية، تشرين الاول، 2010.
5. اثير محمد صبري، اهم الخصائص النفسية والشخصية لفعالية الالعب العشرية، 2014.
6. بسطويسي احمد، اسس، ونظريات التدريب الرياضى، جامعة الفاتح الجماهيرية الليبية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
7. حيدر فائق الشماع اسيل جليل كاطع (ترجمة واعداد) القانون الدولي للمنافسات الاتحاد الدولي لألعاب القوى 2011-2013.
8. خولة ابراهيم محيل، بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية ووظيفية بالعب القوى، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.
9. زاهية صباح الشبخلي، تأثير تمرينات متنوعة على اليابس والماء في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز 25م سباحة حرة لذوي التخلف العقلي البسيط. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.
10. علي سلوم جواد الحكيم، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضى. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004.
11. محمد رضا ابراهيم المدامغة، التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضى، ط2، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
12. محمد صبحي حسنين، القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية. ج1، ط3: جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1995.
13. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضى الحديث، تخطيط تدريب قيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
14. مجلة العلوم والطب في المجال الرياضة، تأثير القفز المساعدة على ارتقاء القفز العمودي في اداء اللاعب الكرة الطائرة، 2011.
15. منتديات كورة، ارشيف دليل المعلومات الرياضية للألعاب العشارية، والالعب السباعية، والعب القوى. ستار تايمز: WWW.Startimes.con/faspx?t=21679854 Koora.com.
- 16- WWW.Indetcoprn.cus.com.PDFE.CANNONBID.Sport20,(1),2003. المكتبة الافتراضية.