

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية وانجاز فعاله ركض 400 م حواجز نساء

بحث تقدم به

م. فريال سامي خليل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

ملخص البحث

هدف البحث الى أعداد تمارين خاصة بالقدرات الحركية , والتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية والانجاز ركض 400 م حواجز للنساء . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته المشكله , وتكونت عينه البحث من 6 لاعبات من المنتخب الوطني العراقي في العاب القوى للنساء , واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS). واستنتجت التمارين الخاصة كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات الحركية للاعبين . واوصت بالاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز

The impact of special exercises to develop some of the kinetic capabilities and effectiveness accomplish ran the 400 m hurdles women

Abstract

The research aims to prepare special exercises kinetic capabilities, and learn about the impact of special exercises to develop these abilities and achievement ran 400-meter hurdles for women. The researcher used the experimental method for suitability and the nature of the problem, and the research sample consisted of six players from the Iraqi national team in athletics for women, the researcher used statistical methods through statistical Pouch (SPSS). He concluded exercise was for her active role in the development of motor abilities of the players. And it recommended a

worthwhile exercise for kinetic capabilities as high-type because of its active role in improving achievement

الباب الاول

1 . التعريف بالبحث :

٢٠١٠

1 . 1 المقدمة وأهمية البحث :

أن تطور الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الانجاز يعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة .

وأن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم بها الرياضي أثناء أداءه للفعاليات .

أن التطور الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي في كل من مجالاته وما ينتج عنه من تسجيل الأرقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم يأت عن طريق الصدفة ، بل جاء عن طريق تطبيق سليم للأسس العلمية والقوانين الرياضية والتدريب بالشكل الصحيح في كل من جوانبه ، وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي لها علاقات خاصة بالفعالية المراد تطويرها والارتقاء بها.

وتعد فعالية ركض 400م حواجز نساء من فعاليات ألعاب القوى التي تحتاج إلى توافق رشاقة في الأداء ومرونة عالية لغرض اجتياز الحاجز بأمان وبالتالي تقليص المدة الزمنية لاجتياز الحاجز وانعكاس ذلك على الانجاز .

ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال تمرينات خاصة تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) التي يحتاجها الناشئين في فعالية 400م حواجز نساء منذ الانطلاق من خط البداية واجتياز الحاجز والركض بين الحواجز والوصول إلى خط النهاية.

1 . 2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن معظم النساء أثناء لحظة اجتياز الحواجز لا يمتلكن القدرات الحركية الخاصة بالفعالية والتي تؤثر بالنتيجة على الانجاز إذ إن الارتقاء بالقدرات الحركية تجعل عملية اجتياز الحاجز بسهولة وانسيابية وتوافق ، وأن القدرات الحركية المتمثلة بـ (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) الكافية والجيدة تجعلها تجتاز الحاجز بسهولة وانسيابية توافق .

مما حدا بالباحثة إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية التي تعمل على جعل اللاعبة بتكنيك أفضل وبالتالي يؤثر بشكل كبير على الانجاز .



1. 3 هدفا البحث :

يهدف البحث إلى :

1. أعداد ترمينات خاصة بالقدرات الحركية .
2. التعرف على تأثير الترمينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والانجاز ركض 400 م حواجز للنساء .

1. 4 فرضا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير القدرات الحركية لعينة البحث
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير انجاز ركض 400 م حواجز للنساء .

1. 5 مجالات البحث :

1. 5. 1 المجال البشري: 6 لاعبات من لاعبات المنتخب الوطني في العاب القوى للنساء .
1. 5. 2 المجال الزماني : للفترة من 2015 /1/17 ولغاية 3 /4/ 2015 .
1. 5. 3 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي- ملعب وزارة الشباب - ملعب نادي الكوفة

الباب الثاني

2. إجراءات البحث :

1. 2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته مشكلة البحث .

2. 2 مجتمع البحث وعينته :

في ضوء الأهداف التي وضعتها الباحثة وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث ، وقد تم ذلك بالأسلوب العمدي . تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل من لاعبات المنتخب الوطني للألعاب القوى من لاعبات 400م حواجز للنساء. وتم اختيار (6) لاعبات للتجربة الرئيسية ويمثلون مجتمع الاصل الكلي. وقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على اثنتين من لاعبات المنتخب الوطني لم استبعادهم عن التجربة الاستطلاعية.

وتم إجراء التجانس باستخدام معامل الالتواء في الوزن والطول العمر التدريبي للتأكد من توزيع العينة توزيعاً طبيعياً والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

المتغير	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	170.500	171,50	4,679	1,405
الوزن	60,166	60,50	3,544	0,165
العمر التدريبي	2,233	2,25	0,175	0,248

يتبين من الجدول (1) أن جميع أفراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً بمتغيرات حيث كان معامل الالتواء بين (1,405 إلى 0,165) مما يدل أن العينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.

2. 3 وسائل وأدوات المستعملة في البحث

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ❖ الملاحظة
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الاختبار والقياس
- ❖ شبكة المعلومات الدولية
- ❖ فريق عمل مساعد (*) للاختبارات القبلية والبعديّة
- ❖ حواجز عدد 10 بالارتفاع القانوني
- ❖ شريط قياس
- ❖ طباشير
- ❖ ساعة توقيت
- ❖ ميزان طبي
- ❖ منقلة

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2. 4 . 1 الاختبار الخاص بالبحث

2-4-1-1 اختبار الرشاقة

الركض الزكزاكي (7×2) م بوجود 5 موانع (1)

* فريق العمل المساعد راجع الملحق (1)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأجهزة والأدوات : خمس موانع أو كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، خطان بداية ونهاية .

وصف الاختبار : من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن أول مانع (3)

أمتار الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر متر واحد .

التسجيل : يحسب للمختبر الزمن ذهاب وعودة إلى أقرب 10/1 ثا .

2-1-4-2 اختبار التوافق

اختبار الدوائر المرقمة (2)

الهدف من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

الأجهزة والأدوات : ساعة توقيت ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها

(60سم) ، ترقم الدوائر من 1.8 .

وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب

بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى رقم (8) ، يتم ذلك

بأقصى سرعة

التسجيل : يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر بالثواني.

2-1-4-3 اختبار المرونة

وقوف فتحاً القدمين متباعدتين لأقصى مدى (3)

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض .

وصف الاختبار : من وضع الوقوف فتحاً العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت

أحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس أي أكبر مدى ممكن ، قياس الزاوية بين

الفخذين هي مؤشر لمرونة مفصل الحوض .

التسجيل : المسافة مؤشر المرونة .

2-1-4-4 اختبار الانجاز

تم حساب الانجاز لركض 400م حواجز عن طريق ساعة توقيت بحساب الزمن الذي

يستغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

1 - www.lamya4007.com.

2 - علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية، 2004 ، ص 149 ، 150.

3 - Forum iraqacad.org .

من أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في إتباع الأسلوب العلمي قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 2 لاعبة لم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وجرت التجربة بتاريخ الأربعاء 2015/1/17 ، إذ كان الغرض من التجربة :

1. التعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة للاختبارات .
2. التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات الرئيسية .
3. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية .
4. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد .

2-4-3 التجربة الرئيسية

2-4-1 الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات القبليّة في يوم 2015/1/20 المصادف السبت الساعة الرابعة عصراً في ملعب الشعب الدولي.

2-4-2 تمارينات القدرات الحركية

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة تمارينات خاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، التوافق) وطبقت ضمن الوحدة التدريبية للاعبين في الجزء الرئيسي بمعدل (30د) بواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع وبمعدل (90د) أسبوعياً وعلى مدى 30 وحدة تدريبية اعتباراً من 2015/1/22 أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ولغاية 2015/4/1 .

2-4-3 الاختبار البعدي

أجريت الاختبارات البعديّة في يوم 2015/4/3 المصادف الاثنين الساعة الرابعة عصراً في ملعب الشعب الدولي وقد عمدت الباحثة توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي .

2-5 المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الباب الثالث

3 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 . 1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية والانجاز

البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية الاختبارات
ع	س	ع	س		
0,162	8,278	0,286	8,815	ثا	الرشاقة
0,243	6,516	0,133	7,173	ثا	التوافق
0,022	1,21	0,019	1,171	م	المرونة
0,179	61,111	0,2306	63,498	ثا	الانجاز

من الجدول (2) يتبين :

- في اختبار الرشاقة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (8,815) ، وانحرافات معيارية قدرها (0,286) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إنَّ الوسط الحسابي قد بلغ (8,278) ، وانحراف معياري قدره (0,162) .
- في اختبار التوافق كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (7,173) ، وانحرافات معيارية قدرها (0,133) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إنَّ الوسط الحسابي قد بلغ (6,516) ، وانحراف معياري قدره (0,243) .
- في اختبار المرونة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (1,171) ، وانحرافات معيارية قدرها (0,019) ، إما في الاختبار البعدي ، فظهر : إنَّ الوسط الحسابي قد بلغ (1,21) ، وانحراف معياري قدره (0,022) .
- في اختبار الانجاز كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (63,498) ، وانحرافات معيارية قدرها (0,2306) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر : إنَّ الوسط الحسابي قد بلغ (61,111) ، وانحراف معياري قدره (0,179) .

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات (t) لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الرشاقة	0,653	0,135	9,705	0,000	5	معنوي
التوافق	0,656	0,133	12,047	0,000	5	معنوي
المرونة	0,038	0,022	4,213	0,008	5	معنوي
الانجاز	0,386	0,103	9,136	0,000	5	معنوي

من الجدول (3) يتبين إنّه :

- في اختبار الرشاقة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,653) ، وبانحراف معياري قدره (0,135) ، وقيمة (t) بلغت (9,705) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي.
- في اختبار التوافق بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,656) ، وبانحراف معياري قدره (0,133) ، وقيمة (t) بلغت (12,047) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي
- في اختبار المرونة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,038) ، وبانحراف معياري قدره (0,022) ، وقيمة (t) بلغت (4,213) وبما ان قيمة الدلالة (0,008) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي
- في اختبار الانجاز بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,386) ، وبانحراف معياري قدره (0,103) ، وقيمة (t) بلغت (9,136) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي

3.3 مناقشة النتائج

يتضح من خلال تحليل النتائج في الجدول (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية التمرينات الخاصة من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية باستخدام بعض الأدوات التي عملت على تطوير القدرات الحركية والإنجاز لدى لاعبات 400م حواجز نساء، ، كذلك أن تصميم هذه التمرينات على أسس علمية من خلال تحليل فاعلية 400م حواجز نساء وارتباطها ببعض القدرات الحركية ومتطلباتها بحيث عملت الباحثة على تطوير القدرات الحركية خدمتا للإنجاز . وهذا ما أشار إليه (موفق أسعد ، 2011)⁽¹⁾ من أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك. ومن المؤكد والمتفق عليه في مجال التدريب الرياضي عنصر من عناصر الرشاقة وتجد الباحثة أن أسباب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة يعود إلى استخدام تمرينات خاصة تضمنت تمرينات الرشاقة وهذا ما أكده (بسطويسي ، 1999)⁽²⁾ من خلال أداء التمرينات الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو إحدى أشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل ، تمرينات الرشاقة الخاصة ... دوراً إيجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة . ويؤكد كل من (بسطويسي وعباس ، 1984)⁽³⁾ أن التمرين الخاص يهدف إلى الارتقاء بمستوى الإعداد البدني والحركي والمهاري وهو من الوسائل المهمة الأساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى إمكانيات الرياضي من أجل الوصول إلى الهدف . أما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في أداء مختلف الفعاليات الرياضية ويعرف التوافق "بأنه عضلات مختلفة سوية لإنتاج حركة معينة"⁽⁴⁾ . وتعزو الباحثة إلى أن التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما أدى إلى تطورها وتحسين قابلية اللاعب في أداء الحركات الخاصة بفعالية ركض 400م حواجز نساء.

1. موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 ، ص 51 .

2. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 264 .

3. بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 ، ص 83 .

4. محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 ،

وهذا ما أكد (بومبا ، 2000)⁽¹⁾ إذ قال أن درجة مستوى التوافق إنها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات من مختلف درجات الصعوبة وبسرعة مع دقة كبيرة وفعالة ، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب . ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلاً عن قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع .

كما وأن كل الألعاب والفعاليات الرياضية تحتاج إلى قابلية العضلية كما في الألعاب القوى فمن الضروري على الرياضيين في مثل هذه الألعاب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم . لأن السهولة والدقة وسرعة أداء الحركة أو المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً⁽²⁾ .

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فتعزو الباحثة التطور الحاصل لدى اللاعبين نتيجة طبيعة التمارين الخاصة التي تمت ممارستها خلال الوحدات التدريبية والتي تجعل من اهتمام اللاعبين بالتركيز على المرونة أثناء التدريب إذ تعتبر ذات دور فعال في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها أداء بعض الحركات .

إذ تساعد على البساطة والانسائية والتوافق في الأداء الحركي كما يؤدي إتساع مدى الحركة في مفصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب الانقباض من ثم يسمح بإنتاج قوة أكبر⁽³⁾ .

الباب الرابع

4 . الاستنتاجات والتوصيات :

4 . 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. التمرينات الخاصة كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات الحركية للاعبين .
2. التمرينات الخاصة كان لها الأثر الإيجابي على الإنجاز .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية عند استعمال تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية وانجاز فعالية ركض 400 حواجز للنساء .

1- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 , P 35 .

2 . محمد رضا إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 582 .

3 . طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 ، ص 252 .

2.4 التوصيات :

1. الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز .
2. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من العاب القوى .
3. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لأعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 .
- طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 .
- عامر فاخر شغاتي (وآخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية، 2004
- كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 .
- محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 .
- موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 .
- وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .
- وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 .



مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الثالث عشر (30-12-2016)

- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 .
- Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 .
- Forum iraqacad,org .
- Johnson , & (others) :Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P 30 .
- Williame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24
- [www.//http//Iamya4007com](http://Iamya4007com).