

تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية

*د/ عبد الرحمن مصطفى محمد مصطفى الزارع

الملخص :

يهدف البحث الى بناء منهج تدريبي بأسلوب التدريب المكثف. والقدرات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية، بلغت عينة البحث (١٠) لاعبا من نادي أسيوط الرياضي بمحافظة أسيوط، مدة تنفيذ البرنامج كانت (٤) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في اليوم، وبواقع (٤) وحدات تدريب في الأسبوع و بواقع (٤٨) وحدة تدريبية في الشهر وبنسبة توزيع حمل تدريبي (٣:١)، اذ تم استخدام المنهج التدريبي لملائمته لطبيعة البحث وتوصل الباحث الى نتائج معنوية في اختبار الكفاءة البدنية وتمارين عضلات الرجلين وتمارين عضلات الذراعين وتمارين عضلات البطن وتمارين عضلات الظهر، في حين لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات السرعة الانتقالية. ويوصي الباحث على ضرورة الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحث للمحافظة وتطوير الكفاءة البدنية للاعبين، وضرورة توفير الوقت اللازم لاستعادة الشفاء وللتعويض الزائد بين الجرعات التدريبية لتطوير القدرات العضلية.

Abstract

The research aims to build a training curriculum in the style of intensive training. And the physical and skill abilities of Greco-Roman wrestling players in the month of Ramadan. The research sample reached (10) players from Assiut Sports Club in Assiut Governorate. The duration of the program implementation was (4) weeks, with two training units per day, and three training units per week, as the training curriculum was used for its suitability to the nature of the research. back muscles, while there were no significant differences between the pre and post tests of the transitional speed tests. The researcher recommends the need to take advantage of the intensive training curriculum prepared by the researcher to maintain and develop the physical efficiency of the players, and the need to provide the time necessary to restore recovery and to compensate for the excess between training doses to develop muscular capabilities.

*باحث دكتوراه في المصارعة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية.

مقدمة ومشكلة البحث:

الغاية من التدريب الرياضي في المصارعة اليونانية - الرومانية بصورة خاصة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهو الامر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالاضافة الى القوام والشكل العام وتطور الاجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموكلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها وسوف نتطرق الى هذه التغيرات في الفصول القادمة ان شاء الله.

يُعدّ التدريب المكثف عند ممارسة تدريبات المصارعة اليونانية - الرومانية طريقة مهمة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، كذلك زيادة القدرة لدى اللاعب ومقاومة المجهود والتكيف للمجهود البدني، بالإضافة إلى الاهتمام بالفروق الفردية، ويمكن توضيح التدريبات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب، ويتم الاختبار الذاتي للمصارع من خلال تسجيل المستويات على سجل الملاحظات.

ويجوز استخدام تمارين المصارعة اليونانية - الرومانية بشكل مختلف ومنتوع تبعاً للإمكانيات المتاحة، مما يساعد على الاقتصاد في الوقت ويساعد التدريب المكثف بشكل كبير وفعال في اكتساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية.

تعددت أغراض طرائق واساليب التدريب لتلبي الاحتياجات والمتغيرات التي يفرزها الواقع الحالي للحياة كنتيجة حتمية للتقدم الكبير الذي حصل في مختلف مجالات الحياة، ولكون الأعداد الرياضي يعد القاعدة الأساس التي تؤدي للارتقاء بالواقع التدريبي وصولاً الى حالة الفورما الرياضية لذا توجب أن يتم البحث عن الكيفيات والاليات الممكنة للارتقاء بالعملية التدريبية.

وتكمن مشكلة البحث من خلال عمل الباحث مدرب رياضي لرياضة المصارعة اليونانية - الرومانية ومن خلال مشاركته في تدريب العديد من الاندية لاحظ مشكلة عدم انتظام اللاعبين في التدريبات بسبب أوقات الدراسة، حيث يؤدي هذا التعارض في جدولة مواعيد التدريب، كذلك عدم القدرة علي ضبط تقنين الأحمال التدريبية للاعبين أدى إلى التأثير السلبي علي المستوى البدني للاعبين خلال الأستعداد للبطولة، وما ينتج من ضعف مستوي الأداء بشكل عام المنافسات.

الأمر الذي استدعي انتباه الباحث لهذه المشكلة، ومحاولته إيجاد الحل المناسب لتفادي تضارب توقيتات التدريب وقلة فترة التدريب بسبب تفشي فيروس كورونا و اميكرن، وذلك من

خلال جدولة توقيتات التدريب واستخدام التدريب المكثف في تدريبات لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية، وخاصة قبل المباريات.. بما يضمن ارتفاع المستوى البدني للاعبين خلال المنافسات

ومن خلال ما سبق وفي اطار سعي الباحث لتدارك المشاكل التي تواجه طبيعة الدراسة مع التدريب وفي ظل الظروف الراهنة لتفشى فيروس الكورونا و الأيكون، والتأكيد علي استخدام الأساليب المناسبة لتطوير الأداء البدني و المهاري بما يتناسب مع متطلبات واحتياجات التدريب... جاءت فكرة البحث من خلال التعرف علي تأثير التدريب المكثف علي مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية ومن هنا انبثقت مشكلة البحث في كونها محاولة استخدام التدريبات المكثفة لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية ومن ثم ارتفاع مستوى الاداء بشكل عام.

يشير (عبدالرحمن مصطفى الزارع ٢٠٢٠، ٣٦) من أهم العناصر التي يجب أن يتمتع بها لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية مثل (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن) صفة القدرة (القوة X السرعة) إذ يتفق كل أن مهارات المصارعة وحسب طبيعة الأداء المهاري و تكتيك الخطط هجوميا ودفاعيا وهجوم مضاد فيها لا تقتصر على الأداء الفني لها فقط بل تحتاج إلى السرعة في الهجوم على المنافس بشكل مفاجئ، وهذا الهجوم يتطلب قوة عظمى تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وجيزة وهذا مما يجعل عامل القدرة من العوامل الأساسية والمهمة للاعب المصارعة اليونانية - الرومانية.

اتفق العديد من المختصين في مجال التدريب الرياضي بينهم محمد حسن علاوي ١٩٩٤، (٧٦) ومحمد صبحي حسنين ١٩٩٦، (٤٠) ومفتي ابراهيم ١٩٩٦، (٦٠) وعصام عبد الخالق ١٩٩٩، (٦٥) أن كل نشاط يحتاج من ممارسيه أن تتوفر لديهم صفات بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذه الرياضة وتجعل ممارستها أكثر فاعلية وأنتاجية بما يعود على اللاعب بأحسن النتائج اثناء المنافسة والتفوق في هذا النشاط الرياضي. فاللاعب لا يستطيع اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة بنوع هذا النشاط إذ أن هناك ارتباطا قويا بين امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة وبين مستوى الأداء المهاري.

ويوضح محمد رضا الروبي (٢٠٠٥) أن المصارع يحتاج إلى القوة العضلية المطلقة والنسبية لجميع أجزاء الجسم حتى يمكن أداء حركات الرفع وتزايد قدرته على الثبات والمقاومة لإحباط الحركات الهجومية للمنافس، كما يحتاج المصارع إلى التحمل العضلي المطلق والنسبي،

والتحمل الدورى التنفسى حتى يستطيع تكمله المباراة ومقاومة التعب وعدم هبوط جهدة وفاعلية أداءه ومواجهة المقاومة الهائلة لمسكات المنافس بل التغلب عليها، كذلك يحتاج لاعب المصارعة إلى القدرة اللاهوائية حتى يستطيع إنجاز حركاته الصحيحة المتتالية المركبة والتي تتطلب العمل بغياب الأوكسجين. (٨ : ٤٨)

ويشير **محمد حسن علاوى** (١٩٩٤) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، وان اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الحركية فى حال افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط المعين فى النشاط الرياضى. (٧-٨١)

ويشير **مسعد على محمود** (١٩٨٤) أن المصارعة واحده من أفضل الرياضات التى تنمى اللياقة البدنية والتكوين الجسمانى وتزيد كفاءة دوره التنفسية وتحسن الاتزان وتنمى السرعة والمرونه والقدرة أن نجاح المصارعة يعتمد على القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونه بالتكنيك السليم. (٩-٢١٧)

أهمية البحث:

عند نجاح الباحث في وضع هذه الأهداف والعمل على تحقيقها قد تكون هذه أولى خطوات النجاح والتقدم والوصول إلى مستويات أفضل مما يترتب عليه ارتفاع مستوى اللاعبين البدني والمهاري باستخدام التدريب المكثف

١- زيادة الاهتمام بالتدريب المكثف في المجال التطبيقي من خلال برنامج تدريبي مقنن لذلك

٢- اقتراح مجموعة من التدريبات والتي تساهم في رفع مستوى الأداء

هدف البحث:

١- اعداد برنامج تدريبي باسلوب التدريب المكثف يتلائم مع قدرات لاعبي المصارعة اليونانية-الرومانية.

٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف في القدرات البدنية لاعبي المصارعة اليونانية-الرومانية.

فرضيات البحث :

١- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار الكفاءة البدنية للاعب المصارعة اليونانية - الرومانية.

٢- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات القدرات البدنية لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية.

مصطلحات البحث:**التدريب المكثف :**

تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول إلى "الفورمة الرياضية" وذلك بتغيير ديناميكية حمل التدريب "الشدة - الحجم" دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي. (أحمد نبيل محمد عبد العليم، ٢٠٠٤، ٥)

التدريب الفسفوري السريع (المكثف) :

هو تدريب يعتمد على تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي. (محمد صبحي حسنين ١٩٩٦، ٧٩)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستعان بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي- البعدي) المجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمناسبتها لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسيوط، حيث بلغ عدد أفراد مجموعة البحث الأساسية (١٠) لاعب. كما تم الاستعانة بعينة لإجراء الدراسات الاستطلاعية بواقع عدد (٥) لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسيوط، ومن خارج مجموعة البحث الأساسية.. يمثلوا المجموعة المميزة، بالإضافة لعدد (٥) لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسيوط.. يمثلوا المجموعة الغير المميزة
اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية (المميزة).. المتمثلة في لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية، والبالغ عددها (٥) لاعب في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)
اعتدالية بيانات عينة البحث الأساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية (المميزة)
في بعض المتغيرات المختارة

المتغيرات المختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٥٠.٠٢	٠.٦٥	١.١٠٨	٠.٠٤٥
	الطول	١٦٥.٩٥	٣.٠٥٥	٠.٢٣٤	٠.٢٥٢
	الوزن	٦٢.١٦	٢.٦٩٨	٠.٥٦٢	٠.٣٤٦
العمر التدريبي	سنة	٣	٣.٥٦	٠.٣٢٦	٠.٥٥٠

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات المختارة قد انحصرت ما بين (+٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث. كما قام الباحث بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة)، والبالغ عددها (٥) لاعبين في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)
اعتدالية بيانات عينة الدراسات الاستطلاعية (غير المميزة) في بعض المتغيرات المختارة

المتغيرات المختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٥٠.٠٥	٠.٦٢	١.١٠٥	٠.٠٤٦
	الطول	١٦٤.٩٩	٢.٠٤٦	٠.٣٢٤	٠.٠٢٤
	الوزن	٦١.٨٠	٣.٥٣٦	٠.٥٣٤	٠.٥٦٤
العمر التدريبي	سنة	٣	٣.٤٦	٠.٣٤٥	٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة الدراسات الاستطلاعية (غير المميزة) في بعض المتغيرات المختارة قد انحصرت ما بين (+٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

الأجهزة والادوات المستخدمة:

أ- الأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط للقياس
- حائط وطباشير
- مسطرة مدرجة ساعة ايقاف
- مقاعد سويدية
- كرات قدم قانونية مقاس (٥)
- حواجز - اقماع - اعلام - حائط تدريب
- صالة المصارعة اطواق
- مرمى صغير
- تدريج منقلة على الحائط
- شواخص

- كرات طبية تتراوح أوزانها بين ١:٥ كيلو جرام

ب- الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم)

- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم)

- ساعة بولر لقياس معدل النبض (ن)

٢ - متغيرات النمو:

- السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد.. لأقرب سنة.

- الطول: تم قياسه بالرستاميتير.. ووحدة القياس (السنتيمتر).

- الوزن: تم القياس بواسطة ميزان طبي.. ووحدة القياس (الكيلوجرام).

٣- تحديد المتغيرات قيد البحث:

قام الباحث بالرجوع لعدد من الدراسات والمراجع العلمية التي تمت في مجال تدريب المصارعة اليونانية- الرومانية وتناولت المرحلة السنوية (قيد البحث) (١)، (٥)، (٦)، (١٠)، (١٧) حيث استطاع الباحث من خلال هذا المسح المرجعي الوقوف على أكثر العناصر البدنية استخداما في تدريبات ومنافسات هذه المرحلة السنوية، والتي يمكن من خلالها التعرف على مستوى الأداء البدني للاعبين هذه المرحلة، وكذلك تحديد الاختبارات التي تقيسها.

وقد تم التوصل الى الاتي :

أ- المتغيرات البدنية الخاصة والاختبارات قيد البحث:

• السرعة الانتقالية: وقياسها عن طريق اختبار العدو (٣٠) متر من بداية متحركة.

• القوة المميزة بالسرعة: وقياسها عن طريق اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

• الرشاقة: وقياسها عن طريق اختبار الجري المتعرج لبارو.

• المرونة: وقياسها عن طريق اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل.

٤- استمارات تسجيل البيانات ونتائج الاختبارات.

الدراسات الاستطلاعية:

تم تنفيذها على عينة الدراسة الاستطلاعية (المميزة، غير المميزة من خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٠١ إلى ٠٧ أغسطس ٢٠٢٢، حيث أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

• صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

• التأكد من معايرة الأجهزة المستخدمة في البحث.

- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات.
 - الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
 - توافر المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
 - تقنين أحمال برنامج التدريب المكثف المقترح.
- ١- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:
أ- صدق الاختبارات قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية.. التي قسمت إلى مجموعتين :

- مجموعة مميزة: بلغ عددها (٥) لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية.
- مجموعة غير المميزة: بلغ عددها (٥) لاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية.

والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

معاملات الصدق للاختبارات قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

القيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
	ع+	س	ع+	س		
٠.٥٠	٠.٦٦	١١.٥٦	٠.٤٥	٩.٩	ثانية	العدو (٣٠) متر من بداية متحركة ثانية
٠.١٨	٠.٣٠	١٠.٢	٠.١٢	١٥.٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
١.٢٠	٢.٥	١٥.٧٨	١.٢٣	١١.٦	ثانية	الجري المتعرج لبارو
٢.١٠	٢.٣	٥.٥	٢.١٥	٨.٤	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطول

* قيمة T الجدولية عند د.ح (ن + ١ ن - ٢ - ٨)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٢٠
ينتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث. مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب- ثبات الاختبارات قيد البحث:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٥) لاعبي المصارعة

اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسبوت يمثلوا المجموعة المميزة، حيث تم اعتبار نتائج القياسات البدنية الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

معاملات الثبات ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	المحاولة الثانية		المحاولة الأولى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
	ع+	س	ع+	س		
٠.٤٠	٠.٤٨	١٠.٢	٠.٤٥	٩.٩	ثانية	العدو (٣٠) متر من بداية متحركة ثانية
٠.٢٣	٠.١٥	١٥.٩	٠.١٢	١٥.٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
٠.٦٥	١.٢٥	١٢.٤	١.٢٣	١١.٦	ثانية	الجري المتعرج لبارو
٠.٥٣	٢.١٦	٨.٩	٢.١٥	٨.٤	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل

قيمة (ر) الجدولية عند د. ح (٨)، مستوى معنوية (١٠٠٠) في اتجاه واحد يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٣٢ إلى ٠.٦٥)، وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

برنامج التدريب المكثف قيد البحث

أولاً : هدف البرنامج :

التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسبوت.

ثانياً : أسس بناء البرنامج :

راعي الباحث عند بناء البرنامج الأسس العلمية الآتية

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ٢- الاستعانة بالبرامج التدريبية المشابهة التي تناولت استخدام التدريب المكثف في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين المصارعة اليونانية- الرومانية.
- ٣- مناسبة محتوى البرنامج مع أهدافه ومستوى العينة وضع من أجلها.
- ٤- تحديد تشكيل حمل التدريب (الفتري، الأسبوعي، اليومي) المناسب لعينة البحث.
- ٥- الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث.

٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وتقسيمهم الى مجموعات متشابهة المستوى البدني والمهاري.

٧- تم استخدام طريقة (٣:١) في تشكيل الأحمال لوحدة التدريب الاسبوعية واليومية.

٨- الاعتماد على طريقة التدريب الفترتي (مرتفع الشدة).

٩- الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة في الجزء التمهيدي في الوحدة التدريبية اليومية.

١٠- تم تطبيق برنامج التدريب المكثف المقترح خلال فترة الإعداد للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية، ولمدة (٨) أسابيع

١١- إجمالي زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠) دقيقة.. بواقع (٢٠) دقيقة لتهيئة البدنية (الإحماء)، (٣٠) دقيقة للجزء الرئيسي (١٠) دقائق للتهديئة (الختام).

خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحث والمساعد على لاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٢ من يوم الخميس ٢٠٢٢/٠٢/٠١ وحتى الجمعة ٢٠٢٢/٠٣/٠١، واشتملت خطة التطبيق على ما يلي:

١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث يومي الخميس، الموافق ٢٠٢٢/٠١/٢٠، وقام الباحث بإيجاد التوزيع الاعتدالي للقياسات القبلية كما هو موضح بالجدول (٧)، (٨).

جدول (٥)

اعتدالية بيانات القياسات القبلية للاختبارات قيد البحث

معامل الألتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
٠.٦٦	٩.٢	٠.٤٥	٩.٩	ثانية	العدو (٣٠) متر من بداية متحركة ثانية
١.٢٥	١١.٩٩	٠.١٢	١٥.٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجننت
٠.١٥	٢.١٢	١.٢٣	١١.٦	ثانية	الجري المتعرج لبارو
٠.٣٠	٢.١٠	٢.١٥	٨.٤	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الالتواء للقياسات القبلية للاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (+٣)، مما يدل على اعتدالية بيانات مجموعة البحث في القياسات القبلية.

- تطبيق برنامج التدريب المكثف المقترح:

تم تطبيق برنامج التدريب المكثف المقترح خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٠، وذلك اعتباراً من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٠٢/٠١ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٠٣/٠١.

مكونات البرنامج التدريبي المكثف :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي مجموعة تجريبية واحدة وعددها (١٠) من لاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٤) اسابيع، ويحتوي علي (٤٨) وحدة تدريبية زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة تم تطبيقهم بواقع (١٢) وحدات تدريبية في الأسبوع، تم تطبيقهم بواقع (٢) وحدات تدريبية في اليوم، تم تطبيقهم بواقع (٤) أيام، بإستخدام (٩٦) تمرين مكثف.

والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج :

والنموذجين التاليين لوحديتين تدريبيتين قبل وبعد الفطور :

جدول (٢)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المكثف

م	مكونات البرنامج	التوقيت بالزمن والعدد
١	مدة البرنامج التدريبي	١ شهر - ٤ اسابيع
٢	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق
٣	زمن وحدات البرنامج بالدقيقة	١٤٤٠ ق
٤	عدد الوحدات الاسبوعية المكثفة	١٢ وحدات
٥	عدد أيام التدريب في الاسبوع	٤ ايام
٦	نسبة التدريب اليومي في الاسبوع	٣:١
٧	عدد الوحدات اليومية المكثفة	٣ وحدات
٨	عدد الوحدات الفترية المكثفة	٤٨ وحدة
٩	توزيع زمن الوحدة للاحماء	٢٠ ق لكل وحدة (٤٨٠ ق من زمن البرنامج)
١٠	توزيع زمن الوحدة للجزء الرئيسي	٣٠ ق لكل وحدة (٧٢٠ ق من زمن البرنامج)
١١	توزيع زمن الوحدة للتهديئة	١٠ ق لكل وحدة (٢٤٠ ق من زمن البرنامج)
١٢	توزيع زمن الوحدة للبدني	٢٠ ق لكل وحدة (٤٨٠ ق من زمن البرنامج)
١٣	توزيع زمن الحمل المهاري	١٠ ق لكل وحدة (٢٤٠ ق من زمن البرنامج)
١٤	نسبة تدريبات البدنية في البرنامج	٧٦.٥%
١٥	نسبة تدريبات مهارية في البرنامج	٢٣.٥%

برنامج تدريبي مكثف
وحدة التدريب (١)

التاريخ: ٢٠٢١/٩/٢٩
الاسبوع: الاول
اليوم : الاول
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة
فترة الإعداد : خاص
درجة الحمل : متوسط
الهدف من الوحدة التدريبية : تنمية القوة والمرونة
الوقت : (٣:٣٠) (٦)

ملاحظات	متغيرات التمرين			المحتوي	زمن التمرين	اجزاء الوحدة
	زمن الراحة	تكرار	زمن الاداء			
	-	-	١٠ق	١- الجرى حول البساط	٢٠ق	الاحماء
	-	-	٥ق	٢- تمارين الإطالة.		
	-	-	٥ق	٣- تمارين المرونة		
	١٥ث	٣ت	٢٠ث	١- الجري في المكان	٣٠ق	الجزء الرئيسي
	١٥ث	٣ت	٢٠ث	٢- الجرى فى المكان بالأثقال		
	١٥ث	٣ت	٢٠ث	٣- تمرين الوثب فى المكان		
	٥ق	٣ت	١٠ث	٤- تمرين الطعن		
	٣٠ث	٣ت	١٠ث	٥- تمرين البطن		
	٣ق	٣ت	١٠ث	٦- تمرين الضغط بالعدد		
	-	-	٥ق	١- تمارين الأظالة	١٠ق	التهدئة
	-	-	٥ق	٢- تمارين المرونة		

برنامج تدريبي مكثف

وحدة التدريب (١)

التاريخ : ٢٠٢١/٩/٢٩

زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

درجة الحمل : متوسط

الوقت : (٣:٣٠) (٦)

الاسبوع : الاول

اليوم : الاول

فترة الإعداد : خاص

الهدف من الوحدة التدريبية : تنمية القوة والمرونة

ملاحظات	متغيرات التمرين			المحتوي	زمن التمرين	اجزاء الوحدة
	زمن الراحة	تكرار	زمن الاداء			
	-	-	١٠ق	١- الجري حول البساط	٢٠ق	الاحماء
	-	-	٥ق	٢- تمارين الإطالة.		
	-	-	٥ق	٣- تمارين المرونة.		
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	١- الجري في المكان	٣٠ق	الجزء الرئيسي
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	٢- تمرين البري		
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	٣- أداء التمرين الكوبري منفرد		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	٤- أداء التمرين الكوبري مع حمل زميل من وضع الصراع اعلي		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	٥- أداء التمرين الكوبري مع حمل زميل من وضع الصراع ارضا		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	٦- أداء التمرين الكوبري دفاعيا		
	-	-	٥ق	١) تمارين الأظالة	١٠ق	التهديئة
	-	-	٥ق	٢) تمارين المرونة		

برنامج تدريبي مكثف

وحدة التدريب (١)

التاريخ : ٢٠٢١/٩/٢٩

زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

درجة الحمل : متوسط

الوقت : (٣:٣٠) (٦)

الاسبوع : الاول

اليوم : الاول

فترة الإعداد : خاص

الهدف من الوحدة التدريبية : تنمية القوة والمرونة

ملاحظات	متغيرات التمرين			المحتوي	زمن التمرين	اجزاء الوحدة
	زمن الراحة	تكرار	زمن الأداء			
	-	-	١٠ق	١- الجرى حول البساط.	٢٠ق	الاحماء
	-	-	٥ق	٢- تمرينات الإطالة.		
	-	-	٥ق	٣- تمرينات المرونة.		
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	١- الجري في المكان	٣٠ق	الجزء الرئيسي
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	٢- تمرين البري		
	١٥ث	٣ث	٩٠ث	٣- أداء التمرين الكوبري منفرد		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	٤- أداء التمرين الكوبري مع حمل زميل من وضع الصراع اعلي		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	٥- أداء التمرين الكوبري مع حمل زميل من وضع الصراع ارضا		
	٣٠ث	٣ث	١٠ث	٦- أداء التمرين الكوبري دفاعيا		
	-	-	٥ق	١ (تمرينات الأظالة	١٠ق	التهديئة
	-	-	٥ق	٢ (تمرينات المرونة		

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث يومي الخميس الموافق ٢٠٢٢/٠٣/٠٢، وذلك بعد انتهاء تطبيق برنامج التدريب المكثف. مع مراعاة توحيد كافة ظروف إجراء القياسات القبلية.

المعاملات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث.. استخدم الباحث برنامج (SPSS) الإحصائي المعالجة البيانات واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T.Test) لحساب دلالة الفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- معدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%).
- كما ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

عرض ومناقشة النتائج

١- الفرض الأول

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

القياسات البعدية قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع+	س	ع+	س	
العدو (٣٠) متر من بداية متحركة ثانية	ثانية	٠.٥٠	٩.٩	٨.٩	٠.٣٥	٣.٥٥
اختبار الوثب العمودي لسارجنت الجري المتعرج لبارو	سم	٣٨.٥	١٥.٥	١٧.٣	٤.١	٥.٥
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	ثانية	٥٠.٥	١١.٦	٩.٢	٤.٨٠	٤.١
	سم	٦.٢	٨.٤	١٢.٢	٢.٤٠	٠.٤٠

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٩)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٠
يتضح من جدول (٦)، ومن تحقيق نتائجه بيانية بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في

قياسات اختبارات المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة، الرشاقة) قيد البحث للاعبى المصارعة اليونانية - الرومانية، ولصالح القياس البعدى.

فى حين توجد فروق غير دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدىة لمجموعة البحث فى قياسات اختبار المرونة (ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل).

وعزى الباحث الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدىة ولصالح القياسات البعدىة الى برنامج التدريب المكثف والذى طبق على عينة البحث خلال فترة الإعداد حيث أن التدريب المكثف كان له تأثير قوى على الصفات البدنية الأكثر ارتباطا بالمهارات الحركية فى المصارعة وان التدريب المكثف يعنى عدد من التكرارات بدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين كل التكرارات البدنية التى يقوم اللاعب بأدائها، وأن التدريب المكثف يعمل على اختصار وقت الجرعة التدريبية وتوجيهها لتحقيق أهدافها بأكثر الطرق وبالتالي تعمل على رفع كفاءة اللاعب البدنية بدرجة كبيرة حيث أن اللاعب يتكيف سريعا مع هذا النوع من التدريب وبالتالي يبذل أقصى مجهود لتحقيق الهدف العام من التدريب داخل الجرعة التدريبية، وكذلك أن التدريب المكثف يكون من أساليب التدريب بشدة وحجم أكبر وبالتالي فإن اللاعب يستطيع الاستمرار فى الأداء البدنى بشدة منخفضة وبالتالي يكون هناك تنمية للصفات البدنية المشتركة فى التدريبات البدنية المكلف بها اللاعب

كما يشير **علي البيك وعماد عباس**، ٢٠٠٣، ١٩٩، أن التدريب المكثف يتم استخدامه لبعض الأسباب منها : بعد أن يكون اللاعب أنقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو من التدريب بالقدر الغير الكافى لظروف ما مثل الامتحانات والإصابات أو العمل. الخ، كما يستخدم رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعدادا لمباراة أو بطولة لما بها من أهميتها الخاصة وذلك من خلال رفع مستوى الأعداد البدنى العام. (**البيك وعباس**، ٢٠٠٣، ١٩٩)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة **طارق محمد جابر**، ٢٠٠٢، ٢٩، والتي أكدت نتائجها على تأثير البرنامج التدريبى للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية الناشئ كرة القدم (**طارق محمد جابر**، ٢٠٠٢، ٢٩)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة **هشام حمدون**، ٢٠٠٨، ١٧، والتي أكدت على فاعلية التدريبات باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم. (**هشام حمدون**، ٢٠٠٨، ١٧)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة عمرو أبو المجد، ١٩٩٠، ١٠، والتي أكدت على تأثير برنامج تدريبي مقترح ولفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأعداد المهاري بكرة القدم. وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول، والذي ينص على: (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية - البعدية لمجموعة البحث في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث (عمرو أبو المجد، ١٩٩٠، ١٠)

جدول (٧)

معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

معدلات التحسن %	الفرق بين القياس القبلي والبعدى	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات البدنية قيد البحث
٨.٢%	١.٠	٨.٩	٩.٩	ثانية	العدو (٣٠) متر من بداية متحركة ثانية
١٥.٢%	٢.٢	١٩.٣	١٥.٥	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت
٨.٥%	١.٤	١٠.٢	١١.٦	ثانية	الجرى المتعرج لبارو
١٠.٥%	٣.٨	١٢.٢	٨.٤	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل

يتضح من جدول (٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانية بالشكل (٣) وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في قياسات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبى المصارعة اليونانية - الرومانية، ولصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (٧)، ومن تحقيق نتائجه بيانية بالشكل (٣) وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في قياسات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبى المصارعة اليونانية - الرومانية، ولصالح القياس البعدى.

كما يتضح من نتائج الجدول (٧) أن نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي السارجنت) جاءت في الترتيب الأول لمعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٥.٢%) في حين جاءت نتائج اختبار السرعة (العدو ٢٠ متر من بداية متحركة في الترتيب الثاني بنسبة مئوية بلغت (٨.٢%)، وجاءت نتائج اختبار الرشاقة (الجرى المتعرج لبارو) في الترتيب الثالث بنسبة مئوية بلغت (٨.٥، ١٠.٥%)، بينما جاءت نتائج اختبار المرونة (ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل) في الترتيب الرابع بنسبة مئوية بلغت (١٠.٥%).

ويعزى الباحث تلك النتائج السابقة الخاصة بحجم تأثير البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث التجريبية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة أن البرنامج التدريبي القائم على

التدريب المكثف قد أدى إلى زيادة نسب التحسن في القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية حيث أن التدريب المكثف كان له تأثير قوي على الصفات البدنية الأكثر ارتباطا بالمهارات الحركية في المصارعة وان التدريب المكثف يعني عدد من التكرارات بدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين كل التكرارات البدنية التي يقوم اللاعب بأدائها، وأن التدريب المكثف يعمل على اختصار وقت الجرعة التدريبية وتوجيهها لتحقيق أهدافها بأكثر الطرق وبالتالي تعمل على رفع كفاءة اللاعب البدنية بدرجة كبيرة حيث أن اللاعب يتكيف سريعة مع هذا النوع من التدريب وبالتالي يبذل أقصى مجهود لتحقيق الهدف العام من التدريب داخل الجرعة التدريبية، وكذلك أن التدريب المكثف يكون من أساليب التدريب بشدة وحجم أكبر وبالتالي فإن اللاعب يستطيع الاستمرار في الأداء البدني بشدة منخفضة وبالتالي يكون هناك تنمية للصفات البدنية المشتركة في التدريبات البدنية المكثف بها اللاعب.

ويشير عمرو حسين، ٢٠٠٠، ١١ - ١٤، أنه في بعض الألعاب الأخرى تلعب المهارة دورة محددة ويكون الإعداد البدني الدور الأكبر، أما في كرة القدم حيث يلعب الإعداد المهاري الدور الأساسي فإن الإعداد البدني يلعب دورا هاما أيضا في مساعدة اللاعب في أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى، كم تمكنه من الاستمرار بدون تعب في أداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة، ومن هنا نستطيع أن ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية للاعب وبين الحالة مهارية له. (عمرو حسين، ٢٠٠٠، ١١ - ١٤)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة هشام حمدون، ٢٠٠١، ١٧، والتي أكدت على تأثير الإرتقاء ببعض النواحي البدنية علي فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدي لاعبي كرة القدم. (هشام حمدون، ٢٠٠١، ١٧)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة عمرو أبو المجد، ١٩٩٠، ١٠، والتي أكدت على تأثير برنامج تدريبي مقترح ولفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأعداد المهاري بكرة القدم. (عمرو أبو المجد، ١٩٩٠، ١٠)

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الثاني، والذي ينص على: (توجد معدلات تحسن بين متوسطات القياسات القبلية- البعدية لمجموعة البحث في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لاعبي المصارعة اليونانية- الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسيوط، ولصالح القياس البعدي).

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستنادا إلى المعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج.. استخلص الباحث ما يلي :

- ١- ظهور فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات الكفاءة البدنية والقدرة العضلية لعضلات الرجلين والقدرة العضلية لعضلات الزراعين والقدرة العضلية لعضلات البطن والقدرة العضلية لعضلات الظهر، ولصالح القياس البعدي.
- ٢- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة والسرعة الانتقالية.
- ٣- تكثيف التمرين يوفر الوقت الكافي للتعويض الزائد مما يؤثر في القدرات العضلية العامة.
- ٤- تكثيف التدريب يساهم في المحافظة على الكفاءة البدنية العامة وتطوير وظائف الجهاز الدوري التنفسي.
- ٥- تم التوصل الى برنامج تدريبي مكثف مستخلص وتسميته (برنامج التدريب المكثف لتطوير أداء للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية للمرحلة السنوية ١٥ سنة)
- ٦- وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية - البعديّة لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية لعمر ١٥ سنة من أندية أسبوط، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت نتائج ترتيب معدلات التحسن على النحو التالي:
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي لسارجنت) جاءت في الترتيب الأول لمعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٩.٣٨ %). اختبار السرعة (العدو ٣٠ متر من بداية متحركة في الترتيب الثاني لمعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٣.٣٣ %).
- اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لبارو) في الترتيب الثالث لمعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (١٠.٠٧ %)
- اختبار المرونة (ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل في الترتيب الرابع لمعدلات التحسن بنسبة مئوية بلغت (٧.٠٢ %).

التوصيات

- استنادا إلى ما تشير اليه نتائج هذا البحث.. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال المصارعة اليونانية - الرومانية.. على النحو التالي
- ١- تعميم البرنامج التدريبي المستخلص على مدربين و مقننى الأحمال المصارعة اليونانية - الرومانية في جمهورية مصر العربية.
 - ٢- الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحثين للمحافظة وتطوير الكفاءة البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية.
 - ٣- ضرورة توفير الوقت اللازم لاستعادة الشفاء ولتعويض الزائد بين الجرعات التدريبية لتطوير القدرات العضلية.

- ٤- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على متغيرات أخرى و عينات مختلفة و إجراء دراسات أخرى تهدف للتعرف على تأثير التدريب المكثف على الجوانب المهارية والخططية في المصارعة.
- ٥- توجيه الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة الأخرى للاستفادة من مردود إستخدام التدريبات المكثفة داخل وحدات التدريب على فاعلية الأداء في المباريات

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد نبيل محمد عبد العليم (٢٠٠٤): فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بالمنيا.
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٣- ابو العلا عبد الفتاح وصبحي حسنين (١٩٩٧): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضه وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- بسطويسي احمد (١٩٩٩): اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٥- جودت عزت عبد الهادي (١٩٩٩): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ٦- عصام عبد الخالق (١٩٩٩): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات الاسكندرية: دار الكتب الجامعية.
- ٧- علي سلوم جواد الحكيم (٢٠٠٤): الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: جامعة القادسية.
- ٨- على فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٣): المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات- تطبيقات). الاسكندرية: ط ١. دار المعارف بالإسكندرية.
- ٩- سلفا سهاك كاركين (٢٠٠٠): تأثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.

- ١٠ - مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١ - محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢ - محمد صبحي حسنين (١٩٩٦): القياس والتقويم في التربية البدنية. ج١. ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٣ - محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي القاهرة: دار المعارف.
- ١٤ - محمود عبد المنعم، عيسى عبد الله جابر (١٩٩٥): القياسات والتقويم النفسي والتربوي. الإمارات: مكتبة الفلاح، ط١.
- ١٥ - مروان عبد المجيد ابراهيم (١٩٩٩): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. ط١. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٦ - وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. ط١. دار الهدى للنشر والتوزيع.
- ١٧ - وديع ياسين، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- ١٨ - ياسر محمد احمد تأثير (٢٠٠٧): استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدي المبارزة. اطروحة دكتوراه. جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.
- ١٩ - إخلص عبدالحفيظ، مصطفى (٢٠٠٠): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية الباهي (٢٠٠٠) والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٠ - عصام عبد الخالق (١٩٩٩): التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، الإسكندرية، دار الكتب الجامعية ١٩٩٩.
- ٢١ - على فهمي البيك، عماد الدين: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم عباس أبو زيد (٢٠٠٣) البرامج والاحمال التدريبية (نظريات- تطبيقات) منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٢٢ - علي طة الأعرجي (٢٠١٢): أثر إستخدام جدولة التدريب المكثف والموزع في تعليم المهارات الأساسية لسباحة الصدر، بحث منشور، مجلة أبحاث كلية التربية الرياضية الأساسية، المجلد ١١، العدد الرابع كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.

- ٢٣- عمرو حسين تمام (٢٠٠٠): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البلومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٢٤- فتيتي، ابو علي غالب (٢٠٠٧): تحديد الارتفاع المناسب باستخدام تدريبات القفز العميق وقدرة الوثب ومهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٢٥- كمال عبد الحميد إسماعيل محمد صبحي حسانين (١٩٩٧): الرياضي أسس التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠٠٧).
- ٢٦- مسلم حسب الله إبراهيم (٢٠١٠): تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع في تعليم مهارة الدرجة ودقة المناولة في كرة اليد رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- ٢٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ٢. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- عبدالرحمن مصطفى الزارع (٢٠٢٠): وضع مستويات معيارية للاعبين المصارعة اليونانية الرومانية للمرحلة السنوية (١٢ - ١٥) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 29- Adams, Georges. (1966): Measurement and Evolution in Education Psychology and Guidance. New York, Holt.
- 30- Marcellolaia, Ermanno Rampinini, and gens Bingsbo (2009): Ahigh – intensity training in Football, international