

تأثير التمرينات النوعية باستخدام الوسط المائي علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي

الرقمي لناشئي الوثب

أ.سبت مسعود سبت المسعود

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد تقدم الإنجاز الرياضي على المستوى العالمي والأولمبي تقدماً سريعاً من بطولة إلى أخرى ويظهر ذلك بوضوح في مسابقات الميدان والمضمار وذلك التقدم لا يعتمد على الموهبة الرياضية فقط ولا يأتي وليد الصدفة إنما يأتي نتيجة التدريب المنظم لفترة طويلة وذلك من خلال تضافر العديد من الجهود لتخطيط عملية التدريب الذي يعتمد على الأسس العلمية والبحث والتحليل في التدريب .

وتعتبر التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطورها من أهم واجبات التدريب الرياضي حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٣٨ : ٣٨)

ويؤكد الباحث إلي أهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتشابه مع طبيعة الأداء للمهارة وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي أيضاً مما يؤدي إلي تحسن الصفات البدنية والفسيولوجية وبالتالي مستوي الأداء الفني للمهارة المطلوب أدائها ويظهر ذلك من خلال التحسن في المستوي الرقمي .

ويشير **نبيل حسن الشوريجي (٢٠٠٠)** إلي أن التمرينات النوعية نوع من التدريب يعد من أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وأن تطبيقه يؤدي إلي حدوث طفرة كبيرة في مستوي الأداء والفاعلية في كثير من الأنشطة الرياضية في الآونة الأخيرة . (٤٦ : ٦٩)

ويشير **طلحة حسام الدين محمد (١٩٩٤)** إلي أن أهمية التمرينات الخاصة واستخدامها بمسمى التدريب النوعي أو التمرينات النوعية حيث يشير إلي أهمية التدريب النوعي أو التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التمرينات التي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية . (٣٠ : ٥٧ ، ٥٨)

ويضيف **عويس الجبالي (١٩٩٢ م)** أن العاب القوي تعتبر نشاطاً تنافسياً منظماً يعتمد علي القدرات الخاصة باللاعب والمتمثلة في تحدي الإنسان لذاته للوصول للمستويات العالية (٢٩ : ١٩)

ويذكر **سليمان علي حسن وآخرون (١٩٨٣ م)** أنه نتيجة للتطور العلمي والتقني اشدت التنافس بين الرياضيين ويظهر ذلك جلياً من خلال كسر الأرقام القياسية وتحسين مستوي الأداء مما أدى إلي تحقيق أفضل الإنجازات ، إن هذا التقدم المذهل في الإنجاز الرقمي لكافة مسابقات الميدان ، إنما يعكس كما هائلا من المعارف والمعلومات العلمية والتي تساهم في إحداث هذا التطور الكبير في الأداء حتي يصل إلي حدود الإعجاز وإن كان الأسلوب العلمي هو المدخل الصحيح للوصول إلي هذا التطور والتقدم الذي يتماشى ويساير التقدم العالمي كما أن استخدام المعلومات والمعارف العلمية هي الطريق الوحيد للتغلب علي هذا القصور الشديد في الإنجاز الحركي لمسابقات الميدان والمضمار في الدول العربية . (١٨ : ٢٢)

ويشير "ماتفيف matfe" (١٩٨٦) إلى أن استخدام التمرينات النوعية في التدريب وفقاً لنوعية النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمرحلة السنوية والاداءات المهارية للنشاط المختار . (٤٩ : ٢٣٥)

ويذكر **حازم حسن محمود** (١٩٩٦) نقلاً عن كلاً من هشام صبحي حسن ، ومحروس محمد قنديل علي أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء للمهارة (٩ : ١٧)

كما أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها كل من **خيرية السكري، يوسف دهب، محمد جابر بريقع** (٢٠٠١م) أن التدريب داخل الوسط المائي له فوائد بدنية وفسولوجية متعددة، ومن فوائدها البدنية تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة مثل (تحمل السرعة، تحمل القوة، السرعة القصوى، التحمل الدوري التنفسي)، ومن فوائدها الفسيولوجية أيضاً (انخفاض معدل ضربات القلب، تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة . (١٣ : ٢١)

ويعضد ذلك ما أظهرته نتائج الدراسة التي قام بها كل من **حاتم حسني، كريم مراد، عادل مكي** (٢٠٠٢م) أن استخدام تدريبات الوسط لها تأثيرات فسيولوجية وبدنية إيجابية متعددة، ومنها تقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم والعضلات، تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة. زيادة القدرة على الأداء والإنجاز الرياضي. (٨ : ٢٨)

ويتفق كلاً من **بسطويسى أحمد، عادل عبد البصير، كمال درويش ومحمد صبحي حسنين** (١٩٩٩م) أن القوة المميزة بالسرعة إحدى الصفات الحركية المركبة الهامة التي تلعب دوراً إيجابياً وفعالاً في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب. (٦ : ٢٦٠) (٢٠ : ٥٩) (٣٢ : ٤٥)

ويشترط **"عادل عبد البصير"** (١٩٩٩) لتوافر عنصر القوة المميزة بالسرعة أن يتميز اللاعب بما يلي :

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة الحركية لإدماج القوة العضلية بالسرعة. (٢٠ : ٩٩)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار ومتابعته للبطولات المحلية والإقليمية لاحظ انخفاض المستوى الرقمي لناشئي الوثب والقيام ببعض القياسات وجد انخفاض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وذلك بالرغم أن البرامج التدريبية تشتمل على تدريبات لتنمية تلك العنصر ولكن هذه البرامج قد اختلفت في تقنين وتشكيل حمل التدريب وبالإطلاع على بعض المراجع العربية والأجنبية اتضح أيضاً تباين آراء العلماء في ما يجب أن يشكل به حجم وشدة وكثافة التدريبات البدنية والذي قد يرجع إلى اختلاف طبيعة النشاط الممارس .

لذا فقد حاول الباحث التوصل إلى أفضل الوسائل أو الأساليب الحديثة المستخدمة في التدريب والتي تهدف إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام مقاومة الوسط المائي وقد يرجع ذلك لارتفاع مستوى اللياقة البدنية بمعدلات مرتفعة عن معدلات التقدم لدي اللاعبين المصريين ومن خلال قراءات الباحث وجد أن هناك العديد من الدراسات والمراجع التي تهتم باستخدام الوسط المائي أثناء تنمية القدرات البدنية الخاصة لذا فقد أثار شغف الباحث إجراء دراسة بهدف إعداد

برنامج باستخدام الوسط المائي للاعبين الوثب والتعرف علي نثره علي معدلات تقدم مستوي اللياقة البدنية الخاصة ، وبعض ذلك نتائج الدراسة التي قام بها كل من خيرية السكري، يوسف دهب، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م) ، محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥) أن التدريب داخل الوسط المائي له فوائد بدنية وفسولوجية متعددة، ومن فوائدها البدنية تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة مثل (تحمل السرعة، تحمل القوة، السرعة القصوى)(١٣: ٢٥)(٣٤: ١٠١)

أهداف البحث :

استهدف البحث التعرف علي تأثير تمرينات نوعية بمقاومة الوسط المائي علي تحسين المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي الوثب (الطويل ، الثلاثي) وذلك من خلال :

- التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لدي ناشئي الوثب .

- التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تحسين المستوي الرقمي لدي ناشئي الوثب .
فروض البحث :

لتوجيه العمل في إجراءات البحث ، وسعياً لتحقيق أهدافه فقد افترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لصالح القياسات البعدية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في تحسين المستوي الرقمي لصالح القياسات البعدية .

الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات العربية

١- دراسة " محمد أحمد الضهراوي " (١٩٨٧) (٣٥) استهدفت الدراسة التعرف على "مدى مساهمة القوة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي". واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (٤١) متسابقاً، وكان من أهم النتائج أن ترتيب الأهمية في ضوء نسبة مساهمة هذه المتغيرات في المستوى الرقمي جاءت كالتالي: القوة المميزة بالسرعة ثم السرعة الانتقالية ثم القوة العضلية الثابتة وأخيراً القوة العضلية المتحركة.

٢- دراسة محمد جابر عبد الحميد (١٩٩٤م) (٣٧) وعنوانها: "أثر استخدام تدريبات البليومتريك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي". واستهدفت الدراسة معرفة تأثير استخدام تدريبات البليومتريك على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٨ لاعب من تحت ٢٠ سنة من لاعبي الدرجة الأولى وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل والثلاثي

٣- دراسة "إقبال عبد الدايم العجوز" (١٩٩٨م) (٣) استهدفت التعرف على "تأثير برنامج تدريبي للوثب العميق على تنمية بعض القدرات البدنية (المتغيرات البدنية قيد البحث للرجلين - السرعة الانتقالية- الرشاقة- مرونة العمود الفقري) والمستوى الرقمي للوثب العالي"، وقد استخدم الباحثة المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث على (٣٢) لاعبة ناشئة، وكان من أهم

النتائج أن البرنامج أظهر تقدماً في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث للرجلين والسرعة الانتقالية والرشاقة ومرونة العمود الفقري وتحسين مستوى الأداء الرقمي للوثب العالي .

٤- وفي دراسة "مهدي كاظم ، عامر فاخر، فائزة عبد الجبار" (٢٠٠٥م) (٤٣) استهدفت التعرف على "تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات على تنمية القوة المميزة بالسرعة وعلى إنجاز الوثب الثلاثي"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٦) أفراد، وكان من أهم النتائج أن العمل على صندوق متعدد الارتفاعات أدى إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ومستوى إنجاز الوثب الثلاثي .

٥- دراسة خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠) (١١) وعنوانها " تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح " واستهدفت الدراسة معرفة تأثير استخدام التمرينات النوعية في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٦ ناشئ من تحت ٢٠ سنة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي رمي الرمح .

٦- دراسة احمد محمد محمد (٢٠١٢) (٢) وعنوانها " تأثير تدريبات نوعية بمقاومة الوسط المائي علي الأداء الفني لمتسابقى جري المسافات المتوسطة " واستهدفت الدراسة معرفة تأثير تدريبات نوعية بمقاومة الوسط المائي علي الأداء الفني لمتسابقى جري المسافات المتوسطة للناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ متسابق من تحت ٢٠ سنة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الأداء الفني لجري المسافات المتوسطة .

ثانياً : الدراسات الأجنبية

دراسة Factor & et al (٢٠٠٥م) (٥٠) وعنوانها :

Evaluation of polymietrik exercise tanning weight vuming and their combination on vertical Jumping perfrmamee and leg strength

" تقييم التدريب البليومترى وتدريب الأثقال مع البليومترى على قوة عضلات الرجلين وانجاز الوثب العمودي ". واستهدفت الدراسة معرفة تقييم التدريب البليومترى وتدريب الأثقال مع البليومترى على قوة عضلات الرجلين وانجاز الوثب العمودي واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٤ لاعبا وكانت أهم النتائج أن البرامج قيد البحث أدت إلى تطوير القوة وتحسين الوثب العمودي وقد تفوقت مجموعة الأثقال مع البليومترى حيث أظهرت تحسنا كبيرا في القوة والوثب .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تتطلب منهجية البحث استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف البحث وإجراءاته ، واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية واحدة مستخدما القياسات (القبليية ، البعدية) .

مجالات البحث :

المجال الزمني :

تم إجراء البحث في الفترة الزمنية من (٢٠١٦/٥/١١م) إلي (٢٠١٦/٨/١٢م) وكانت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من (٢٠١٦/٥/٢٥) إلي (٢٠١٦/٨/٤م)

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي أندية محافظة الأحمدية لألعاب القوى في سباقى الوثب الطويل تحت (٢٠) سنة، وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ (١٧) لاعباً مصنفيين إلى (١٠) لاعبين وهم عينة البحث الأساسية ، و(٤) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وقد استبعد الباحث (٣) متسابقين للأسباب الآتية :

- متسابق واحد حدث له إصابة .
- استبعاد ٢ متسابقين غير منتظمين في التدريب .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية علي(١٧) متسابق من متسابقى الوثب الطويل من المجتمع الكلي وتم تقسيمهم إلي(١٠) متسابقين للتجربة الأساسية،(٤) للدراسة الاستطلاعية،(٣) مستبعدون للإصابة

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المستبعدون للإصابة	عينة البحث الأساسية		حجم العينة الكلية
	العينة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية	
٣	٤	١٠	١٧

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث

- أن يكون العمر الزمني لأفراد عينة البحث تحت (٢٠) سنة .
- أن لا يخشى اللاعب الوسط المائي .
- اختيار أفضل اللاعبين في المستوى الرقمي والأداء الفني للوثب الطويل .
- أن تكون الحالة الصحية جيدة لجميع أفراد عينة البحث
- العمر التدريبي لا يقل عن ٤ سنوات
- أن تكون عينة البحث لديها الرغبة في المشاركة والاستعداد لتنفيذ البرنامج
- استبعاد اللاعب الذي تغيب أو أصيب إصابة تحول دون إعطائه نفس الجرعة التدريبية .
- تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في كل من (العمر الزمني ، الطول ، الوزن)

تجانس عينة البحث

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات التالية:

- قياسات البناء الجسماني : الطول الكلى- الوزن- السن.
- القدرات البدنية الخاصة : القدرة العضلية - السرعة القصوى - القوة العضلية - المرونة- الرشاقة- التوافق.
- وهذه القدرات مستخلصة من المراجع والدراسات الخاصة بمجال ألعاب القوى :
- المستوى الرقمي .

وقد تم إجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك بإيجاد معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث (٢٠) لاعباً قبل بدء خطوات التجربة وذلك للدلالة على تجانس أفراد المجتمع في المتغيرات السابق ذكرها والتي قد تؤثر في نتائج البحث، وقد تمت إجراءات قياسات التجانس في الفترة ٢٠١٦/٥/١٥، ٢٠١٦/٥/١٦ وكانت معاملات الالتواء كما يوضحها جدول (٢).

جدول رقم (٢)

معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد الدراسة ن = ١٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٣,٤٥	٥,٦١٥	١٧٣,٠	٠,١٤
الوزن	كجم	٦٣,٧٥	٦,٨١٢	٦١,٥	٠,٦١
السن	سنة	١٧,٦٥	٠,٦٧١	١٨,٠	٠,٥٢
القدرة العضلية	سم	٢,٠٥	٠,١٨٤	٢,٠٨	٠,٠٤٩
السرعة القصوى	ث	٣,٨	٠,٢٦	٣,٦٧	٠,٢٤
القوة العضلية	كجم	٣٩٨,٩	٦٦,٦	٣٧٤,٥٠	١,٠٧
المرونة	سم	٢٧,٢	٩,٢٧	٢٨,٠	٠,١٧
الرشاقة	عدد	٣٩,٣	٥,٤٤	٣٧,٠	٠,٣٦
التوافق	ث	٣,٨٠	٠,٤٠	٣,٧٦	٠,٠٣٧
المستوى الرقمي للوثب الطويل	م	٤,٣٧	٠,٥٣٥	٤,٤١	٠,٥١

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

في ضوء تحديد متغيرات البحث (البدنية، المستوى الرقمي) والتي إستقر الرأي عليها قام الباحث بتحديد مجموعة من الإختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث والتي إجتمعت المراجع العلمية عليها .

جدول (٣)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الهدف من الإختبار أو المقياس	وحدة القياس	أسم الإختبار أو المقياس
قياس القدرة العضلية	سم	الوثب العريض من الثبات
قياس السرعة القصوى	ثانية	إختبار ٣٠ متر عدو من البدء الطائر
قياس القوة العضلية للرجلين	كجم	القوة العضلية للرجلين
قياس مرونة مفصل الحوض	سم	فتحة البرجل
قياس الرشاقة	عدد	بيوربي للرشاقة
قياس التوافق	ث	الدوائر الرقمية

أجهزة وأدوات جمع البيانات :

تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

- رستاميتز لقياس الطول (بالسنتمتر) .
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية .

- شريط قياس - ساعة إيقاف - كور طبية - مقاعد سويدية - صناديق بارتفاعات مختلفة
- أقماع - دمبلز بأوزان مختلفة - استمارة جمع بيانات .

قياس المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل و الوثب الثلاثي لعينة البحث :

تم قياس المستوى الرقمي للمتسابقين عينة البحث وفقاً لقواعد الإتحاد الدولي لألعاب القوى .

٤/٣ التقنين العلمي للاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث

١/٤/٣ معامل الصدق (صدق التمايز)

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات (البدنية ، المستوى الرقمي) للعينة قيد البحث استخدم الباحث صدق التمايز، فقام بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس على العينة الإستطلاعية البالغ عددهم (٤) لاعبين ، ثم إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى (المجموعة المميزة) ، والربيع الأدنى (المجموعة غير المميزة) . ويوضح ذلك كل من جدولي (٤)، (٥).

جدول (٤)

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد الدراسة ن=١٠

الدلالة	قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	١٢,٧٣	٠,٠٢١	٣,٦٢	٠,٠٤٤	٣,٣٦	سم	القدرة العضلية
دال	٣,٤٤	١,٩٢	٥٩,٨٦	٠,٨٥	٥٧,٤٥	ث	السرعة القصوى
دال	٨,٨٥	٢١,٩٩	٤١,٠	٢١,٢٨	٤١,٥٥	كجم	القوة العضلية
دال	٥,٦٨	٠,٣٤	٦,١٢	٠,٢١	٥,٣٤	سم	المرونة
دال	٤,٥٨	٣,١١	٣٤,٨٥	٣,٢٢	٣٥,٤١	عدد	الرشاقة
دال	٠,٥٦	٠,٢٥	٣,٢٣	٠,١١	٣,٠٥	ث	التوافق

قيمة الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفين.

جدول (٥)

معامل صدق التمايز للمستوى الرقمي البحث ن=١٠

الدلالة	قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	٣,٧٧	٠,٤١	٤,٩٥	٠,٢٧	٤,٧٣	متر	مسافة الوثب الطويل

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في (المستوى الرقمي) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.

معامل الثبات

حتى يتحقق الباحث من ثبات الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث استخدم الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار (Test - Retest) فقام بإجراء التطبيق الأول للإختبارات والمقاييس على العينة الإستطلاعية ثم إعادة تطبيق الإختبارات والمقاييس للمرة الثانية على ذات العينة ، بفارق عشرة أيام بين التطبيقين (الأول ، الثاني) .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

لاختبارات القدرات الحركية (معامل الثبات) ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	المتغيرات
	ع	س	ع	س			
٠,٧٧٣	٠,٠٦	٢,٣٨	٠,٠٦	٢,٣٧	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
٠,٩٩٨	٠,١٠	٣,٧١	٠,١٠	٣,٧١	ث	العدو (٣٠)م من البدء الطائر	السرعة القصوى
٠,٩٩٨	٥١,٩ ٩	٤١٨, ٠	٥٢,٢ ٨	٤١٨, ٥	كجم	القوة العضلية للرجلين	القوة العضلية
٠,٩٩٥	٦,٧١	٢٩,٢	٦,٣٨	٢٩,٧	سم	فتحة البرجل	المرونة
٠,٩٩٧	٥,٧٩	٣٩,٨	٥,٩٣	٤٠,١	عدد	بيوربي الرشاقة	الرشاقة
٠,٦٦١	٠,٣٨	٤,٠٩	٠,٢٦	٤,٠	ث	الدوائر الرقمية	التوافق

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠,٦٦١ ، ٠,٩٩٨) مما يدل على أن الاختبارات البدنية المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

جدول (٧)

معامل الثبات في المستوى الرقمي قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠,١٣	٠,٨٩	٤,٥٩	٠,٧٨	٤,٥٤	متر	مسافة الوثب الطويل

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في (المستوى الرقمي) مما يدل على ثبات الإختبار البدني لهذان المتغيران.

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية من ٢٠١٦/٥/١١ إلى ٢٠١٦/٥/٢١ م على عينة قوامها (٤) لاعبين من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف ما يلي:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة للتدريب والقياسات .
- ٢- التأكد من كيفية استخدام الأدوات والأجهزة بما يلائم الأوضاع الصحيحة للأداء .
- ٣- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه البحث عند تنفيذ الاختبارات والقياسات والتوصل إلى كيفية التغلب عليها .
- ٤- تحديد أنسب التمارين التي تلائم طبيعة أداؤها وتتماثل مع الأداء الخاص بالوثب الطويل .
- ٥- تحديد أنسب ارتفاعات الصندوق بما يتناسب مع أهداف البحث .
- ٦- تحديد وتفتين حمل التدريب لبعض التدريبات البدنية وتحديد عدد المجموعات ومرات التكرار وفترات الراحة البينية، وقد استعان الباحث في ذلك بالعديد من المراجع المتخصصة .

محتويات البرنامج :

يحتوى البرنامج على المراحل الثلاثة التالية :

* المدة الزمنية للبرنامج التدريبي ١٢ أسبوع مقسمة كالآتي:

- فترة الإعداد البدني العام ٣ أسابيع (١، ٢، ٣).
- فترة الإعداد البدني الخاص ٥ أسابيع (٤، ٥، ٦، ٧، ٨).
- فترة الإعداد التنافسي ٤ أسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢).
- عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد البدني العام ٣ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد البدني الخاص ٤ وحدات تدريبية
- عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد التنافسي ٥ وحدات تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد البدني العام ٢٠٠ دقيقة.
- زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد البدني الخاص ١٥٠ دقيقة.
- زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد التنافسي ١٢٠ دقيقة
- نسبة الإعداد البدني العام ٢٥%.
- نسبة الإعداد البدني الخاص ٤٢%.
- نسبة الإعداد التنافسي ٣٣%.
- ١ - مرحلة الإعداد العام .
- ٢- مرحلة الإعداد الخاص .
- ٣- مرحلة الإعداد للمنافسة (الإعداد المهارة) .

وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب دورة الحمل المحددة (٢: ١) بحيث :

- بلغ زمن الحمل الأقصى (١٢٠٠) ق .

- بلغ زمن الحمل العالي (٣٦٠٠) ق .

- بلغ زمن الحمل المتوسط (٢٤٠٠) ق .

بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة حيث بلغ :

- نسبة الإعداد العام ٣٥% من زمن البرنامج الكلي.

- نسبة الإعداد الخاص ٣٥% من زمن البرنامج الكلي.

- نسبة الإعداد التنافسي (المهارة) ٣٠% من زمن البرنامج الكلي.

$$٣٥ \times ٧٢٠٠$$

زمن الإعداد البدني العام = _____ = ٢٥٢٠ دقيقة.

$$١٠٠$$

$$٣٥ \times ٧٢٠٠$$

زمن الإعداد البدني الخاص = _____ = ٢٥٢٠ دقيقة.

$$١٠٠$$

$$٣٠ \times ٧٢٠٠$$

زمن الإعداد التنافسي (المهارة) = _____ = ٢١٦٠ دقيقة.

$$١٠٠$$

خطوات البحث :

بعد تحديد مجتمع وعينة البحث ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية التي تم إجراؤها وآراء بعض الخبراء المتخصصين،

قام الباحث بما يلي :

١- إجراء القياسات القبليّة لأفراد العينة قيد البحث في كل من القياسات التالية :

- قياس الطول بالسنتيمتر باستخدام الرستاميتير .

- قياس الوزن بالكيلو جرام باستخدام الميزان الطبي .

- قياس القدرات البدنية الخاصة بالوثب (القدرة العضلية-القوة-السرعة-الرشاقة-المرونة-التوافق).

- قياس المستوى الرقمي للوثب الثلاثي والوثب الطويل .

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث حيث كانت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من (٢٥/٥/٢٠١٦)

إلى (٤/٨/٢٠١٦ م) .

٢- إجراء القياسات البعدية وتسجيلها لجميع أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث.

٣- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات بالمعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- نسبة التحسن .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين .

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

أولاً: عرض النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث، وفي ضوء القياسات المستخدمة، وتسهيلاً لأسلوب العرض فقد تم عرض النتائج وفقاً لترتيب أهداف البحث على النحو التالي :

١- التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث لدي ناشئي الوثب الطويل :

جدول رقم (٨)

دلالة فروق المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٠

الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	القياس والبعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س		
٠,٦٩	١٨,٥٩	٨,٦٥	٠,١٢	٣,٠٢	٠,١٥	٣,٧١	ث	السرعة القصوى
٠,١	٤,٧٦	٧,٤٢	٠,٠٢٧	٢,٢٠	٠,٣٢	٢,١٠	متر	القدرة العضلية
٣٢,٦	٨,٢١	١٠١,١٩	٣٢,٨٩	٤٢٣,٦٠	٣٢,٩	٣٩١,٠	كجم	القوة العضلية
			٨		٧			
١,٦	٥,٤٤	٦,٥٣	٠,٨٤	٢٧,٨	١,١٤	٢٩,٤	سم	المرونة
٢,٨	٧,٨٢	١٤,٠	٢,٨٦	٣٨,٨	٢,٨٣	٣٦,٠	عدد	الرشاقة
٠,٢٢	٥,٥١	٢,٦٢	٠,١٨	٣,٩٩	٠,٣١	٤,٢١	ث	التوافق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٣$

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي داخل المجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس والبعدي .
- كما يتضح أن نسبة التحسن في المتغيرات البدنية كانت بالترتيب على النحو التالي: السرعة ١٨,٥٩%، القوة العضلية ٨,٢١%، الرشاقة ٧,٨٢%، التوافق ٥,٥١%، المرونة ٥,٤٤%، القدرة العضلية ٤,٧٦%.

٢- التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تحسين المستوى الرقمي لدي ناشئي الوثب الطويل:

جدول رقم (٩)

دلالة فروق المستوى الرقمي بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٠

الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	القياس والبعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
			ع ±	س	ع ±	س		
٠,٧١	١١,٦٧	٥,٧٧	٠,٤٧	٥,٥٣	٠,٢٧	٥,١١	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,13$

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي كما يتضح أن نسبة التحسن في المستوى الرقمي للوثب الطويل $11,67\%$ ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها :
- من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرضها توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالي:

١- التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث لدي ناشئي الوثب الطويل يتضح ما يلي:

- من خلال العرض السابق لنتائج الجداول والخاصة بدراسة الفروق بين قياسات البحث القبلية والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ومن خلال الهدف الأول والذي ينص علي " التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تحسين المتغيرات البدنية لدي ناشئي الوثب الطويل " يتضح من الجدول الخاص باختبار دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لأن نسبة التحسن في مستوي السرعة بلغت $18,59$ والقدرة العضلية $4,76$ والقوة العضلية بلغت $8,21$ والمرونة بلغت $5,44$ كما بلغت الرشاقة $7,82$ كما بلغ التوافق $5,51$.

ويعزو الباحث هذا التحسن الملحوظ لدي المجموعة قيد البحث إلي استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بمقاومة الوسط المائي حيث تحسنت عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقات الوثب وتتفق النتائج التي توصل إليها الباحث مع النتائج التي توصل إليها كلاً من سعيد فاروق عبد الوهاب (٢٠٠١) ، حمدي محمد علي (٢٠٠٤) ، عصام الدين محمد عبد الرازق (٢٠٠٥) ، حيث أشارت النتائج إلي تحسن عناصر السرعة القصوى وعنصر القدرة العضلية بشكل كبير نسبياً عن باقي العناصر . (١٧) (١٠) (٢٥)

ويتفق الباحث أيضاً من خلال ما توصل إليه مع محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥) إلي أن أهم ما يميز متسابقي الوثب الطويل هو عنصر السرعة القصوى والقدرة العضلية والقوة العضلية والتوافق والسرعة والمرونة حيث يحتاج المتسابق إلي قوة ممزوجة بالسرعة ويستطيع المتسابق بها أن يؤدي الوثب دون هبوط في درجة الفاعلية . (٣٤)

كما يتفق الباحث مع جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤) في أن تدريبات الوسط المائي هي من أساليب التدريبات الحديثة والشائعة في الوقت الحاضر حيث تعد تدريبات اللياقة البدنية المائية هي أحد أشكال التدريب المفضلة وهي لا تحتاج

علي مهارات السباحة وأن أي شخص لديه الرغبة في ممارسة التدريب المائي يمكنه أن يجد المكان المناسب لأداء تدريبات اللياقة البدنية المائية . (٧)

ويرجع الباحث هذا التحسن إلي العبء الواقع علي المجموعة قيد البحث من خلال التدريب ضد مقاومة الوسط المائي والذي يعد حمل متوسط يمكن المتسابق من التغلب عليه والاستمرار في الأداء .

ومما سبق عرضه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الأول وأمكن التحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية "

٢- التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تحسين المستوى الرقمي لدي ناشئي الوثب الطويل :

و من خلال العرض السابق لنتائج الجداول والخاصة بدراسة الفروق بين قياسات البحث القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي قيد البحث ومن خلال الهدف الثاني والذي ينص علي " التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين بمقاومة الوسط المائي في تحسين المستوى الرقمي لدي ناشئي الوثب الطويل " يتضح من الجدول الخاص باختبار دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لأن نسبة التحسن في المستوى الرقمي بلغت ١١,٦٧% .

ويعزو الباحث هذا التحسن الملحوظ لدي المجموعة قيد البحث إلي استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بمقاومة الوسط المائي حيث تحسن المستوى الرقمي الخاص بمسابقات الوثب الطويل وتتفق النتائج التي توصل إليها الباحث مع ما أشار إليه "بسطويسي أحمد" (١٩٩٦) أن كل من السرعة والقوة قدرات بدنية يمكن تزاوجها فعندما تكون نسبة القوة أكبر من السرعة ينتج القدرة العضلية كعنصر يظهر أهميته في مسابقات الوثب. (٦)

ويتفق الباحث من خلال ما توصل إليه مع محمد إبراهيم علي (٢٠٠٥) أن التدريب بمقاومة الوسط المائي يؤدي إلي تحسن ميكانيكية الحركة لمفصل القدم وإلي رفع وتحسين مستوى المتسابق من الجانب الفني وإلي تقليل الزمن الذي يحتاجه إلي تعليم الأداء الفني الصحيح لمسابقات الوثب الطويل . (٣٤)

ويعزو الباحث هذا التحسن إلي مدي حرص المتسابقين علي حضور التدريبات ومدي الاستفادة الكاملة من التدريبات داخل البرنامج وإلي مدي الإصرار لديهم .

حيث يتفق الباحث من خلال ما توصل إليه مع كلاً من سامي حامد السيد بسيوني (٢٠٠٩) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠) في انه يجب الحرص عند التدريب بمقاومات كالوسط المائي علي وجود الدافعية والإثارة والمتعة في الأداء ويكون التدريب فني ويبعد عن التركيز علي بناء العضلات فقط . (١٥) (٤١)

ومما سبق عرضه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الثاني وأمكن التحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في تحسين المستوى الرقمي لصالح القياسات البعدية "

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة والمنهج المستخدم واستناداً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي لهذه الدراسة تقدم الباحثة الاستنتاجات التالية:

١- أثرت التدريبات النوعية باستخدام الوسط المائي والتي تم تطبيقها واتضح ذلك في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في المتغيرات البدنية قيد البحث كما يتضح أن نسبة التحسن في المتغيرات البدنية

كانت بالترتيب على النحو التالي: السرعة ١٨,٥٩%، القوة العضلية ٨,٢١%، الرشاقة ٧,٨٢%، التوافق ٥,٥١%، المرونة ٥,٤٤%، القدرة العضلية ٤,٧٦%.

٢- أثر استخدام التدريبات النوعية باستخدام مقاومة الوسط المائي والتي تم تطبيقها إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وذلك في المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل كما يتضح أن نسبة التحسن في المستوى الرقمي للوثب الطويل ١١,٦٧% .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة من أهمية استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل يمكن تقديم التوصيات التالية :

- استخدام التدريبات النوعية لتطوير المتغيرات البدنية قيد البحث للرجلين عند تصميم البرامج التدريبية لناشئي الوثب الطويل .

- ضرورة الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريبات النوعية علي الوجه الأكمل

- مراعاة الاستفادة من البرنامج التدريبي بمقاومة الوسط المائي في تحسين وتطوير بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م. شعلان
- 2- أحمد محمد محمد "تأثير تدريبات نوعية بمقاومة الوسط المائي على الأداء الفني لمتسابقى جري المسافات المتوسطة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م.
- 3- إقبال عبد الدايم العجوز تأثير تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي (الوثب بالظهر)"، مجلدات البحوث، المجلد الرابع لبحوث المؤتمر العلمي (الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين)، أكتوبر ١٩٩٨م، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة، جامعة حلوان . ١٩٩٨م.
- 4- إيهاب عبد العزيز الغندور تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبى المقاومات الباليستية والبيوميترية في تنمية القدرات العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ،تربية طنطا، ٢٠١٠م
- 5- إيهاب محمد فهيم تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٢م.
- 6- بسطويسى أحمد بسطويسى "سباقات المضمار ومسابقات الميدان- تكتيك - تدريب" دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- 7- جمال عبد الحليم الجمل التمرينات المائية واللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا ،

- ٢٠٠٤ م.
- ٨- حازم حسن محمود "اثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات لألعاب الجمباز"، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية . ١٩٩٦ م.
- ٩- عبد الباسط محمد عبد الحليم، اشرف عبد العزيز أحمد "دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦ م.
- ١٠- عصام الدين محمد عبد الرازق "اثر استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٥ م
- ١١- عطيات محمد خطاب
- ١٢- علاء الدين عليوه
- ١٣- عنايات محمد أحمد فرج
- ١٤- عويس الجبالي
- ١٥- طلحة حسام الدين محمد
- ١٦- فايد على فايد
- ١٧- كمال الدين درويش، ومحمد صبحي حسانيين
- ١٨- محمود محمد لبيب
- ١٩- نبيل حسين الشوريجي
- ٢٠- نصر الدين حسن
- التمرينات للبنات، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧ م.
- التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - شكل ألعاب صغيرة) . ط ١ ، المكتبة العصرية بالمنصورة ، ٢٠٠٢ م.
- التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م.
- النظرية - التطبيق ،دار الوفاء للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٢ م.
- " التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركي للجمباز ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية بالوطن العربي " ،المجلد الثاني. جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥ م.
- أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧ م.
- "الجديد في التدريب الدائري، الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب الطويل والعالى، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م.
- "تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- برنامج تدريبي باستخدام التدريب القذفي (الباليستي) لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرة على المستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل، رسالة

دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا، ٢٠١٣ م .

٢١- هشام صبحي حسن
تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة علي تحسين بعض
الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء التلويحية الدائرية علي جهاز
حصان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

22 - **Matfey,I (1985):** fundamentals of sports training progress co., moscow

23- **Foctours,I. G (2005):** Evaluation of poylomitireik exercise training weigh
vuming and their combination on vertical Jumping perfrmamee and leg strength .J of strength and
conditioning searsh.

24- **David Cutch (1993) :** The Effect of Depth Jumps and Weight

Training on leg Strength and Vertical Jump, Research Quarterly for Exercise and Sport,
Vol. 54, No.1.

25- **Fair, Hales, F. (1978) :** Special Physical Education Adopted

Corrective Developmental, eth. ed., W.B. Sauders Company, Philadelphia.

26- Marc Evans, 1997. : **Endurance Athlete's Edge** , Human Kinetics , U.S.A .

27- Sharkey, B.J ,1999 : **Coaches Guide to sport Physiology**, Human Kinetic
Publishers, Illinois,

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :

28- www.ranning.aquatics.com