



## تأثير التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي الشباب بالريشة الطائرة

م.د حسين علي حسين الكوفي

[husainali47@yahoo.com](mailto:husainali47@yahoo.com)

2017

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي الريشة الطائرة , بعد ما كانت مشكلة البحثان هناك ضعف في الوحدات التدريبية المعدة من قبل المدربين للعبة الريشة الطائرة ووجود خللاً في مستوى أداء لاعبي الريشة الطائرة من خلال مشاهدة سرعة التعب وانخفاض قدراتهم في المباريات بالمستوى المطلوب , إذ استخدم الباحث لذلك المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة الموجودة كما استخدم عينة بعدد (16) لاعبين من اللاعبين الشباب و بالأسلوب العمدي بالإضافة إلى ذلك فقد استخدم الباحث عدة وسائل و أدوات و اختبارات , كان أهمها استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة , و بعد اجراء الاختبارات و الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا , وازاء ذلك فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات وتوصيات, كان أهمها :

- لم يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام التمرينات المعدة على نحو ذا دلالة قياسية , لقصر مدة المنهج التدريبي .

اما التوصيات فكان أهمها :

- اعتماد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة عند تدريب لاعبي الريشة الطائرة الشباب و لفترات تدريبية طويلة .

**الكلمات المفتاحية: التدريب الفتري المرتفع الشدة ، المؤشرات الفسيولوجية، الريشة الطائرة**

( فسلجه / العاب مضرب )



## Training impact of high–intensity interval in the development of some physiological indicators of the young players badminton

Inst. Dr. Hussein Ali Hussein Al Kufi

[husainali47@yahoo.com](mailto:husainali47@yahoo.com)

2017

The study aimed to identify the effect of training high interval intensity in the development of some physiological indicators of the players badminton, After the problem of research that there is a weakness in the training modules prepared by the instructors for the game of badminton and the existence of imbalance in the performance of badminton players by watching the speed of fatigue and reduce their abilities in matches at the required level as the researcher used for this experimental approach to suit the nature of the problem are also used sample number (16) players from the young players and the way the intentional addition Researcher has used various means and tools and tests, it was the most important method of training to use high-intensity interval, and after conducting tests and get the results statistically treated, and about that it has reached a researcher to several conclusions and recommendations, the most important are:

-Systolic and diastolic blood pressure was not affected when exercise was used in a statistically significant manner to shorten the duration of the training curriculum.

**The recommendations were the most important:**

- Adopting the high-intensity infant training method when training young badminton players and for long training periods.

**Keywords** : High–intensity infant training, physiological indicators,

badminton. (Physiology / Racket Games)



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1- المقدمة ومشكلة البحث:-

لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية الواسعة الانتشار في العالم التي أخذت اهتماماً كبيراً في ميادين البحث لأجل الوقوف على المستويات البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية كي يكون التخطيط على أسس علمية مدروسة والوصول إلى المستويات العالية إن يتميز بمستوى عالي من المتطلبات الفسيولوجية والصفات البدنية الأمر الذي يتطلب إخضاع اللاعبين إلى عملية تدريبية صحيحة من أجل الارتقاء بمستوياتهم نحو الأفضل. وتعد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أحد الطرق المهمة التي يمكن استخدامها لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، تظهر أهمية البحث في تناوله لجانب هام هو المؤشرات الفسيولوجية إيماناً من الباحثين لها التأثير الإيجابي للارتقاء بمستوى اللاعبين وبما يكفل لهم تحقيق النجاح في المباريات المختلفة في الريشة الطائرة. إن ممارسة لاعبي الريشة الطائرة لعملية التدريب الرياضي الفاعلة والتي تعتمد على عمل الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل الأوكسجين إلى العضلات العاملة والتخلص من النواتج الكيميائية.

إن ممارسة عملية التدريب بشكل مستمر ومنظم لفترة طويلة تؤدي إلى إحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم، وتظهر أهمية البحث في التعرف على هذه المتطلبات والتي تتمثل بالعوامل الفسيولوجية والعمل على تلميتها وإيماناً من الباحثين بأنها لها تأثير إيجابي على تطوير مستوى اللاعبين لهذه اللعبة ويضع أمام العاملين في مجال الريشة الطائرة تصوراً واضحاً للقدرات الوظيفية حتى يمكن الاستفادة في تصميم البرنامج التدريبي عملاً على الارتقاء بمستوى اللاعبين.

للتخطيط دوراً مهماً ويعتبر من أهم عوامل النجاح في العملية التدريبية وعملية إعداد اللاعبين، في حدود علم الباحث- لم تتعرض إلى التخطيط والإعداد في التدريب للمستوى العالي الأمر الذي يدل على إن هناك خللاً واضحاً في عملية الإعداد البدني وفي إتباع الطرق السليمة للارتقاء بالنواحي الفسيولوجية نحو الأفضل، ومن خلال إطلاع الباحث وكونه مدرساً و متابعا لهذا اللعبة، لاحظ بان هناك ضعف في الوحدات التدريبية المعدة من قبل المدربين للعبة الريشة الطائرة ووجود خللاً في مستوى أداء لاعبي الريشة الطائرة من خلال مشاهدة سرعة التعب وانخفاض قدراتهم في المباريات بالمستوى المطلوب والذي انعكس في كثرة الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون مما يكون له الأثر السلبي في مستوى تقدم اللعبة، وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة هذه المشكلة واستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وفق برنامج تدريبي بما يحقق خلق الأسس المهمة لتحسين كفاءة بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي الريشة الطائرة مما يسهم كثيراً في رفع مستوياتهم البدنية ويمكنهم من الأداء الجيد في المباريات بالمستوى المتطور.



## 1-2- هدف البحث:-

- 1- اعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة
- 2- التعرف على تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات الوظيفية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

## 1-3- فرضا البحث:-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباراتالقلبية و البعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغري النبض و الضغط لدى لاعبي الريشة الطائرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختباراتالبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغري النبض و الضغط لدى لاعبي الريشة الطائرة.

## 1-4- مجالات البحث:-

- 1-4-1- المجال البشري: (16) لاعبا من لاعبي الريشة الطائرة الشباب التي تتراوح اعمارهم دون (19) سنة .
- 1-4-2-المجال المكاني: بغداد / المركز التدريبي للريشة الطائرة / النادي الآثوري .
- 1-4-3- المجال الزمني: من 2016/7/10 إلى 2016/8/30 .

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2- منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي و بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة البحث المراد حلها، إذاستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه "يتميز عن غيره من المناهج بقدرته على التحكم والسيطرة والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس". (1 : 148)

### 2-2 عينة البحث:-

" هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه ". (6 : 164)  
تمثلت عينة البحثبلاعبي الريشة الطائرة الشباب في العراق للعام (2016-2015) والبالغ عددهم (16) لاعبا من تتراوح اعمارهن دون (19 سنة)، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبواقع (8) لاعبين للمجموعة التجريبية و (8) لاعبين للمجموعة الضابطة .



وقد قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث والمتمثلة في آليات (الطول , الوزن , العمر) وباستخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول رقم (1) .

## جدول (1)

يبين تجانس العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	167.19	5.088	167.5	-0.197
2	الوزن	62.19	5.154	61	0.391

## 2-3- قياس المتغيرات الوظيفية المستعملة في البحث:-

تمت عملية القياسات الوظيفية في البحث الحالي من خلال :

\*معدل نبض القلب (2 : 96)

\*ضغط الدم الانقباضي (5 : 64)

\* ضغط الدم الانبساطي (5 : 64)

## - قياس معدل نبض القلب وضغط الدم الواطي والعالي

الهدف من القياس : قياس معدل النبض وضغط الدم الانقباضي والانبساطي .

الأدوات : جهاز رسغي إنكليزي لقياس معدل النبض وضغط الدم الواطي والعالي

مواصفات القياس : يتم القياس من وضع الجلوس على كرسي مريح قريب من ملعب الريشة الطائرة ، ويقاس معدل النبض عند الراحة بعد جهد الاختبار ، وكذلك الضغط في مستويين ، الضغط الانقباضي حيث ينقبض القلب ويدفع بالدم إلى الشرايين ، والضغط الانبساطي حين يسترخي القلب بعد الانقباض ، ويجب توحيد الذراع في القياس لضمان دقة الاختبار . إذ يكون القياس بلف الجهاز حول ذراع اليسار ويتم القياس بعد الجهد مباشرة .



## 2-4- الوسائل و الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الاختبارات والمقاييس
- المقابلات الشخصية ,ملحق (1)
- ميزان طبي.
- جهاز لقياس الضغط والنبضعدد (2)
- ساعة إيقاف الكترونية (2)
- رستا ميتر لقياس الطول
- شريط قياس متري
- صافرة

## 2-5- التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد الموافق 10 / 7 / 2016 وذلك لغرض التأكد من معايير الأجهزة المستعملة ومن ثم إعداد معايير, وكذلك التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في القياس .

\* تم التأكد من صلاحية الأجهزة من خلال :

- عرض الأجهزة على أكثر من متخصص ( ملحق الخبراء) لبيان أهمية ودلالة الأجهزة ومناسبتها في عملية القياس 1416هـ 1995م
- محاولة ممارسة الأجهزة على العديد من الرياضيين وأجراء المقارنة بينهم .
- التعرف الشخصي من قبل الباحث على الأجهزة وممارستها ميدانيا .
- مناسبة الطريقة المستعملة لعينة البحث .
- وقد حددت أهداف هذه التجربة
- عدد تكرارات التمرين من التمارين المطبقة في المنهج إذ تعكس تلك التكرارات الشدة المحددة لذلك التمرين وضمن النبض المحدد الذي عكس تلك الشدة .



## 2-6- الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم الأحد الموافق 17 / 7 / 2016 وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان ، والمكان ، والاجهزة ، والادوات ، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية قدر الامكان.

## 2-7- البرنامج التدريبي

- طبق المنهاج لمدة (6) أسبوع بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع للعينة التجريبية في الأيام (الثلاثاء ، الخميس ، السبت)، أما المجموعة الضابطة استخدمت المنهج المتبع من قبل المدرب .
- و بدأ تطبيق البرنامج في 2016/7/19 و لغاية 2016/8/27 .
- أما بالنسبة للراحة فقد اعتمد على دقائق القلب كمعيار حقيقي لاستخدام الراحة.
- الراحة تكون عند وصول دقائق القلب ( 120-130 ) نبضة في الدقيقة بعدها يبدأ اللاعب بأداء التمرين الآخر ويجب إن لا تقل دقائق القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام .
- أخذ القسم الرئيس من الوحدة التدريبية و جزء التمرينات البدنية فقط .
- زمن الوحدة التدريبية كان 100 دقيقة ، وزمن القسم الرئيس كان 65 .
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ( 80-90 % ) .
- البرنامج كان في فترة الاعداد الخاص .

## 2-8- الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي، تم اجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم الثلاثاء 30/8/2016، وقد نفذت الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبلية واجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحث ، وسيتم عرض النتائج في الباب الرابع.



## 2-9- الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) التالية :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء
- الوسيط
- T للعينات المترابطة .
- T للعينات المستقلة .

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفرضيات عمدت الباحثة إلى عرض نتائج المعالجات الإحصائية لبيانات البحث في ضوء جداول ثم قام بتحليل ومناقشة هذه النتائج لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، إذ قام الباحث باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الاختبارات ( القبلية والبعديّة ) ، تم استخراج قيمة ( T ) من بين الاختبارات ( القبلية والبعديّة ) ، ولكي يعرف الباحث أي المجموعات التي أثرت في ظهور الفروق المعنوية ولمصلحة هذه الفروق .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبيات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women





## 3-1 عرض النتائج و تحليلها :-

تم عرض النتائج من خلال الجدول (2).

## جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي و البعدي لمتغيري صفة النبض و الضغط الدموي (الانقباضي و الانبساطي) لدى لاعبي الريشة الطائرة

الدالة	مستوى الدالة	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعات والمتغيرات	
			ع	س~	ع	س~		
غير معنوي	0.564	0.213	2.87	69.08	2.96	69.14	النبض ض/د	التجريبية
غير معنوي	0.432	0.503	4.92	68.55	4.20	69.21		الضابطة
غير معنوي	0.145	-0.582	3.07	138	3.66	139	الضغط الانقباضي ملم/ز	التجريبية
غير معنوي	0.231	0.477	4.068	138.87	4.22	138.6		الضابطة
غير معنوي	0.085	1.024	1.035	81.72	1.12	81.78	الضغط الانبساطي ملم/ز	التجريبية
غير معنوي	0.102	0.776	1.669	81.72	1.46	81.79		الضابطة



من الجدول (2) تبين للباحث ان اختبار صفة النبض للمجموعتين (التجريبية والضابطة ) لاختبارات القبلية و البعدية وذلك من خلال قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , إذ تبين أن القيمة قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية البالغة (0.213) و مستوى دلالة (0.564) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) . وان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة (0.503) و مستوى دلالة (0.432) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) وبالتالي فان الدلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي.

وأما بالنسبة لمتغير الضغط الدموي (الانقباضي والانقباضي) للمجموعتين التجريبية والضابطة و للاختبارين القبلي و البعدي يبين الجدول (3) أن القيمة قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبار الضغط الدموي الانقباضي البالغة (-0.582) و مستوى دلالة (0.145) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) بين الاختبارين القبلي و البعدي . وان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لاختبار الضغط الدموي الانقباضي (0.477) و مستوى دلالة (0.231) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) وبالتالي فان الدلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي. و كانت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبار الضغط الدموي الانقباضي البالغة (1.024) و مستوى دلالة (0.085) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) بين الاختبارين القبلي و البعدي . وان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لاختبار الضغط الدموي الانقباضي (0.776) و مستوى دلالة (0.102) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) وبالتالي فان الدلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي.





## جدول (3)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعدي لمتغيري النبض و الضغط الدموي (الانقباضي والانبساطي) في وقت الراحة لدى عينة البحث

الدالة	مستوى الدالة	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي		المجموعات والمتغيرات	
			ع	س~		
غير معنوي	0.796	0.263	2.87	69.08	النبض	التجريبية
			4.92	68.55	ض/د	الضابطة
غير معنوي	0.635	-0.486	3.07	138	الضغط	التجريبية
			4.068	138.87	الانقباضي	الضابطة
غير معنوي	1.00	0.00	1.035	81.72	الضغط	التجريبية
			1.669	81.72	الانبساطي	الضابطة

من الجدول (3) تبين للباحث ان اختبار صفة النبض للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبارات البعدية وذلك من خلال قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , إذ تبين أن القيمة قيمة (T) المحسوبة و البالغة (0.263) و مستوى دلالة (0.796) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) , وبالتالي فان الدلالة غير معنوية للاختبارين البعدي .

وأما بالنسبة لمتغير الضغط الدموي (الانقباضي والانبساطي) للمجموعتين التجريبية والضابطة و للاختبارين البعدي يبين الجدول (3) أن القيمة قيمة (T) المحسوبة لاختبار الضغط الدموي الانقباضي البالغة (-0.486) و مستوى دلالة (0.635) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) للاختبارين البعدي . وان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لاختبار الضغط الدموي الانبساطي (0.00) و مستوى دلالة (1.00) وهي غير معنوية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية (6) وبالتالي فان الدلالة غير معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعدي .



### 3-2- مناقشة النتائج

كما يبين الجدولين (2)، (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية الضابطة في متغير صفة النبض وكذلك الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة في قياس معدل النبض عند الراحة ظهرت فروقا غير معنوية ، وقد فسر الباحث إلى أن الفترة الزمنية كانت غير كافية لظهور النتائج بالشكل المطلوب، وعند مقارنة الأوساط الحسابية نجد أن هناك فروقا بسيطة ، أي إن مدة المنهج المعد وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لم تكن كافية ، كونه يحتاج إلى فترة أطول من أجل الحصول على تحسن في المؤشرات الفسيولوجية . " أن التغيير لكي يحدث لأي متغير فسيولوجي يجب أن يكون الجهد المبذول أثناء التمارين وطريقة استخدامها وفترة دوامها تؤثر بشكل كبير لتلك المتغيرات حتى يمكن أن يحدث التغيير الملحوظ لها " . (3-84)

إذ إن زمن العمل في كل مسافة تكون ضمن العمل اللاهوائي أي إن فترة عمل القلب تكون قليلة لإيصال الأوكسجين للعضلات العاملة لذلك فإن انخفاض معدل النبض في وقت الراحة كان قليل وغير معنوي فضلاً عن إن مدة البرنامج التدريبي كانت قليلة ، إذ إن انخفاض معدل القلب وقت الراحة يتطلب فترة طويلة من التدريب قد يكون لمدة أشهر أو لعدة سنوات ..... أي إن دور القلب يكون كبير ورئيسي عند العمل خلال التدريب والمنافسة" فيعد معدل ضربات القلب في أثناء الراحة والجهد الرياضي وبعده من المؤشرات المهمة التي يعتمد عليها المدرب عند تشكيل حمل التدريب في البرامج التدريبية. " (4 : 67)

أما بالنسبة إلى معدل الضغط الدموي والذي يظهر في الجدول (3) لم يظهر وجود فروق معنوية بين المجموعتين وسبب ذلك يعود إلى إن الضغط يتغير بمقدار الجهد على القلب من خلال وقت الراحة والعمل ، إذ إن معدل القلب في الراحة لم يحدث فيه تغيير كبير لذلك فإن الضغط الدموي لم يظهر فروق معنوية ، فضلاً من إن الضغط يزداد بشكل مؤقت خلال النشاط البدني وبعد ذلك يعود إلى حالته الطبيعية من خلال فترة الاستشفاء.

### 4- الخاتمة :

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث استنتج ما يأتي:

- 1- لم تؤثر التمرينات المعدة في معدل النبضي وقت الراحة ، أي إن التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته ، لقصر مدة المنهج التدريبي .
- 2- لم يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام التمرينات المعدة على نحو ذا دلالة قياسية ، لقصر مدة المنهج التدريبي .



وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- اعتماد طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة عند تدريب لاعبين الريشة الطائرة الشباب و لفترات تدريبية طويلة .
- 3- إجراء فحوصات دورية لاعبي الريشة الطائرة لغرض تقويم الكفاءة الوظيفية .
- 4- ضرورة عناية مدربي الريشة الطائرة في التدريب بالهوائية في تنمية كفاءة الجهاز الدوري والتنفسياً أثناء الأداء .
- 5- إجراء دراسات مشابهة على لاعبين الألعاب الأخرى تأخذ بنظر الاعتبار متغيرات البحث الحالي و لفترات تدريبية طويلة .

### المصادر والمراجع

- 1- إبراهيم عبد الخالق، التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، عمان، دار الفكر للنشر: 2010، ص 148.
- 2- إبراهيم موسى سعاد لاشيشاني: تجاربه معلميها في علم التمرين، دار المتقدمة للطباعة والنشر، القاهرة: 2007، ص 96.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 84.
- 4- سلمى نصار وآخرون، بايولوجيا الرياضة والتدريب، دار المعارف، مصر، 1982، ص 67.
- 5- عبد الفتاح ابو العلا، حسانين محمد صبحي: فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997. ص 64.
- 6- وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص 164.



## الملاحق

## ملحق (1)

## الخبراء والمختصين

الاختصاص	مكان العمل	الخبراء ومختصين	ت
فسلجه	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	ا.د رافع صالح فتحي	1
علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	أ.د عبد الوهاب غازي حمودي	2
اختبارات وقياسات	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	ا. د محجوب ابراهيم ياسين	3
فسلجه تدريب معاقين /ساحة و ميدان	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م. د. احمد محمد اسماعيل	4
فسلجه / لياقة بدنية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	ا. م .د انعام جليل خليل	5
اختبارات/ريشة الطائرة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	ا.م.د محمد علي جلال	6



## ملحق ( 2 )

## نموذج لوحة تدريبيه في المنهج التدريبي

زمن الوحدة : 100 دقيقة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيا

الأسابيع	عدد الوحدات	أقسام الوحدة	الوقت بالدقيقة	التمارين	الشدة	فترات الراحة
الأسبوع الخامس	13	اعدادي /إحماء	20 دقيقة	هرولة + تمارين		
	14	الرئيس	20 دقيقة	مرونة + تعجيل 120 م X 8	90 %	(120-130) نبضة / دقيقة
	45 دقيقة		تمارين مهارية مع المدرب			
	15	ختامي	15 دقيقة	استرخاء +دورة		

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبيات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women